



Kräuterwissen

Giersch *Aegopodium podagraria*

«Bereits das Bei-Sich-Tragen des Gichtkrautes, soll die Schmerzen der Gicht lindern» – Nicolas Culpeper, Kräuterkundiger, 1616–1654.



Geschichte, Botanik und Kultur

Giersch gilt bei Gartenliebhabern als lästiges Unkraut – andererseits besitzen die Baumtropfen auch viel Heilkraft.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Mit diesem wohlschmeckenden Wildkraut, lassen sich «gluschtige» Speisen herstellen.



Rezept

Lasagne mit Giersch



Geschichtliches – Giersch

Die deutsche Bezeichnung Geissfuss leitet sich aus dem griechischen Wort *aigos* = Ziege und *podos* = Fuss ab.

Der Artename *podagraria* (lateinisch *podagra* = Gicht) verweist auf die klassische Heilanwendung – als Kraut gegen die schmerzende Gicht hin – und deshalb ist es nicht weiter verwunderlich, dass dieses wuchernde Unkraut bereits im frühen Mittelalter in Kloster- und Bauergärten als nützliches Unkraut angebaut wurde.

In vielen von uns Menschen eher verpönten Unkräutern stecken aber grosse Heilkräfte, die bis in die heutige Zeit – auch von der modernen Medizin – genutzt und geschätzt wird.

Botanik und Kultur

Name: *Gewöhnlicher Giersch (Aegopodium podagraria), Doldengewächs – Apiaceae*
Volkstümliche Namen: *Geissfuss, Podagrakraut, Gichtkraut, Zipperleinskraut, Baumtropfen*

Die Gattung *Aegopodium* zählt fünf bis sieben Arten kriechender Stauden, die sich als wucherndes Unkraut in Wäldern, in Gebüsch, an Bachläufen und Flussufern in ganz Europa und den gemässigten Zonen Asiens heimisch fühlt.

Es empfiehlt sich, diese krautige Staude wegen ihren kriechenden Wurzelrhizomen nur in Töpfen und Pflanzenkistchen zu kultivieren und überschüssige Pflanzenteile niemals zu kompostieren, sondern mit dem normalen Hauskehricht zu entsorgen. Auch sollte darauf geachtet werden, dass man die Baumtropfen nicht ausblühen lässt, um eine mögliche Selbstaussaat zu verhindern.

Beim sammeln ist darauf zu achten, dass die stark duftenden, ca. 10 bis 23 cm langstieligen Blätter und die weissen Blütendolden mit den winzigen Blüten nicht mit anderen, teils ungeniessbaren und sogar giftigen Gewächsen verwechselt werden. Es handelt sich dabei um Gewächse mit ähnlichem Blütenstand, jedoch haben ihre Blätter vielfach eine andere Form.

Mit einem guten Bestimmungsbuch ausgerüstet, können Sie aber solche Bestimmungsfehler ausschalten und so die guten Kräfte des Zipperleinkrautes nutzen.



Verwendung in der Naturheilkunde

In Grossmutter's Hausapotheke wurde dieses Kraut früher gegen allerlei Gebrechen verwendet – das zerquetschte Kraut bei Rheuma und Ischias, wie auch bei Insektenstichen und Wunden. Die Eigenschaften dieser vollständig winterharten Pflanze sind harntreibend, sanft beruhigend und entzündungshemmend.

Der bekannte Kräuterpfarrer Künzle (1857–1945) empfahl Giersch bei Zahnschmerzen und Husten. Zubereitet wie Tee und als Sitzbad genutzt, hilft das Podagrakraut bei Hämorrhoiden.

Verwendung in der Küche

Aus den jungen Blättern und Stängeln der noch nicht blühenden Pflanze, lassen sich im Frühjahr alleine, oder zusammen mit anderen Kräutern wie Löwenzahn, Brennnessel oder Sauerampfer feine und wohlschmeckende Wildsalate, Suppen, Eintöpfe und Gemüsegerichte zu. Die zarten Pflanzenteile des Giersch gleichen im Geschmack einer Mischung aus Rübli und Petersilie.

Die Blüten können während der Monate Juni bis August als roh essbare Dekoration in Gemüsegerichten verwendet werden.



Rezept

Lasagne mit Giersch

für eine kleine Gratinform 2–3 Personen, für eine grosse Form Menge verdoppeln

100 g	Gierschblätter
100 g	Champignons
6–8	Lasagneblätter (ohne Vorkochen)

Guss:

2,5 dl	heisses Wasser
1 TL	Gemüsebouillon
2 dl	Milch
1 dl	Rahm
1 EL	Maizena
50–100 g	Sbrinz, gerieben
1 TL	Olivenöl

- Die Gierschblätter waschen. Die nassen Blätter in eine Pfanne geben, ohne Zugabe von Wasser dämpfen, bis die Blätter zusammenfallen.
- Lagenweise Lasagneblätter, Gierschblätter und Champignons in geölte Gratinform einschichten (2 Lagen Giersch, 1 Lage Champignons).
- Guss darüber giessen. Sbrinz darüber streuen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Gratinform mit Alufolie abdecken.
- Lasagne in den Ofen schieben, 30 Minuten bei 200 °C backen.
- Alufolie wegnehmen. Weitere 10–15 Minuten backen (bis Oberfläche goldig braun ist).

