

Giersch

Aegopodium podagraria (Doldenblütler)

Biologie

Die feinen, weißen Blüten des Giersch ordnen sich in einer Doppeldolde an. Die Blätter sind zweifach gefiedert, wobei die Blattstiele nicht hohl sind.

Lebensraum: Der Giersch (auch noch Geißfuß genannt) wächst in Fettwiesen, schattigen Gebüsch und Gärten. Die Blütezeit des Geißfußes reicht von Juni bis in den August. Das Vorkommen des Giersch erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von den Tieflagen (200 m) bis in die Bergwaldstufe (1.400 m).

Verwendung & Ethnobotanik

Der Giersch ist reich an Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Zink und Kupfer; beinhaltet ein Mehrfaches an Vitamin A, C und Eiweiß als Kopfsalat; außerdem Harz, ätherisches Öl, Flavonoide (antioxidative Wirkung). Die Blätter haben einen petersilienartigen Geschmack, wobei er mit dem zunehmenden Alter der Blätter intensiver wird; insgesamt sehr fein aromatisch und herzhafter schmeckend. Die jungen Blätter finden als Spinat Verwendung, aber auch als Salat gemeinsam mit Löwenzahn und Sauer-Ampfer. Durch sein eigenständiges Aroma lässt er sich zu köstlichen Suppen, Beilagen und Aufläufen verarbeiten. Früher waren Gierschblätter Hauptbestandteil der vielerorts üblichen „Neunstärke“, einer Frühlingskräutersuppe, die besonders zu Gründonnerstag gegessen wurde.

Rezeptbeispiel: Giersch mit Erdäpfelteig zu Gnocchi oder Erdäpfelknödel verarbeiten.

Volksmedizinisch wird Giersch gegen Rheuma und Gicht eingesetzt. Mittels Mörser zerquetscht, werden Umschläge gegen Verbrennungen und Insektenstiche auf die Haut aufgelegt.



www.naturparke-steiermark.at