

## Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 52:



### Giersch – aufessen statt ausrotten



- Giersch aus dem Garten zu verbannen ist ein nahezu aussichtsloses Unterfangen.
- Alternative: ernten und verarbeiten zu
  - Salat
  - Spinat
  - Quiche
  - Pesto
  - Smoothies
  - Salbe

#### Wichtig zu wissen:

- Die Wurzeln des Gierschs enthalten das für den Menschen giftige Falcarindiol und sind daher nicht essbar.
- Alle oberirdisch wachsenden Teile, also Blätter, Knospen, Blüten und Früchte dagegen sind nicht nur essbar, sondern ausgesprochen gesund: Giersch enthält z.B. viermal soviel Vitamin C wie Zitronen, außerdem viel Kalium, Eisen und Karotin. Er wirkt
  - entzündungshemmend
  - reinigend
  - vitalisierend
  - leicht harntreibend
- sichere Bestimmung der Pflanze mit der 3x3-Regel: Das Blatt hat drei Teile; jedes Blatt ist noch einmal dreigeteilt; der Stängel ist dreikantig.
- Wenn man regelmäßig die jungen Blätter des Giersch erntet, dämmt man außerdem sein Wachstum und seine Verbreitung ein.

#### Salat und Spinat

- <https://rezepte.utopia.de/giersch-salat-leckerer-rezept-mit-bulgur-35509>
- <https://www.smarticular.net/giersch-rezepte-wildkraeuter-sammeln-verbatim-zubereiten-kochen-salat/>

#### Quiche

<https://www.rezeptwelt.de/sonstige-hauptgerichte-rezepte/gierschtorte-quiche/2ggqif4t-be27c-378612-cfcd2-t1mhs0cs>

#### Pesto

<https://baden-wuerttemberg.nabu.de/umwelt-und-leben/umweltbewusst-leben/essen-und-trinken/rezeptnatur/21615.html>

#### Smoothies

[https://utopia.de/ratgeber/gemuese-smoothie-rezept-fruehling\\_47673/](https://utopia.de/ratgeber/gemuese-smoothie-rezept-fruehling_47673/)

#### Salbe

<https://mecklenburg-vorpommern.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/29675.html>

#### **Quellen und zum Weiterlesen:**

- <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenportraits/wildpflanzen/22952.html>
- <https://mecklenburg-vorpommern.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/29675.html>
- [https://utopia.de/ratgeber/giersch-essen-vorsicht-ein-teil-der-pflanze-ist-giftig\\_524761/](https://utopia.de/ratgeber/giersch-essen-vorsicht-ein-teil-der-pflanze-ist-giftig_524761/)