

Giersch - hartnäckiges Wildkraut

Wer ihn einmal im Garten hat, wird ihn nicht so leicht wieder los. „Giersch ist sehr vital und bildet starke Wurzeln aus“, sagt Cornelia Langreck. Die Landfrau und gelernte Hauswirtschafterin aus Rheda nutzt das Wildkraut gerne zum Kochen, auch wenn ihre Söhne noch nicht von dem grünen Vitamin-C-Wunder überzeugt sind. „Wenn er schon so hartnäckig wächst, kann man ihn genau so gut aufessen“, sagt Cornelia Langreck.

Bereits im Mittelalter wurde Giersch als Heilmittel eingesetzt. In der Klostermedizin galt er als wirksames Mittel gegen Rheuma und Gicht. Auch wenn seine Heilkraft nicht eindeutig nachgewiesen werden konnte, ist die schmerzlindernde, krampflösende und entgiftende Wirkung des Wildkrauts belegt. Außerdem enthält Giersch viel Vitamin C und ist reich an Mineralstoffen. Dadurch fördert er den Stoffwechsel.

Mittel gegen Rheuma und Gicht

Cornelia Langreck empfiehlt, Giersch als Tee aufzubrühen oder ihn in eine Kartoffelsuppe zu geben. „Die jungen Blätter können außerdem in Salaten, Suppen sowie als Gemüse verwendet werden“, sagt sie. Sie werden vor der Blüte geerntet. Ältere Blät-

ter dienen eher zum Würzen, beispielsweise von Butter, Soßen und Pesto. Ihr Geschmack ähnelt dem von Petersilie, ist allerdings etwas herber.

Heute ist Giersch nicht mehr nur in Bauern- und Klostergärten zu finden. Hierzulande wächst er sowohl an Wegrändern in der freien Natur als auch in Gärten, vorwiegend in schattigen Bereichen. Allen, die ihn nicht im eigenen Garten finden, aber trotzdem zum Kochen nutzen möchten, empfiehlt Cornelia Langreck, Giersch in Pflanztöpfen anzupflanzen, damit er sich nicht unkontrolliert verbreitet.

Die Blätter der Heilpflanze sind dreigeteilt und ähneln dem Fußabdruck einer Ziege, sodass er auch Dreiblatt oder Geißblatt genannt wird. Da Giersch auch ohne Pflege das ganze Jahr über immer wieder nachwächst, kann man ihn durchgängig ernten. Außer den Blättern können auch die etwas schärferen Samen zum Kochen verwendet werden. Sie ähneln den Früchten von Dill und Fenchel. Mit den weißen Blüten können Salate und Suppe verschönert werden. Sie sind ebenfalls essbar. „Giersch kann man also komplett aufessen“, fasst Cornelia Langreck zusammen. Sie kombiniert ihn in Gerichten oft mit Knoblauch, da er den kräftigen Geschmack des Gierschs aufnimmt und zudem in seinem eigenen Geschmack abgeschwächt wird.



Die weißen Blüten sind essbar und können zum Verziern der Speisen genutzt werden.



Sowohl an Wegrändern in der freien Natur als auch in Gärten wächst das Wildkraut.



Giersch kann gewaschen einige Tage verschlossen im Kühlschrank gelagert werden.



In der Pfanne wird der Giersch für die Tarte kurz mit Speck und Knoblauch gebraten.



Empfehlung von Landfrau Cornelia Langreck aus Rheda: mit Giersch gefüllte Tomaten.

Giersch-Tarte

■ Zutaten für 6 bis 8 Personen

Für den Mürbeteig: 200 g Mehl, 100 g Butter, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz

Für die Füllung: 100 g Schinkenspeck, 4 Eier, 200 g Sahne, 100 g geriebenen Emmentaler, gemahlener Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 50 ml Weißwein, 3-4 Handvoll junge Gierschblätter

■ Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz und Butter rasch zu einem Teig verkneten, kalt stellen.

Den Giersch gut waschen, zu lange und harte Stiele entfernen, die Blätter hacken. Den Speck in Würfel schneiden und die Knoblauchzehe zerkleinern. Beides zusammen in einer Pfanne anschwitzen und mit dem Wein ablöschen.

Die Eier mit der Sahne verschlagen und mit Pfeffer abschmecken. Dann nacheinander geriebenen Käse, Speck und Kräuter mit der Ei-Sahne vermischen.

Den Teig ausrollen und in eine gut gefettete Tarte- oder Springform (Durchmesser 26 cm) legen, dabei den Teigrand rundherum etwas hochziehen. Die Füllung auf den Teigboden geben. Im Backofen bei 180° C (Umluft circa 160° C) circa 30 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Ein gekühlter Weißwein passt gut zur Giersch-Tarte.



Pesto aus Giersch

■ Zutaten:

100 g Giersch, 6 Knoblauchzehen, 100 g geriebenen Parmesan, 250 ml Olivenöl, 75 g Pinienkerne

■ Zubereitung:

Giersch waschen und gut trocken schleudern. Den Giersch klein schneiden und in eine Schüssel geben, die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pesto in saubere und sehr heiß gespülte Schraubdeckelgläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Wenn das Pesto gut gekühlt ist, kann es im Kühlschrank vier bis sechs Wochen aufbewahrt werden.

Das Pesto zu Pasta, Soßen, Salaten oder Grillgut reichen.



Das Pesto schmeckt zu Pasta, Soßen, Salaten und Gegrilltem.