

Tafel 9.

Giersch, *Aegopodium podagraria*.

Supergrün im Suppentopf

Der Giersch ist der Geächtete unter den Wildkräutern: Als Blattgemüse in Vergessenheit geraten, als Heilkraut vernachlässigt und in unseren fein säuberlich gepflegten Gärten ein ungebeter Gast. Dabei ist die Pflanze ein wahres Kraftpaket mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen.

Yves Scherer

Nach den dunklen Wintermonaten verspüre ich grossen Appetit auf frisches Grün. Jetzt spriessen die ersten Wildkräuter in den Hecken, an Waldrändern und Bachufern. Mit den frisch geernteten Knospen, Blättern und Blüten kehrt endlich der herb-wilde Geschmack der Natur in die Küche zurück: Haselkätzchen, junge Birkenblätter, Buchenschösslinge, Huflattichblüten, Bärlauch, Gundelrebe, Brennnessel und viele andere Wildkräuter können jetzt gesammelt werden. Manche von ihnen stehen sogar bis in den Herbst zur Verfügung. Zum Beispiel der Giersch, eine der nährstoffreichsten Pflanzen, die wir vor unserer Haustür finden.

Auch in unserem Garten ist der Giersch (*Aegopodium podagraria*) willkommen. Er besetzt hier unbenutzte Ecken. In den Kulturbeeten hat er aber nichts verloren. Erst kürzlich musste ich ein überwachsenes Beet vom Giersch befreien. Es war kein leichtes Unterfangen! Trotz all der Mühe – der Giersch darf bleiben. Er ist die zuverlässigste Vitaminquelle im Garten und bereichert unsere Küche bis in den nächsten Winter hinein. Der Geschmack der frischen, jungen Blätter erinnert an Petersilie. Sie aromatisieren Salate, Suppen, Eintöpfe,



Doldenblüte des Giersch.

Aufläufe und ergeben zusammen mit Gundelrebe oder Bärlauch einen schmackhaften Pesto. Das frische oder getrocknete Kraut eignet sich auch für die Zubereitung von Tee.

Der Giersch gehört zur grossen Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*). In dieser Pflanzenfamilie finden sich wichtige Gewürz-, Gemüse- und Heilpflanzen wie Anis, Dill, Engelwurz, Fenchel, Karotte, Kümmel, Koriander, Liebstöckel, Pastinake, Petersilie, Sellerie und Wiesensbärenklau.

Die ausdauernde Pflanze bildet auf nährstoffreichen, feuchten Böden grosse Bestände. Zur Blütezeit, von Ende Mai bis August, wird der Stängel 30 bis 100 Zentimeter hoch und trägt weiss blühende Doppeldolden. Die kümmelähnliche Frucht ist 3 bis 4 Millimeter lang. Sie kann als Speisewürze verwendet werden und schmeckt recht scharf.

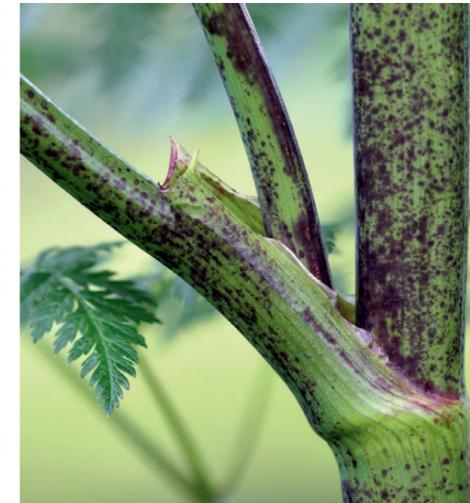
Verwechslungsgefahr der Doldenblütler

Die Doldenblütler erkennt man leicht an den tellerartigen weissen Blüten, die wie aufgespannte Sonnenschirme aussehen. Man nannte sie früher deswegen

«
 Der **Giersch** ist
 die zuverlässigste
Vitaminquelle im
Garten und bereichert
 unsere **Küche** bis in den
 nächsten **Winter**
 hinein.
 »



Die Doldenblüte des Giersch kann als Tee und Speisewürze verwendet werden.



Der stark **giftige** gefleckte Schierling hat Flecken am Stängel.

auch Schirmblütler. Weil sich die meisten Doldenblütler sehr ähnlich sehen, besteht beim Pflücken die Gefahr, die Pflanzen zu verwechseln. Das ist heikel, denn in dieser Pflanzenfamilie gibt es sehr giftige Arten wie den gefleckten Schierling, den Wasserschierling und die Hundspetersilie. Beim Sammeln ist also allergrösste Vorsicht geboten!

Glücklicherweise ist die Bestimmung des Gierschs recht einfach. Das sicherste Indiz liefert das Blatt. Es ist doppelt dreizählig, 5 bis 10 Zentimeter lang und der Blattstiel ist im Querschnitt V-förmig wie ein Dreieck. Daraus leitet sich die 3-mal-3-Regel ab: Dreigeteiltes Blatt, dreiteilige Teilblätter, dreieckiger Blattstiel. Die seitlichen Teilblätter sind häufig nur ansatzweise dreigeteilt. Wer sich an diese Regel hält, kann sich sicher sein, dass die richtige Pflanze vor ihm steht.

Herkunft des Namens

Die Form der seitlichen Teilblätter hat der Pflanze den Namen *Aegopodium* (ziegenfüssig) eingebracht. Der Namenszusatz *podagraria* bezieht sich auf die Verwendung der Pflanze gegen die Gicht. Als Podagra bezeichnet man den schmerzhaften akuten Gichtanfall des Zehengrundgelenks. Die Bedeutung des wissenschaftlichen Namens ist also «ziegenfüssiges Gichtkraut». Andere bekannte Namen sind Geissfuss, Dreifuss, Erdholler, Gichtkraut, Heckenmus, Hirschtritt, kleine Angelika, Podagrakraut und Zipperleinskraut. Im Volksmund

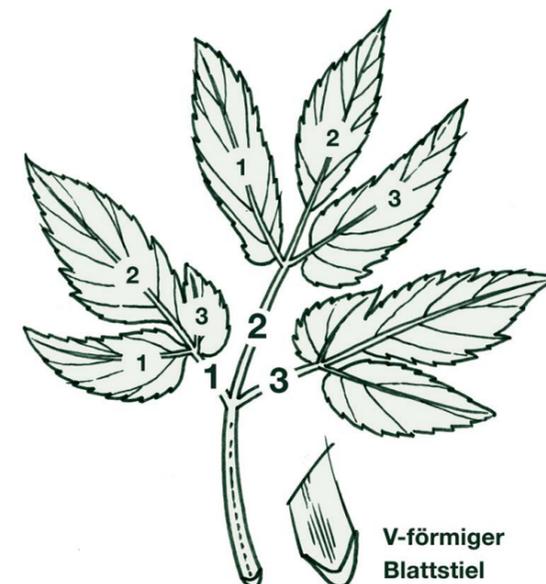
wird die Pflanze auch Baumtropfe genannt, weil sie gerne im Schatten ausladender Bäume wächst, als sei sie heruntergetropft.

Historische Bedeutung

Wildkräuter waren immer ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Ernährung. Für unsere frühen Vorfahren muss der Giersch ein Segen gewesen sein, denn das vitale Kraut ist vollgepackt mit Mikronährstoffen. Im Mittelalter wurde es in Gärten angebaut und als Gemüse zubereitet. In entbehrensreichen Zeiten, wenn durch Ernteausfälle, Seuchen und Krieg die Nahrung knapp wurde, lieferte der Giersch lebenswichtige Vitamine und Spurenelemente. Giersch ist Bestandteil der Gründonnerstagsuppe, in welche neun verschiedene, frische Kräuter gehören. Mit dieser Suppe aus frischem Grün wird am Gründonnerstag, dem Tag vor dem Karfreitag, die Rückkehr der Vegetation gefeiert. Wenige Tage vor Ostern beginnt mit der Tag-und-Nachtgleiche der Frühling. Der Genuss der Gründonnerstagsuppe ist ein sinnliches Erlebnis des Neubeginns.

Der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857–1945), ein bekannter Zeitgenosse von Sebastian Kneipp und Förderer der Pflanzenheilkunde, lobte den Giersch als «herrliche Medizin gegen alle Arten Rheumatismus, Ischias, Gicht und Podagra».

Lesen Sie weiter auf Seite 70.



Die 3 x 3-Regel zur sicheren Bestimmung des Gierschs.



Gegen Liebeskummer ist ein Korn gewachsen

Kümmelsamen können in der Komplementärmedizin aber auch sinnvoller eingesetzt werden

Kümmel wurde traditionell Liebesgetränken beige-mischt, um den Abschiedsschmerz lindern zu helfen. Deshalb nahm das Interesse an Kümmel stark zu, als Königin Victoria den deutschen Prinzen Albert von Sachsen und Coburg ehelichte. Viel wirkungsvoller sind Kümmelfrucht und -öl sicherlich bei Appetitlosigkeit (die ja durchaus auch ein Symptom von Liebeskummer sein kann). Die Samen können roh oder eingeweicht zerkaut werden und wirken so verdauungs- und appetitfördernd. Kümmelsamen sind wahre Verdauungskünstler bei fetten und blähenden Speisen und wirken zudem bei Magenkrämpfen und Koliken der Verdauungsorgane lindernd. Tröpfchenweise auf Zucker genommen, wirkt Kümmelöl bei Kopfschmerzen und Migräne. Eine Essenz von Kümmelsamen findet als Mundwasser Verwendung und hält zudem den Atem frisch.



Kümmel-Käsegebäck

Zutaten:

- Ca. 300 g Federkohl
- 2 dl Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Zitronensaft
- 75 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan

Hier geht es zur Zubereitung: www.egk.ch/kuemmel#rezept





Gründonnerstagsuppe (Rezept für vier Personen)

Die Gründonnerstagsuppe besteht aus neuerlei frischen Kräutern, die nicht explizit festgelegt sind. Geeignet sind Bärlauch, Brennnessel, Brunnenkresse, Giersch, Gundelrebe, Löwenzahn, Sauerampfer, Taubnessel und Vogelmiere. Ebenso Breit- oder Spitzwegerich, Knoblauchsrauke, Labkraut, Petersilie und Schnittlauch.

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 EL Mehl
- 2 Kartoffeln
- 2 EL Butter, Margarine oder Öl
- 40–50 g frische Kräuter
- 1 L Gemüsebrühe
- 200 ml Rahm oder Hafersahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

- Zwiebeln fein würfeln, Kartoffeln schälen und würfeln.
- Zwiebeln in Butter oder Öl andünsten und mit dem Mehl bestäuben.
- Unter ständigem Umrühren die Zwiebeln anbräunen, Kartoffeln dazugeben.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Die Suppe vom Herd nehmen.
- Die Kräuter waschen, grob hacken und in die Suppe geben.
- Rahm dazugeben und die Suppe pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

En Guete!

Zur Behandlung rheumatischer Erkrankungen empfahl Künzle den Absud der getrockneten Wurzeln als Badezusatz. Die jungen Blätter seien als Salatbeigabe gut zur Ausleitung der Harnsäure, zur Reinigung von Magen und Darm und gegen Verstopfung. Künzle erwähnt auch die Anwendung des Pflanzenbreis als Wundauflage.

Giersch als Heilkraut für Mensch und Tier

Giersch enthält reichlich Eiweiss, viel Vitamin C und Beta-carotin (Provitamin A), Calcium, Kalium, Eisen, Bor, Mangan, Kupfer und Titan. Ausserdem ätherisches Öl, Flavonoide, die Flavonolglykoside Hyperosid und Isoquercitrin, Phenolsäuren, Phytosterole, Polyacetylene und Cumarine. Die wissenschaftlich nachgewiesene entzündungshemmende und entwässernde Eigenschaft des Giersch erinnert an seine historische Bedeutung als Arznei gegen Rheuma und macht ihn auch interessant für die naturheilkundliche Therapie von Harnwegsinfekten.

Giersch regt den Stoffwechsel an und stimuliert das Immunsystem. Die enthaltenen Flavonolglykoside wirken antiviral und antioxidativ. Beta-carotin scheint sich günstig auf den Schutz der DNA auszuwirken und wirkt ebenfalls stark antioxidativ. Antioxidantien senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirken antikanzerogen. Ein schmackhafter Smoothie aus frischen Gierschblättern entspricht genau der Empfehlung des griechischen Arztes und «Vater der Heilkunde» Hippokrates von Kos, der meinte: «Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.»

Der proteinreiche Giersch ist ausserdem ein wertvolles Tierfutter und wird gerne von Kaninchen, Meerschweinchen und Ziegen gefressen. Der auf Wildkräuter spezialisierte Sachbuchautor und Dozent für Phytotherapie Rudi Beiser erwähnt in seinem Buch «Vergessene Heilpflanzen» die tierheilkundliche Praxis, Schweinen vorbeugend gegen die Infektionskrankheit Rotlauf grosse Mengen Giersch zu verfüttern. Ob für Mensch oder Tier – der Giersch ist ein wertvolles Nahrungsmittel. Als Salat, Gemüse oder Tee reinigt er den Organismus und macht «gutes Blut».



Yves Scherer

Yves Scherer ist Herbalist, diplomierter Naturheilpraktiker und visueller Gestalter. Er unterrichtet Phytotherapie an verschiedenen Fachschulen und bietet eine eigene Ausbildung in Pflanzenheilkunde und Kräuterwanderungen an: www.medizingarten.ch / www.medizinwald.ch



Frühlingsanfang in den Bauernregeln

Dieses Jahr beginnt der Frühling am 20. März um 4.06 Uhr. Zu dieser Zeit erreicht die Erde auf ihrer Umlaufbahn um die Sonne den Frühlingspunkt. In der Landwirtschaft ist diese Periode des Jahres wichtig. Es ist die Tag- und Nachtgleiche.

Das heisst, ab diesem Datum sind die Tage länger als die Nacht. Der Winter geht zu Ende und auf den Feldern wird gesät. Seit jeher wollten die Landwirt*innen wissen, wie das Wetter im Sommerhalbjahr wird, hängt doch der Ertrag ihrer Ernte direkt von den Wetterbedingungen ab. So entstanden zahlreiche Bauernregeln, die aus der langjährigen Beobachtung entstanden sind. Zu einer Zeit in der das Wetter noch nicht global beobachtet und aufgezeichnet wurde, waren die Bauernregeln die einzige Möglichkeit, eine vage Wettervorhersage für die nächsten Wochen und Monate zu machen.

So lautet eine Bauernregel: «Wie das Wetter zu Frühlingsanfang, ist es den ganzen Sommer lang.» Auswertungen von Wetterdaten haben gezeigt, dass wenn der Frühling mit angemessenem Frühlingswetter beginnt, in zwei von drei Fällen auch ein etwas zu warmer Sommer folgt. Wenn der Frühling mit kaltem Wetter beginnt, ist der Sommer mit 60 % Wahrscheinlichkeit eher zu kühl. Eine andere Bauernregel sagt: «Auf Märzenregen, dürre Sommer zu kommen pflegen.» Beobachtungen zeigen, dass nach einem regenreichen März mit einer Wahrscheinlichkeit von 60 % ein trockener Sommer folgt.

Andreas Walker

Merkur, Jupiter und Mond am Abendhimmel sichtbar

Merkur ist von den Planeten, die mit blossem Auge sichtbar sind, am schwierigsten zu beobachten. Merkur ist der innerste Planet unseres Sonnensystems und deshalb auch der Sonne am nächsten. Dies hat zur Folge, dass wir ihn oft nicht sehen können, weil er entweder an einem zu hellen Himmel oder unter dem Horizont verweilt.

Im März ist die beste Zeit des Jahres, um Merkur am Abendhimmel sehen zu können. Für diese Beobachtung ist ein niedriger Horizont im Westen eine wichtige Voraussetzung. Bereits ab dem 10. März beginnt der Merkur am Horizont aufzusteigen. Ein interessanter Anblick bietet sich am Abend des 11. März, dann befindet sich der Merkur relativ nahe bei der schmalen zunehmenden Mondsichel in der Abenddämmerung. In dieser Phase

ist auch das sogenannte Erdlicht sichtbar, d. h. die dunkle Seite des Mondes erscheint in einem fahlen aschgrauen Licht. Dieses Licht entsteht durch unseren Planeten, der zu dieser Zeit als Vollerde auf die dunkle Mondoberfläche scheint. Dadurch wird die Nachtseite des Mondes aufgeleuchtet. Merkur steigt mit jedem Tag weiter über den Horizont und erreicht am 25. März den grössten Winkelabstand zur Sonne. In dieser Zeit hebt er sich sehr gut vom bereits dunklen Himmel ab. Ebenfalls sichtbar im März ist der Planet Jupiter, der jedoch mit jedem Tag tiefer gegen den Horizont sinkt. Am spannendsten sind die drei Tage vom 11. bis am 13. März. Dann erscheinen (von oben nach unten) Jupiter, Mond und Merkur als markantes Trio am Abendhimmel.

Andreas Walker

Sternengucker

