

# Saft und Kraft durch Wildkräuter

Es hat mich sehr gefreut, als ich gebeten wurde, ein Wildkraut vorzustellen. Pascaline und ich haben uns für den Giersch entschieden, da seine Verwendung noch nicht so bekannt ist wie die anderer wertvoller «Unkräuter», wie z. B. Löwenzahn und Brennessel.

Fast jeder, der einen Garten hat, kennt den Giersch sehr gut: Er zählt zu den nicht auszurottenden Unkräutern und wurde schon als «absolut wartungsfreies und unentwegt nachwachsendes Dauergemüse» bezeichnet (ZITAT). Menschen, die sich mit Heilpflanzen oder Wildkräutern auseinandersetzen, wissen ihn als beliebte Pflanze zu schätzen.

Der Giersch schätzt Feuchtigkeit und liebt die Sonne, wie auch stickstoffhaltigen Boden.

Er vermehrt sich durch seine langen Wurzel- ausläufer und durch die Samenbildung. Jäten regt das Wachstum an, deshalb ist es sinnvoll und einfacher sich mit ihm anzufreunden und seine heilkräftigen Seiten zu kennen.

Da es in der Familie der Doldenblütler auch einige Giftpflanzen gibt, ist es wichtig, ihn bestimmen zu können:

Hauptmerkmal ist sein im Querschnitt dreieckiger, Blattstiel. Der hohle Stängel lässt sich auch sehr gut als Strohalm verwenden. Ein weiteres wichtiges Merkmal ist der Geruch: Beim Zerreiben der Blätter riecht er nach einer Mischung aus Petersilie, Karottenkraut und Sellerie. Er ist überaus wohlschmeckend und wird nicht umsonst auch liebevoll als

Waldpetersilie bezeichnet. Die Blüten schmecken süßlich und die Früchte haben eine eigenwillige Schärfe.

Wie bei anderen Pflanzen ist sein Wirkungsfeld bereits im Namen enthalten:

*Griechisch:* Aigos = Ziege; podos = **Fuss**

*Lateinisch:* Odagia = heilend podagia = **Gicht**

*Französisch:* Podagraire = **Gichtheiler**

*Englisch:* Goutweed = **Gichtkraut**

Im Volksmund wird er auch Zipperlichkraut, Wilder- oder Wiesenholzer, Podgrammaskraut, Waldpetersilie oder Baumtrocken genannt. Weiter stellt er ein wertvolles Futter für Kaninchen und Ziegen dar. Giersch enthält doppelt so viel Vitamin C wie der dafür bekannte Grünkohl. Weitere Inhaltsstoffe sind: Kalium, Karotin, Eisen, Kupfer, Mangan, Titan und Bor.

Der Giersch ist neben der Brennessel eines unserer ältesten Wildgemüse in der Küche. Samen und die Blüten sehen im Salat sehr schön aus und würzen auch gleich noch mit ihrem Geschmack. Das Blatt kann zu Gemüse, Pesto, Kräuterbutter, Bratlingen, Broten, Aufläufen und feinen Quiches verarbeitet werden. Natürlich könnt Ihr ihn auch in Eure Smoothies geben.

Giersch gehört zu den neun Kräutern der Gründonnerstagsuppe, welche bereits bei den Kelten zubereitet und von der christlichen Tradition übernommen wurde. Sie wird traditionellerweise mit den ersten neun essbaren Kräutern, welche in deinem Gebiet wachsen, zubereitet.

### Pesto

Gierschblätter fein schneiden und mit Salz, Olivenöl und Pinienkernen zu einer Paste mischen. Statt Pinienkerne kann man Cashew, Macadamia - Nüsse oder geröstete Walnüsse benutzen.



### Brennessel/Giersch-Plätzchen

2 Tassen Haferflocken mindestens 30 Minuten in Milch einweichen (man kann auch gekochten Reis, Hirse, Quinoa, Buchweizen oder Getreideschrot nehmen). 1 Handvoll Brennessel in wenig Wasser aufkochen, 1 Handvoll Giersch später dazu geben, abtropfen lassen und beides klein schneiden. 1 Zwiebel glasig dünsten, alle Zutaten mischen und mit Muskat, Oregano, Majoran und Salz würzen. Wenn der Teig nicht formbar ist, ein wenig Mehl dazu geben. Plätzchen in Öl ausbacken.

Als langjährige Betreiberin einer Praxis für Naturheilkunde und Körpertherapie habe ich festgestellt, dass wertvolles Heilwissen in Vergessenheit geraten ist. In der Volksheilkunde wurde der Giersch früher bei Gicht, Gelenkschmerzen, Ischias, Arthritis, Rheuma, Krämpfen, Lähmungen, Zuckungen, Wurmbefall und Krampfadern angewendet.

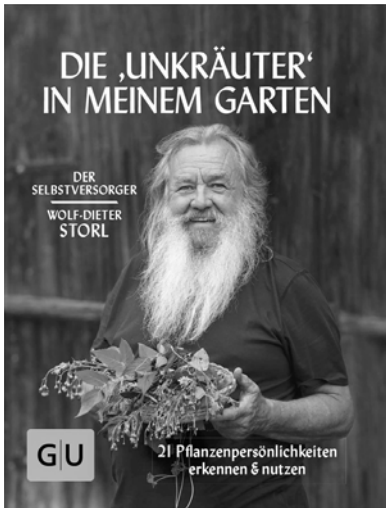
Giersch wirkt blutreinigend, hilft bei Eisenmangel und steigert die Lebenskraft. Möglich sind innerliche und äusserliche Anwendung. Der Giersch wird am besten frisch verarbeitet. Getrocknet verliert er an Kraft. Zu empfehlen ist auch eine Frischpflanzen-Kur: Frische Blätter auspressen und mit 1 Teelöffel und 5-facher Buttermilch mischen und pro Tag einnehmen. Alle Tage um einen Teelöffel steigern bis zu 10 Einnahmetagen. Wichtig ist, genügend zu trinken, da Giftstoffe aus dem Körper gelöst werden. Es empfiehlt sich, die Kur bei abnehmendem Mond zu machen.

Nun wünschen wir Ihnen schöne Erlebnisse mit dem Giersch und viel Vergnügen beim Entdecken, Ausprobieren und Erfinden von neuen Rezepten.

Mara Germano, Schulmutter und Pascaline Rubin, Pädagogisches Sekretariat



# Die „Unkräuter“ in meinem Garten



Wolf Dieter Storl

Wolf-Dieter Storl ist 1942 in Sachsen geboren. Als Elfjähriger wanderte er mit seinen Eltern nach Amerika (Ohio) aus, wo er die meiste Zeit in der Waldwildnis verbrachte. Nach seinem Studium bereiste er die Welt. Er lebt nun in den Allgäuer Bergen, wo er in einem abgelegenen Hof Permakultur betreibt.

Er hat mehr als 20 Bücher über Pflanzen geschrieben und gibt sein Wissen auch in Seminaren weiter. Storls Staunen, Achtsamkeit, Forscherdrang und Begeisterung sind für mich immer wieder spürbar, auch in seinem letzten Buch, welches 21 Pflanzenpersönlichkeiten von Unkräutern in unserer Umgebung gewidmet ist. Es informiert über die Botanik, gibt Hinweise über Heilweise und Rezepte. Mir half es besonders, die Kräuter aufgrund der Abbildungen sicher zu bestimmen.

Am meisten gefällt mir seine besondere Herangehensweise, das Wesen einer Pflanze zu beschreiben. Es regt mich an, diese Kostbarkeiten der Natur näher kennenzulernen und wertzuschätzen.

Pascaline Rubin, Pädagogisches Sekretariat

ISBN 978-3-8338-6349-3

Verlag G|U

ausgewählt von Pascline Rubin