

GIERSCH (GEISSFUSS)
AEGOPODIUM PODAGRARIA





GIERSCH (GEISSFUSS)
AEGOPODIUM PODAGRARIA

Synonyme

Erdholler, Baumtropfen, Ziegenfuß, Hühnerpratzen

Kennzeichen

30–90 cm hoch

Blüte

weiß, in einer flachen Dolde, Blütenstiel hohl und rund

Blütezeit

Mai bis Juni

Blätter

am Rand gezackt, meistens ein- bis zweifach dreizählig gefiedert (ähnlich wie Holunderblätter), die einzelnen Blättchen sind oft asymmetrisch, eiförmig spitz, langgestielt, die Blattstiele haben einen dreieckigen Querschnitt, meist am Fuß rötlich bereift, Geruch erinnert an Sellerie und Karotten

Blattstängel

dreieckiger Durchschnitt

Stängel

gefurcht, hohl

Vorkommen

häufig, während der ganzen Vegetationszeit, in Gärten, schattigen Auwäldern, liebt nährstoffreiche Böden

Erntezeit

Am besten im Frühling, da ist sein Geschmack besonders delikater, aber wenn der Giersch abgemäht wurde, treibt er bald wieder frische Triebe und kann so auch im Sommer und Herbst geerntet werden.

Gärtner und Gartenbesitzer sind meistens freundliche, fleißige und geduldige Zeitgenossen. Wollen Sie ihre totale Verwandlung miterleben, offenem und unverhülltem Hass ins Auge schauen? Ja?

Dann bringen Sie in einer Versammlung von Gartenfreunden die Rede auf den Giersch. Ob sie ihn nun Giersch, Geißfuß, Erdholler, Baumtropfen oder sonst

wie nennen, sie hassen ihn alle. Aus tiefstem Herzen und inbrünstig. „Zubetonieren den Garten, sonst hilft eh nix!“, war die Aussage einer Freundin zu diesem Thema.

Als Suchbegriff im Internet eingegeben, stößt man auf zahlreiche Kommentare zum Giersch, die in diese Richtung gehen: „Der Feind in meinem Beet“, „Will man den Giersch wieder loswerden, hilft meist nur wegziehen.“ – Nein, der Giersch lässt keinen Gärtner kalt.

Die Fakten zum fiesen Verhalten des grünen Partisans stehen fest. „Der Gierschsam bleibt über viele Jahre im Boden keimfähig und sichert dem Plagegeist so langfristig das Überleben.“, „Eine wenige Zentimeter lange Gierschwurzel kann innerhalb eines Jahres eine Fläche von 15 Quadratmetern besiedeln.“ – So heißt es in Fachzeitschriften und auf einschlägigen Internetportalen. Und es stimmt. Er ist nicht auszurotten. Durch seine bloße Existenz zwingt er alle diese lieben und freundlichen Menschen dazu, Stunden, Tage und Monate ihres Lebens in gebückter Haltung im Schweiß ihres Angesichts durch den Garten zu wandeln. Wird er auch abgemetzelt, ausgerissen, ausgegraben und auf den Komposthaufen geschmissen, es hilft nichts. Kurze Zeit später sprießt er unverdrossen wieder hervor. Frischer denn je, grün und gesund. Auf dem Kompost wuchert er geradezu, dicht und über einen halben Meter hoch. Blüht über und über, bildet Samen, die er in verschwenderischer Fülle um sich verteilt.

Wer mit so viel Lebenskraft ausgestattet ist, kann auch etwas davon abgeben. Lassen Sie mich ein Plädoyer für den Giersch halten, er wird Ihnen mit der Zeit sympathischer werden.

Woran erkennt man ihn nun? Am sichersten lassen Sie sich den Giersch von Gartenbesitzern und Ken-



nen zeigen und schnupfern zur Vorsicht an den zerriebenen Blättern.

Schneiden Sie seine Blattstiele durch, sehen Sie, dass der Querschnitt dreieckig ist, nur die Blütenstiele sind rund und hohl. Diese dreieckigen Blattstiele sind ein sicheres Erkennungszeichen, kein anderer, ähnlich aussehender Doldenblütler hat sie. Zupft man die Blattstiele aus dem Boden, zeigt sich unten meist eine Form wie ein kleiner Ziegenhuf, was den Namen Geißfuß erklärt. Die fiederpaarigen, am Rand gezackten Blätter ähneln sehr den Holunderblättern, das trug ihm auch den Namen Erdholler ein. Sobald Sie ihn sicher kennen, sollten Sie ihn einfach selbst probieren.

Vielleicht wird das der Beginn einer großen Freundschaft. Dem Giersch und Ihnen wäre es zu gönnen.

Wirkung

Kopfsalat mögen wir alle, von dessen gesundheitlichem Wert sind wir überzeugt. Der Giersch bietet Ihnen das Fünfzehnfache an Vitamin C, das Fünffache an Vitamin A, Eiweiß liefert er elfmal so viel wie der Salat. Von Kalium, seinen Vitalstoffen, ätherischen Ölen und Mineralsalzen ganz abgesehen. So viel Eisen wie er enthält sonst nur Leber.

„Da Giersch im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsearten über eine lange Zeit im Jahr zur Verfügung steht und nur geringe Ansprüche an Boden, Wasser und Lichtversorgung stellt, sicherte er z.B. während der Weltkriege vielen Menschen die Vitaminszufuhr.“ Auch solche Äußerungen finden sich im Internet. Das lässt ihn doch ganz anders dastehen, oder?

Aus den Kloostergärten ist er ausgebüxt und steht heute jedem zur Verfügung. Die Inhaltsstoffe in seinen Blättern helfen bei Rheuma und Gicht, regen die Nierentätigkeit an, ebenso den Stoffwechsel, sie ent-

wässern, wirken entzündungshemmend, lindern Insektenstiche und Brennesselattacken und helfen in Form von Tee bei einer Blasenentzündung. „Eine herrliche Medizin“ nannte ihn der bekannte Kräuterpfarrer Johann Künzle begeistert.

Verwendung

Die alten Römer verspeisten ihn mit Genuss als Gemüse. Sie sollen es gewesen sein, die ihn zu uns brachten.

Im Frühjahr schmeckt er am besten, duftet zart nach Karotten, Sellerie und Petersilie. Später wird sein Geschmack kräftiger und die Blätter werden derber. Dann eignet sich das gesunde Grün mehr zum Kochen oder als Badezusatz.

In renommierten Feinschmeckerlokalen ist der Klassiker unter den Wildpflanzen schon zu lukullischen Ehren gekommen. Wer ihn einmal zart und jung als Spinat, Suppe, Pesto, Gemüse, Quiche, Kräuterbutter, auf Spaghetti, als Laibchen, Ravioli- oder Strudelfülle, als Gewürz oder Gemüse gegessen hat, sieht den Giersch plötzlich mit ganz anderen Augen. Vor vielen anderen Wildkräutern findet man ihn an feuchten Waldrändern oder im Garten. Die erste Gierschmahlzeit gibt es oft schon Ende Februar. Bis weit in den Herbst wächst der unermüdliche Vitaminlieferant immer wieder nach. Öfter abmähen, dann wird die Samenbildung verhindert und sein Wuchern in Grenzen gehalten.

Gourmets und Haubenköche verlieben sich in dieses Kraut. Seine weißen Blütendolden nimmt man mit anderen Blüten zu Kräuterlimonade, sie werden auch wie Hollerblüten in Backteig getaucht und frittiert. Fein gehackt würzt er Gemüse, Salate und viele pikante Speisen. Seine Stiele werden süßsauer eingelegt.



GIERSCH (GEISSFUSS)
AEGOPIDIUM PODAGRARIA



In vielen Regionen stand der Giersch lange auf dem Speiseplan. Im Münsterland zum Beispiel erinnert man sich noch gut daran, in der Kindheit den Giersch als „Stielmus“ gegessen zu haben. Den Großeltern war diese Pflanze als Gemüse meist noch gut bekannt.

Auch wer keinen Garten besitzt, kann ihn in Laubwäldern, an schattigen und feuchten Stellen, Wiesenrändern und Hecken in großer Menge pflücken. Dass er so üppig wächst, ist kein Problem. Im Gegenteil, die Blätter fallen beim Garen sehr zusammen. Sie brauchen also eine Menge davon.

Fein gehackt können Sie ihn wie Petersilie verwenden. Oder bereiten Sie doch einmal Giersch-Spaghetti zu. In dieser Form schätzen viele Feinschmecker den Giersch besonders.

