

Unkraut? Einfach aufessen!

Das Team vom ÖkoGut Buch ist Experte im ökologischen Gärtnern – heute:
Pflanzenporträt Giersch

»Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.«
Raph Waldo Emerson (1803-1882)

Der wuchernde Doldenblütler **Giersch** (*Aegopodium podagraria*) bereitet vielen Gärtnern Probleme. In lockerem Boden bildet er schwer zu bekämpfende Wurzelgeflechte. Allerdings kann man zarte Gierschblätter vielseitig in der Kräuterküche verwerten. Der würzige Geschmack liegt sozusagen in der Mitte zwischen Petersilie und Karotte. Ein ziemlich klares Unterscheidungsmerkmal gegenüber giftigen Arten aus der Pflanzenfamilie der Doldengewächse ist der dreikantige Blattstiel mit konkav eingezogener Oberseite.

Doch nicht nur Gierschblätter sind heutzutage bei eingefleischten Wild-

schafflicher Name deutet auf die Wirkung gegen Podagra (*Gicht*) hin. Eine alte Regionalbezeichnung lautet *Zipperleinskraut*. Weitere verbreitete Namen sind *Dreiblatt* und *Geißfuß*.

Im 20. Jahrhundert scheint Giersch trotz mancher Hungersnöte aber kaum noch verwendet worden zu sein. Allenfalls als Haustierfutter nutzte man ihn beispielsweise für Kaninchen oder Ziegen. Meerschweinchen finden Giersch ebenfalls lecker. Sowohl die bewährten DDR-Heilkräuterbücher als auch der legendäre Wälzer des Apothekers Manfred Pahlow erwähnen ihn mit keinem Wort. Die dicke Gartenzyklopädie der Royal Horticultural Society widmet der Quecke und dem Giersch lediglich den zweifellos richtigen Satz: »Mehrjährige Unkräuter gehören grundsätzlich nicht auf den Komposthaufen...«. Ganz anders die Situation jetzt, im Internet stößt man auf hunderte Rezepte mit Giersch: als Salat oder Spinat-Ersatz, für Eiergerichte, Füllungen und Würzpasten, Eintöpfe und Suppen, Limonaden und Smoothies.

Aber was, wenn man es doch nicht schafft, den im Garten wachsenden



FOTOS: FRIEDER MONZER

Der Giersch nervt? Einfach aufessen – rät unser Autor.

kräuterfans in aller Munde. Die süßeren Blüten eignen sich als essbare Dekoration. Die an Kümmel erinnernden schärferen Samen ergeben getrocknet ein haltbares Gewürz.

Gesunde Inhaltsstoffe: Mineralien (K, Mg, Ca, Mn, Zn, Cu), Vitamine (A und C), Eiweiß, Harz, Öl, Flavonoide und Phenolcarbonsäuren.

Gibt man das Wort *Giersch* beim bekanntesten Online-Händler ein, so sind unter anderem extrem aggressive Gartengifte gelistet, die nach Meinung vieler Fachleute längst verboten gehören. Ebenso findet man jedoch Bücher, welche sich bei Naturfreunden bewährt haben, und natürlich bekommt man die auch im örtlichen Offline-Handel. Besonders empfehlen wir:

- Steffen Guido Fleischhauer et alia: »Essbare Wildpflanzen« (200 Arten bestimmen und verwenden), AT Verlag 2015, Giersch ab S. 186; seit Jahren wohl das Standardwerk zum Titelthema, enthält aber keine Küchenrezepte.

- Rune Kalf-Hansen & Lisen Sundgren: »Das Wildkräuter-Kochbuch« (Kräuter, Beeren, Pilze bestimmen, sammeln und zubereiten), Christian 2015, Giersch ab S. 23; wird derzeit mancherorts zum reduzierten Preis angeboten, nach Jahreszeiten gegliedert, man fühlt sich in die schwedische Natur bei Bullerbü versetzt, mit seinen stimmungsvollen Bildern auch ein attraktives Geschenk.

- Eva-Maria Dreyer: »Essbare Wildpflanzen Europas« (1500 Arten), Nikol 2020, Giersch auf S. 103; eine beeindruckende Zahl alphabetisch gelisteter Pflanzen, entsprechend fallen die einzelnen Beschreibungen weniger gründlich aus, ohne Rezepte, dafür vielleicht interessant bei Besuchen unserer Nachbarländer oder der Mittelmeerlandschaften.

- Susanne Hansch & Elke Schwarzer: Der Giersch muss weg! (28 Unkräuter bekämpfen oder einfach aufessen), Ulmer 2019, Giersch ab S. 44; lockerer und oberflächlicher geschrieben, für Themeneinsteiger.

Die Renaissance des Giersch ist relativ neu. Dabei wurde er schon in der Antike als Heilkraut beschrieben. Sein wissen-

Giersch komplett zu verwerten? Abgesehen von fragwürdigen Giften gibt es vier Methoden der Bekämpfung:

Wurzeln gründlich beseitigen

Die effektivste Beseitigung von Giersch ist die komplette Entfernung der Wur-



Lecker: Sauerkrautsuppe mit Giersch.

zelgeflechte (*Rhizome*). Am besten funktioniert dies mit einer mehrzinkigen Grabegabel. Aus dem lockeren Boden müssen alle Wurzeln mit der Hand herausgezogen werden.

Beschattende Pflanzen anbauen

Einige konkurrierende Pflanzen können Giersch erfolgreich überwuchern. Sie verdecken durch ihre Blätter das Licht und entziehen dem Boden Wasser und Nährstoffe. Besonders bewährt haben sich Kartoffeln und dicht wachsende Blütenstauden.

Mit Karton abdecken

Die Giersch-Fläche wird mit Pappe belegt und mit Kompost oder Mulch bedeckt. Nach zwei Jahren sind Wurzeln darunter abgestorben. Allerdings enthalten viele Kartonagen nicht nur unbedenkliche Zellstoffe.

Mähen oder jäten

Oberflächliches Beseitigen schwächt die Gierschpflanzen. Ganz vertreiben kann man sie dadurch nicht.

Auch die Homepage vom ÖkoGut Buch wird ab sofort in loser Folge »Schnelle Rezepte mit Giersch« veröffentlichen. Vielleicht passen ein paar Anregungen zu Ihrer Küche?

Frieder Monzer

Infos/Kontakt zum ÖkogutBuch:
www.oekogut-buch.de