

Giersch

Die meisten Gartenbesitzern sehen den Giersch als lästiges Unkraut. Er ist **ungiftig**.

In der Volksheilkunde war er früher sehr geschätzt, um Gicht und Rheuma zu behandeln und er wirkt positiv auf die Harnorgane, sowie Stoffwechselfördernd.

Als Wildgemüse kann man ihn essen und er hebt die Stimmung.



Erntemonate März bis September

Verwendbare

Pflanzenteile Blätter, Blüten, Samen, Triebe

Besondere

Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Bor, Cumarine, Eisen, Flavonglykoside, Harze, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Saponine, Titan, Vitamin A und C

Eigenschaften: antibakteriell, antimykotisch, entsäuernd, entzündungshemmend, harntreibend, kräftigend,

Hilft bei: Blasenentzündung, Erkältung, Frühjahrsmüdigkeit, Gicht, Hämorrhoiden, Hexenschuss, Husten, Insektenstiche, Ischias, Krampfadern, Rheuma, Verbrennungen, Verstopfung, Würmer, Zahnschmerzen,

Anwendungen

In der Ernährung

Mit seinem Reichtum an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist er dem mineralstoffreichen Grünkohl weit überlegen, er besitzt bis zu dreizehnmal mehr Mineralstoffe. Genauso ist der Vitamin-C-Gehalt viermal höher als in Zitronen! Durch seine entschlackende Wirkung eignet er sich als Frühjahrskur.

Das gesamte oberirdische Kraut eignet sich für die Zubereitung verschiedenster Speisen. Die milden und sehr wohlschmeckenden Blätter werden am häufigsten verwendet. Wir essen sie im Salat, in Suppen, als Spinat-Ersatz sowie als Füllungen oder auf Pizza, in Wildkräuter-Aufstrichen, im Smoothie und gemeinsam mit Knoblauchrauke und Gundermann als Pesto.

Für diese Zubereitungen eignen sich am besten die jungen, weichen Blätter, da ältere manchmal faserig sind, besonders nach der Blüte. Durch regelmäßiges Ernten treiben immer wieder junge Blätter nach.

Limonade

Ohne viel Zeit und Mühe mit Unkrautjäten zu verbringen, kannst du die Kraft des Giersches für deine Gesundheit nutzen. Die Limonade ist bei Kindern sowie Erwachsenen ein beliebter Durstlöcher und du benötigst nur wenige Zutaten:

- eine Handvoll frische Gierschkräuter mit einem Nudelholz leicht anquetschen und mit
- eine Bio-Zitrone – in Scheiben geschnitten in ein Weithalsglas geben und mit
- 1 l Apfelsaft auffüllen. Einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen.
- Nach Belieben einige Blätter Zitronenmelisse, Gundelrebe oder andere Wildkräuter für noch mehr Geschmack zugeben.
- Mineralwasser nach Geschmack auffüllen und kalt genießen.

Giersch-Wildkräuter-Spinat

Der Giersch-Wildkräuter-Spinat ist besonders schmackhaft zu Kartoffeln, Nudeln oder (selbst gemachten) Gnocchi.

Zubereitung:

1 kl. Zwiebel würfeln und in etwas Öl andünsten. Die folgenden Kräuter

250 g Giersch und

250 g Brennesseln und

100 g Wildkräuter z.B. Gundermann, Spitzwegerich oder Taubnessel grob zerkleinern und in einem Topf mit Wasser bedeckt fünf Minuten lang kochen. Kräuter abgießen. Mit den gedünsteten Zwiebeln und

2 EL Sahne oder Pflanzensahne vermengen und nach Belieben pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Senfdip mit Giersch

100 g klein gehackter Giersch

½ Be. Joghurt oder eine vegane Alternative

1 Be. Sauerrahm

3 EL Senf

½ TL Salz

Alle Zutaten verrühren, um eine gleichmäßige, cremige Masse zu erhalten. Den fertigen Dip kannst du zum Beispiel zu Gemüse, Fisch oder Fleisch servieren.

Giersch-Tabouleh (Bulgursalat)

Eignet sich als leichtes Gericht oder Beilage zu einem deftigen Menü. In dieser Variation werden die sonst üblichen Küchenkräuter durch jungen aromatischen Giersch ersetzt.

- 400 ml Wasser zum Kochen bringen und damit
- 200 g Bulgur übergießen. Die Hälfte von
- 5 EL Zitronensaft (gepresst) zugeben und das Ganze etwa 20 Min. quellen lassen.

- 2 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und
- 2 große Tomaten würfeln.
- 100-150 g junger Giersch und
- 40 g frische oder 20 g getrocknete Pfefferminze hacken.

- 5 EL Olivenöl und die andere Hälfte vom Zitronensaft, mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing anrühren.

Abschließend alle Zutaten vermischen.

Heilende Anwendung

Der Tee hilft gegen Gicht und Rheuma. Im Frühjahr kann er mit frischen Trieben zubereitet werden und nach der Ernte auch aus dem getrockneten Kraut. Der Tee ist auch für eine Frühjahrskur geeignet.

Tee

2 Esslöffel auf Kraut mit
250 ml Wasser heißem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abseihen.

Umschläge

Das frische zerquetschte Kraut wird als Umschlag auf die betroffene Körperstelle gegen Gicht und Rheuma aufgebracht. Bei Wanderungen hilft es auch gegen Insektenstichen.

Badezusatz

Die Zubereitung erfolgt wie beim Tee. Dieser wird als Sitzbad gegen Hämorrhoiden verwendet.



Frischsaft

Regt den Stoffwechsel an, entschlackt und entgiftet. Zuviel kann zu Durchfall führen.

Er eignet sich für eine 10tägige Frühjahrskur und wird aus den frischen Trieben gepresst.

Im Verhältnis 1:5 mit Mineralwasser oder Buttermilch verdünnt wird er getrunken. Am ersten Tag 1 EL, am zweiten Tag 2 EL usw.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*