



Alte Heilkräuter neu entdeckt Der Giersch

Das lateinische Wort „Aegopodium potagra“, stammt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet Geißfuß. „Aigos“, bedeutet Ziege und „podos“, steht für Fuß. Während das Wort „potagra“ ein altes Wort für Gicht ist. So heißt „potagraria“ so viel wie die Gicht heilend. Giersch ist kein heimisches Kraut. Es wurde bereits von den Römern als Wildgemüse gezogen und in die Speisen mit eingearbeitet. Sie waren es auch, die diese potente Pflanze in unsere Gefilde gebracht und über ganz Europa verbreitet haben. Bereits früh im März treibt er seine hellen Blätter aus dem Boden. Er kündigt den Frühling an. Seine unzähligen unterirdischen Wurzeläusläufer, ermöglichen ihm diesen frühen Start. Im Handumdrehen breitet er sich aus,

und sein Eroberungsdrang lässt so manchen Gartenbesitzer verzweifeln. Es empfiehlt sich den Giersch nicht zu hacken, sondern die Blätter zu ernten und zu verzehren. Aber auch die Wurzeln werden verwendet, indem man sie trocknet und als Fußbad oder Vollbad weiterverarbeitet. Dazu nehmen wir 100g getrocknete Wurzeln und 2 l kochendes Wasser, lässt alles 10 min ziehen und badet seine schmerzenden Gelenke darin. Wer regelmäßig die jungen Triebe verzehrt, bringt mit dessen Vitaminen neue Frühlingskräfte in den Körper. Mit Hilfe von Kalium und anderen Mineralien neutralisiert man überschüssige Harnsäure. Er lässt unseren Darm wieder aufatmen, indem er ihn reinigt und durchputzt. Ich verwende ihn zur

Darmsanierung, denn vielen unter uns ist nicht bewusst, dass wenn unser Darm nicht richtig funktioniert, funktioniert unser ganzes Immunsystem darunter leider und nicht mehr voll funktionsfähig ist.

Ob als Salat, Gemüse, Kräuterbutter, Risotto, Grüngetränk oder Soße, schenkt uns der Giersch neue Beweglichkeit und Vitalität. Ein typisches Erkennungsmerkmal sind seine dreigeteilten, nach Karotte oder Sellerie duftenden Blätter. Ebenso der dreikantige Stiel und der am Ende sitzende Geißfuß. Es gibt dieses nette Sprichwörtchen: Drei, drei, drei und du bist beim Giersch dabei. In Italien wird er als die wilde Petersilie bezeichnet und auch so verwendet.

Rezept für Gierschonade: 10 bis 15 Gierschblätter, 1 Gundermannranke, Saft von einer Zitrone, 1 Liter Apfelsaft, 1 Liter Mineralwasser. Die Kräuter zusammenbinden und in die Schorle hängen. Nach 3 Stunden Ziehzeit herausnehmen.

Rezept für Gierschbrötchen: 600g Mehl, 4 TL Backpulver, 3 bis 4 TL Kräutersalz, 500g Quark, 4 Eier, 1 Ei Olivenöl, 4 bis 5 Handvoll Gierschblätter. Blätter fein hacken und unter den Brotteig mengen. Eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Formen und bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen.

Rezept für Gierschnockerln: 100g Quark, 30g Bergkäse gerieben, 1 großes Ei, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 150g Mehl, 150 bis 200g Giersch und 200g Spinat blanchieren und fein hacken. Den Teig zusammenmengen und die Nocken im Salzwasser garen. Mit Parmesan und geschmolzener Butter anrichten.

DESPAR



MOOS IN PASSEIER - ST. MARTIN IN PASSEIER
ST. LEONHARD IN PASSEIER

3x in Passeier