

Giersch

Aegododium podagraria

Der Giersch gehört zur Gattung der Doldenblütler. Er wird 50-100cm hoch und bildet unterirdische Ausläufer. Giersch ist sehr wuchsfreudig, man findet ihn fast in jedem Garten.

Die Blätter sind doppelt, 3-zählig oder



2-fach gefiedert. Am besten schmecken die Blätter von jungen Trieben. Man verwendet sie als Spinat gegart, er schmeckt aber auch wunderbar als Zugabe im Salat, in Suppen, in Wildkräutegerichten und als Pesto. Die Blüten, die im Juni-Juli blühen, werden als Dekoration Sommersalate auf.

Früher hat man Giersch zur Behandlung von Gicht verwendet. Mit zerquetschten Blättern kann man aber auch Insektenstiche und leichte Verbrennungen behandeln.

Die Blätter sind durch ihren hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt sehr gesund und kräftigend. Der Giersch enthält Vitamin C, Vitamin A, Magnesium, Kalium und Kupfer.

Hat man Giersch sicher bestimmt, kann er als Heilkräut in verschiedensten Speisen, roh oder gekocht sehr gute Dienste tun.



© Paul Britz

Quelle: Wildkräuterbotschafter, Marliese und Werner Schmitt, Nabu Rhein-Selz
Weitere Infos: www.nabu-rhein-selz.de

Rezept im Monat Juni Giersch-Pesto-Brot

Zutaten

für das Pesto

- 80 g Giersch
- 1 Paprikaschote
- 200 g Walnüsse
- 200 g geriebenen Parmesan
- 1 Tel. Salz

Für das Brot

- 360 g Dinkelvollkornmehl
- 10 g Salz
- 190 ml warmes Wasser
- 20 g Hefe

Zubereitung:

Mehl mit dem Salz mischen und das Wasser mit der aufgelösten Hefe zufügen. Mit einer Küchenmaschine erst auf kleiner Stufe und dann auf hoher Stufe 5 Minuten verkneten. Danach eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat von 3 mm Dicke ausrollen.

Den Giersch fein hacken (wenn nicht vorhanden, mit Küchenkräutern nach Wahl), die Paprikaschote in kleine Stückchen schneiden, Walnüsse zerkleinern. Alles zusammen mit dem Parmesan vermengen und mit Salz abspecken.



Den Teig mit der Giersch-Paste bestreichen und aufrollen. In der Mitte durchschneiden und die beiden Teile miteinander verdrehen. Den Teig weitere 30 Min. gehen lassen und danach bei 200 Grad etwa 40 Min. backen.

Guten Appetit wünschen Marliese und Werner Schmitt