

Giersch – Ein super Spinat-Ersatz

www.celticgarden.de/2013/07/giersch-aegopodium-podagraria/

Katuschka Toversche

21. Juli
2013

Zu dem Giersch haben viele Menschen ein gespaltenes Verhältnis. Er wird gehasst und geliebt. Die, die ihn hassen bekämpfen ihn im Garten, weil er sehr stark wuchert. Die, die ihn lieben schätzen ihn als Wildkraut mit heilenden Fähigkeiten. Er enthält viel Vitamin C und in Kriegen hat man sich von ihm ernährt, um einen Vitamin C-Mangel vorzubeugen. In den mittelalterlichen Klostergärten war der Giersch nicht mehr wegzudenken und wurde viel angebaut. Man sagt ihm nach, dass er gut gegen die Zehen-Gicht sei.



Andere Namen:

Dreiblatt, Geissfuss, Zipperleinskraut

Volkshelkunde:

Gicht, Ischias, Insektenstichen, Verbrennungen, Hämorrhoiden, Appetitlosigkeit, Rheuma, Durchfall, Verdauungsprobleme, Wunden, Arthritis, Verbrennungen

Eigenschaften:

antirheumatisch, entzündungshemmend, beruhigend, blutreinigend, verdauungsanregend, entwässernd

Inhaltsstoffe:

Vitamin C, Bitterstoffe, Ascorbinsäure, Kaffeesäure, Cumarine, Harz, ätherische Öle, Flavonolglykoside

Verwendung:

Blätter, Wurzeln

Darreichungsform:

Tee, Umschläge, Tinktur, Öl, Badezusatz, Naturpflaster, Frischsaft

Vorkommen:

Wegränder, Gärten

Blütezeit:

Juni-August

Sammelzeit:

April – Juli (Blätter)

August – September (Wurzeln)

Mai – August (Blüten)

Verwechslung mit anderen Pflanzen:

Mit jungen Holunderblättern

Naturschutz:

Nicht geschützt



Anbau:

Der Giersch ist ein sehr winterhartes Wildkraut, das sehr stark zum Wuchern neigt. Mein Tip ist ihn am besten in Kübeln zu kultivieren, weil man sonst den ganzen Garten voll Giersch hat. Wenn der Giersch im Garten überhand nimmt, so kann man versuchen polsterbildende Gewächse an den Stellen anzupflanzen, wie zum Beispiel die

japanische Anemone, Herbstaster, Goldruten, Scheinerdbeere, Pfennigkraut, Stachelnüsschen. Aber auch hier ist mit Vorsicht zu bedenken, dass auch diese Pflanzen zum Wuchern neigen. Der Giersch mag es auch nicht, wenn die Stellen wo er wächst ständig betreten werden oder es wird grossflächig Karton oder schwarze Folie ausgelegt. Er wird sich dann zurückziehen.

Ernte & Trocknung:

Geerntet werden die Blätter vor der Blüte und die Wurzeln im Spätsommer. Alles wird in Schichten getrocknet; öfters wenden. Giersch kann trocken oder frisch verwendet werden.

Geschmack & Geruch:

karottenartig & geruchlos

Verwendung in der Küche/Haushalt/Kosmetik/Tierhaltung:

In der Küche nimmt man den Giersch für [Limonaden](#), Brote, Pesto, Salate, Suppen, aber auch als Gemüse. Am besten schmecken die jungen Blätter. Sie erinnern geschmacklich an frische Karotten. Es kann auch Sauerkraut aus Giersch zubereitet werden. Giersch, als Spinat gilt seit dem Mittelalter als Delikatesse. Die Blüten des Giersch können wie [Holunderblüten ausgebacken](#) werden.

Tee – Zubereitung:

- 2 TL getrocknetes Gierschkraut
- 1 Tasse Wasser

Das kochende Wasser über das Kraut giessen und ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abfiltrern. Vielleicht ein wenig mit Honig süssen. Bei Durchfall, Rheuma oder Zehen-Gicht können 2-3 Tassen täglich davon getrunken werden.

Giersch – Tinktur:

Für eine Giersch-Tinktur nehmt ihr eine Handvoll Blätter, zerkleinert sie und übergeisst sie mit 40% Alkohol(Wodka oder Korn) bis alles bedeckt ist. Dieser Ansatz wird 3 – 4 Wochen an einen nicht zu warmen Ort stehengelassen. Täglich schütteln und auf möglicher Schimmelbildung kontrollieren. Nach der Ziehzeit abfiltrern und in dunkle Fläschen umfüllen. Diese Tinktur kann den oben genannten Tee ersetzen. Die Einnahme erfolgt 3 x tgl. 10 – 15 Tropfen in Wasser oder Tee vermischt.

Räucheranwendung & Volksglauben:

Eine [Giersch-Räucherung](#) spendet uns Kraft, wenn uns die Frühjahrsmüdigkeit getroffen hat.

Die Wurzeln des Giersch können getrocknet werden und als Amulett gegen Gicht bei sich getragen werden.

Nebenwirkungen:

Keine bekannt. Eventuelle Hautreizungen kann bei empfindlicher Haut entstehen. Bitte beachtet, dass diese Pflanzen – Vorstellung den Gang zu einem Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzt. Bitte auch [meinen Hinweis](#) vor einer möglichen Anwendung lesen!



(Junger Giersch)

Wenn euch meine Texte und Arbeit ein paar Talerchen wert sind, würde ich mich über einen „Energieausgleich“ sehr freuen.

Celticgarden unterstützen:

Ähnliche Beiträge