

Kontakt:

Rosi Meusburger 0664 8338 536

Margret Mitterer 0664 4422 573

Der Giersch

AEGOPODIUM PODAGRARIA



Drei, drei, drei
beim Giersch bist du dabei

Der Giersch

drei mal drei

Mit diesem Satz kann man sich den Giersch gut merken und erkennen: er hat einen 3-kantigen Stängel, ein 3-teiliges Blatt und das obere Einzelblatt ist 3-geteilt.

Außerdem riecht und schmeckt er nach einer Mischung aus Karotte und Petersilie.



Standort

Der Giersch gehört zur Familie der Doldenblütler und wächst an feuchten und schattigen Orten, am Waldrand und in lichten Laubwäldern. Er ist eine Zeigerpflanze für stickstoffhaltigen Boden.

Inhaltsstoffe & Verwendung

Er enthält jede Menge Vitamin C und Magnesium sowie weitere Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen und Kalzium. Blätter, Blüten und Stängel werden vor allem in der Wildkräuter-Küche z.B. für Kräutersalz, Aufstrich oder Salat verwendet. Auch als Suppenwürze passt er wunderbar!

Rezepte

Vitamin C Limonade

Zutaten: zwei Handvoll Giersch, 1 Zitrone oder Orange, 1 Liter Apfelsaft, etwas (Sprudel)-Wasser, evtl. 2 Löffel Zucker

Apfelsaft und Kräuter in eine große Kanne geben. Das Ganze 3-6 Stunden stehen lassen. Kräuter herausnehmen. Zitronensaft und (Sprudel)-Wasser dazugeben. Gut durchrühren und fertig zum Genießen.



Suppenwürze

Zutaten: 20g Salz, zwei Handvoll Giersch, etwas Maggikraut, 100g Gemüse z.B. Karotten, Sellerie, Lauch

Kräuter und Gemüse in einem Handmixer zerkleinern, reichlich Salz dazugeben und in ein Glas füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und nach Bedarf verwenden.