



Die Infobriefe des Jahres 2022 werden sich mit dem Thema Wildkräuter und allem, was dazugehört beschäftigen. In diesem Rahmen werden mehrere kurze Infobriefe erscheinen, die jeweils ein Wildkraut in den Fokus nehmen.

Als Wildkräuter werden alle krautartigen Pflanzen bezeichnet, die nicht durch Kultivierung oder Züchtung verändert wurden und in der freien Natur auf Wiesen, am Wegrand oder in Wäldern eigenständig wachsen. Sie sind der Ursprung aller Kulturpflanzenzüchtungen und gelten daher als widerstandsfähiger und robuster. Siedeln sich wilde Kräuter im eigenen Garten- oder Blumenbeet an, werden sie zu Unrecht oftmals als Unkraut beschimpft. Denn Wildkräuter können sehr gut in der Küche verwendet werden. Darüber hinaus tragen viele wilden Kräuter heilsame Wirkstoffe in sich und finden sich deshalb häufig in der Naturmedizin und Heilkunde wieder.

Beim Sammeln von Wildkräutern in der freien Natur muss trotzdem mit Vorsicht ans Werk gegangen werden, denn ohne die richtigen Kenntnisse kann das gesuchte Kraut leicht mit einer ähnlichen Giftpflanze verwechselt werden. Ein gutes Pflanzenbestimmungsbuch oder auch eine App am Handy darf daher bei einem Wildkräuter-Sammel-Ausflug in die Natur auf keinen Fall fehlen. Zu empfehlen ist außerdem der Besuch von Wildkräuterführungen oder geführten Kräuterwanderungen.

WILDKRÄUTER- FÜHRUNGEN

Sie interessieren sich für heimische Wildkräuter und möchten gerne mehr darüber erfahren? Wir bieten diverse Wildkräuterführungen an. Schreiben Sie uns gerne über das Kontaktformular auf www.fichte-stiftung.de

GEMEINER GIERSCH

Aegopodium podagraria

Der *Gemeine Giersch*, im Volksmund auch Geißfuß oder Bodenholunder genannt, ist ein robustes Wildkraut, das sich gerne in lichten Laubwäldern, Parks, an Hecken- und Wegrändern sowie in Gärten ansiedelt. Er hat dreikantige, nicht behaarte Blätterstängel sowie randlich gesägte Blätter – jeweils zwei bis drei Blättergruppen pro Stängel. Der Giersch breitet sich unterirdisch über seine Wurzeln aus und lässt sich daher – zum Leidwesen vieler Gärtner – eher schwer vertreiben. Doch wenn man weiß, wie vielfältig der Giersch in der Küche und der Heilmedizin verwendet werden kann, wird man ihn bald nicht mehr als Unkraut beschimpfen, sondern ihn im eigenen Garten willkommen heißen.

Die milden, wohlschmeckenden Blätter werden gerne roh oder gekocht in Salaten, Suppen oder als Pesto verwendet und erinnern im Geschmack an Spinat oder auch Petersilie. Der Giersch enthält reichlich Vitamin-C (viermal so viel wie eine Zitrone), Kalium, Karotin und Eisen – das macht ihn zu einem wahren Superfood!

Dem Giersch wird eine antibakterielle, entzündungshemmende, harntreibende sowie kräftigende Wirkung zugeschrieben. Aus diesem Grund liebt ihn auch die Heilmedizin sehr. So hilft er beispielsweise bei Blasenentzündungen, Husten, Gicht oder Rheuma. Auch bei Sonnenbrand oder juckenden Insektenstichen kann der Giersch in der äußeren Anwendung Linderung verschaffen. Neben dem rohen Verzehr wird er außerdem gerne als Tee zubereitet.

Beim Sammeln ist wie bei jedem Wildkraut immer Vorsicht geboten, um eine Verwechslung mit anderen Vertretern der Doldenblütler zu vermeiden!

STECKBRIEF

PFLANZENFAMILIE	Doldenblütler
HÖHE	40cm – 1m
BLÜTEZEIT	Juni - August
BLÜTENFARBE	weiß
BLÜTENSTAND	Doppeldolde
BLATTSPREITE	geteilt
BLATTRAND	gesägt
FRÜCHTE	viele kleine, eiförmige Samen (gelb-grünlich)
STANDORT	schattig-feucht, nährstoffreicher Boden
ERNTENZEIT	März - September



REZEPTIDEEN

- ✓ Spinat mit (kleingehackten) Gierschblättern anreichern oder Spinat komplett durch Gierschblätter ersetzen
- ✓ (Wild-)Kräuteröl selbst herstellen – den Giersch und ggf. andere Kräuter kleinhacken und mit gehacktem Knoblauch, Salz und Olivenöl verrühren
- ✓ Kräuternessig selbstgemacht – Gierschblätter in einer Flasche schichten, mit Essig aufgießen und vier Wochen ziehen lassen



LITERATUR-EMPFEHLUNGEN

Was blüht denn da? (Margot Spohn, 2021, 60. Auflage)

Welche essbare Wildpflanze ist das? (Christa Bastgen, Berko Schröder, Steffanie Zurlutter, 2020, 2. Auflage)