



# Giersch

Pflanzenfamilie: Doldenblütler

## Verwendungsmöglichkeiten:

Roh oder gekocht

frisch für Salate, Kräuterbutter, Quark, Smoothies, Getränke

Man kann die jungen Blätter auch gut als Pulver zum Würzen trocken

Gekocht für Suppen, Spinat

Kräutersalz und vieles mehr

Wie viele Wildgemüse ist Giersch vitamin- und mineralstoffreicher als zahlreiche Kulturgemüse. Er enthält 15-mal so viel Vitamin C wie Kopfsalat und 4-mal so viel wie Zitronen; außerdem enthält er 13-mal so viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie z. B. Grünkohl.



## Erkennungsmerkmale:

Der würzige Duft von frisch zerriebenen Gierschblättern erinnert leicht an den Duft von Petersilie, Karotten, Fenchel oder Sellerie.

Aus einem dreieckigen Stiel kommen drei gezackte Blätter hervor.

## Verwechslungsgefahr:

Giersch könnte mit anderen Doldenblütlern verwechselt werden oder auch mit dem ganz jungen schwarzen Holunder.

## Volksheilkunde:

Die Volksheilkunde schätzte den Giersch früher besonders bei der Behandlung von Rheuma und Gicht, und durch den hohen Vitamingehalt außerdem bei Erkältungen als sinnvollen Unterstützer.



Durch die Jahreszeiten.  
Die Wiesers.

