

# Giersch



Aus dem Buch »Wildkräuter – sammeln, kochen, genießen«  
ISBN 978-3-86647-661-5, ANACONDA Verlag, Köln

## Giersch

(AEGOPODIUM PODAGRARIA)

Jan.

Feb.

März

Apr.

Mai

Juni

Juli

Aug.

Sept.

Okt.

Nov.

Dez.

SAMMELZEIT

### Name im Volksmund:

Dreiblatt, Erdholler, Geißfuß, Ziegenkraut.

### Familie:

Doldenblütler.

### Standort:

Giersch wächst in Wäldern, Gärten und unter schattig-feuchtem Gebüsch. Er ist außerordentlich leicht zu finden, da die unterirdischen Ausläufer Kolonien bilden und sich aus einzelnen Pflanzen so binnen weniger Jahre anmutig-saftiggrüne Teppiche entwickeln.

### Größe:

Er erreicht eine Wuchshöhe von 30–100 cm.

### Blätter:

Sein volkstümlicher Name »Geißfuß« deutet auf die Form der Blätter (ausgeprägt wie der Fuß der Ziege) hin. Seine drei Blätter gruppieren sich gespreizt um die Blattachse und jedes trägt wiederum drei Blättchen mit gesägtem Rand. Ihre Oberseite ist kahl, die Unterseite an den Blattnerven behaart. Sie verströmen einen aromatischen Duft.

### Blüten:

10–20 aus winzigen weißen Blüten zusammengesetzte kleine Dolden fügen sich zu einer großen zusammen und erheben sich im Juni/Juli in deutlichem Abstand über die frisch-grünen, bodennahen Blätter.

### Stängel:

Der Stängel ist kantig gefurcht, recht kräftig und innen hohl. Aus ihm wachsen Nebenäste, an deren Enden die Dolden blühen.

### Sammelgut:

Die ganz jungen, kaum entfalteten Blätter und frischen Triebe sammelt man besonders im April/Mai, die ausgewachsenen Blätter bis Juli/August, die reifen Samen nach der Blüte.

### Verwechslung:

Die Blüte des Gierschs ähnelt der anderer Doldenblütler, beispielsweise der Wilden Möhre und der Bibernelle, die aber ebenfalls zum Verzehr geeignet sind.

Große Vorsicht und sorgfältige Unterscheidung sind geboten beim Gefleckten Schierling mit ähnlicher Blütendolde. Seine Blätter sind aber dreifach gefiedert, sein Stängel von blauem Reif überzogen bzw. rot gefleckt. Er riecht warnend unangenehm. Bitte orientieren Sie sich am besten **nur** an Blättern und Stängeln des Gierschs!

### Besonderheit:

Den Giersch bitte nicht in der ersten Begeisterung über diese Entdeckung im Garten ansiedeln, denn man wird ihn nicht mehr los – außer man zieht selbst um. Also nur »in freier Wildbahn« sammeln!

### Gesundheitlicher Wert:

Giersch enthält recht viel Vitamin C und Provitamin A, Eisen, Kupfer, Kalium und ätherische Öle. Er ist bei uns seit Jahrhunderten in der Volksmedizin etabliert.



© Alle Rechte vorbehalten!

Wie wäre es heute einmal mit einem »türkisch angehauchten« Giersch-Eintopf?

Aus dem Buch »Wildkräuter – sammeln, kochen, genießen«  
ISBN 978-3-86647-661-5, ANACONDA Verlag, Köln

**G**iersch ist – ähnlich wie der Löwenzahn – ein äußerst verbreitetes Wildkraut, das in Hülle und Fülle überall wächst. So hält der Giersch glücklicherweise für alle, die seinen Wohlgeschmack zu schätzen wissen, in Massen Nachschub bereit.

Angenehm würzig und im Geschmack der Petersilie ähnlich, bereichert der junge Giersch Salate, Brotaufstriche und Dips.

Die älteren Blätter, bei denen sich das Aroma verstärkt, ergänzen Suppen, Gemüsegerichte und Aufläufe, umhüllen Fleisch und Fisch mit einem grünen Mantel oder werden auch gerne als Gemüse solo gereicht. Stiele bitte immer entfernen, denn sie können bitter schmecken.

Die Samen würzen ebenfalls, sodass wir auch im Herbst und Winter auf das wohlschmeckende Wildkraut nicht verzichten müssen.

petersilienhaft & würzig

GESCHMACKSPROFIL

## Giersch-Eintopf à la façon des Turques

### Zutaten (für 2 Personen):

- je 150 g Chilibohnen und Kichererbsen
- 1–2 Lorbeerblätter
- 3–4 TL gekörnte Gemüsebrühe
- Pfeffer, Kreuzkümmel (Cumin)
- Sojasauce und ein wenig Tomatenmark
- 1 mittelgroße Möhre
- 2 mittelgroße Tomaten
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Meersalz, Pfeffer
- 1 Sträußchen Giersch

- ❶ Bohnen und Kichererbsen (am besten nicht aus der Konserve) über Nacht in reichlich kaltem Wasser separat einweichen.
- ❷ Beides zusammen am nächsten Tag im Einweichwasser, dem Brühe, Lorbeerblatt, Knoblauch und die Gewürze außer Salz hinzugefügt wurden, 60 Min. köcheln lassen. Noch nicht salzen, denn dies verlängert die Garzeit.
- ❸ Währenddessen das übrige Gemüse zerkleinern, Zwiebeln in Ringe schneiden, alles zu den Bohnen geben und gut 45 Min. garen lassen, zum Schluss salzen.
- ❹ 20 Min. vor Ende der Garzeit Gierschblätter zerkleinern – jüngere als ganze Triebe in den Topf geben. Ältere Blätter wegen des stärkeren Petersiliengeschmacks bevorzugen.  
– *Afiyet olsun!*

► **Dazu passt:** ein Glas Ayran

**Tipp:** Mit einem Stück Pide (türkisches Fladenbrot) oder einem Brötchen servieren.