

Unser Gartentipp des Monats



Unsere Fachberaterinnen Doris und Verena

Giersch – das oft verschmähte Heilkraut

Giersch ist eine Pflanzenart aus der Familie der Doldenblütler. Die mehrjährige Pflanze vermehrt sich sowohl durch Samen als auch durch unterirdische Triebe (Rhizome) und breitet sich im Garten sehr gerne und schnell aus.

Fragt man Gärtner*innen nach Giersch, bekommt man oft gesagt:
„Giersch, den mag ich nicht!“

Zu Unrecht, denn Giersch ist eine Heilpflanze mit vielen positiven Eigenschaften:

- Als eine der ersten essbaren Grünpflanzen im Garten bekämpft er die Frühjahrsmüdigkeit mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen (Vitamin C, Vitamin A, Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Kupfer, Eisen, Proteine) – eine wahre Vitamin- und Mineralstoffbombe!

- In der Naturheilkunde wird Giersch gegen Gicht eingesetzt, da er die Harnsäure neutralisiert.
- Giersch wirkt entzündungshemmend bei schmerzhaften Gelenkerkrankungen.



Foto: Pixabay

Insektenfreundlicher Giersch

Giersch blüht von Mai bis Oktober mit insektenfreundlichen Doldenblüten. Die vielen Blätter der mehrjährigen Pflanze dienen im „wilden Eck“ des Naturgartens als schöner Bodendecker. Die Blüten können bis zu einem Meter hoch werden. Blätter und Blüten sind das ganze Jahr essbar. Allerdings schmecken die Blätter bis Juni am besten. Roh als Salat, gekocht wie Spinat, in Pfannkuchenteig oder als Füllung in Blätterteig – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Vorsicht:

Es besteht Verwechslungsgefahr mit giftigen Doldenblütlern, wie z.B. dem Gefleckten Schierling und der Hundspetersilie. Daher gilt der Grundsatz wie bei allen Wildkräutern:

„Nur sammeln und essen, was man ganz genau bestimmen kann.“

Giersch kann man eindeutig mit der „drei-drei-drei Regel“ bestimmen:

„Drei Teile hat das Blatt und ist wiederum noch einmal dreigeteilt. Auch der Stängel von Giersch ist dreikantig.“



Foto: Pixabay

Text: Doris Quinten / Verena Bunschuch