

Von einem wunderbaren Heilkraut unserer Moderne

Yeah, Sonne, Licht und Frühlingslaune - Flora und Fauna erwachen aus der winterlichen Ruhe. Tausendschön, Scharbock, Hans-guck-durch-den-Zaun sowie Straßenbraut, Stinkerich und Milchdieb recken ihr Grün durch die Bodenkrume. Zwischen ihnen zeigen sich auch die Blättchen und Stielchen eines Krautes, das - nach Verzehr -

- unseren Stoffwechsel anregt
- die Nieren entgiftet
- antioxidativ, antibiotisch und antiviral wirkt
- Ablagerungen löst, die aufgrund unserer winterlichen Bewegungsarmut vor allem in Gelenknähe haften
- unsere Stimmung positiv beeinflusst :)
-

Körper und Seele lechzen nach diesem Muntermacher!

Bekannt auch als **Hexensalat** folgt uns die Pflanze auf Schritt und Tritt durch Europa, als wüsste sie, wie gut sie uns tut. Sie bevölkert auf sehr vitale Weise feuchte, halbschattige, lehmige und Stickstoff-haltige Böden. Sobald etwas vom **Zipperleinkraut** abgeweidet oder abgerupft wird, wächst es mit schier unverwüstlicher Lebenskraft nach. Wie die meisten floralen Schönheiten gibt auch die **Hirschstapfe** gern seine Goodies zum Verzehr - nur nicht bis zur Selbstaufgabe; denn Leben will in jeder Form bestehen und gedeihen.

Das **Siebenblatt** zählen wir Menschen zur Familie der Doldenblütler, die auch Schirmblütler genannt werden. Deren Blumen setzen sich häufig aus weißen Doppeldolden zusammen: viele kleine Döldchen formen eine große Dolde. Achtung! Etliche Apiaceae sehen sich zum Verwechseln ähnlich - wie der giftige Schierling und der köstliche Kerbel.

Glücklicherweise hat der **Geißfuß** ein paar auffallende Merkmale:

- je ein Blatt setzt sich aus drei Einzelblättchen zusammen, von denen oft eins verformt ist
- der Blattstiel ist dreieckig im Querschnitt, der Blütenstiel ist leicht kantig
- weder Dolden noch Döldchen tragen Hüllblättchen
- die Pflanze riecht appetitlich nach Möhren und Sellerie

Wahrscheinlich habt Ihr bereits erkannt, über welches wunderbare Heilkraut ich schwärme. Doch hätte ich im Titel bereits den **Giersch, *Aegopodium podagraria***, erwähnt, hätte Eure Aufmerksamkeit rapide den Rückwärtsgang eingelegt. Geißfuß bietet seine Power so aufdringlich an, dass wir ihn entgeistert meiden, ja sogar mit Stumpf und Stiel beseitigen wollen. Doch treibt dies die Pflanze sogar zu vermehrtem Wachstum an - als wüsste sie, dass sie genau die richtige Ernährung ist in unserer bewegungsarmen Zivilisation!

Hier weiter lesen: ***Giersch, Aegopodium podagraria als pdf zum Ausdrucken und Sammeln***

Seit - metaphorisch geschrieben - Adam den Verführungskünsten seiner Lebensgefährtin erlegen war (etwa seit 3,2 Mio Jahren) waren wir Menschen als Nomaden unterwegs, die während ihres Umherziehens die Delikatessen am Wegesrand sammelten und kulinarisch verwerteten.

Seit der neolithischen Revolution (das ist die Zeitperiode, während der die steinzeitlichen Jäger und Sammler zu sesshaften Bauern wurden) folgen wir unserer Nahrung nicht mehr sondern holen sie zu uns und pferchen sie in Ställen und Gärten ein. Leider sind unsere biologischen Körper noch nicht an diese Bewegungsarmut angepasst, so dass hier unter anderem ein wunder Punkt liegt für das Entstehen unserer sogenannten Degenerations- oder Zivilisationskrankheiten wie Rheuma, Arthritis, Arthrose, Darmprobleme, Wir sollten daher versuchen, so viel wilde Lebensmittel wie möglich in unsere Mahlzeiten zu integrieren - wobei jedes einzelne Giersch-, Löwenzahn- oder Brennesselblatt bereits gut ist - zumindest besser als keins ;)

Kulinarische Zubereitungen des Giersch

Aegopodium gilt in der Gemüseküche als sehr vielseitiges Nahrungsmittel.

Seine **Blätter** können wie Spinat zubereitet werden. Da sie relativ mild sind, empfehle ich, sie mit kräftiger schmeckenden Kräutern wie Löwenzahn oder Sauerampfer aufzupeppen.

Auch ein Pesto mundet hervorragend!

Ferner könnt Ihr einen Blätterstrauß in Limonade ausziehen lassen. Das schmeckt sehr erfrischend.

Ältere Blätter haben ein Petersilien-ähnliches Aroma. Sie geben Suppen, Saucen, Reis und Kartoffelgerichten eine besondere Note. Darüber hinaus eignen sie sich gut zur Dekoration der Speisen.

Die zarten, aromatischen **Blütenknospen**, die der Giersch ab Mai entwickelt, eignen sich bestens als Brotbelag oder Zugabe zu verschiedenen Salaten sowie gewürzt und eingelegt als Antipasti-Delikatesse.

Sobald die Hirschstapfe ab Juni blüht, könnt Ihr die **Blattstängel** ernten, die groben Fasern rundherum abschälen und zum Dippen in beispielsweise Frischkäse nutzen.

Die **Blüten** schmecken etwas scharf.

Ich trockne sie und mische sie mit Steinsalz zu einem lecker würzigen KräuterSalz. Die Menge kann variieren, denn wir alle bevorzugen unterschiedliche Würzungen.

Ab Ende August lassen sich seine **Früchte** als Gewürz ähnlich dem Kümmel verwenden. Zudem könnt Ihr sie sammeln! In dunklen Gläsern aufbewahrt könnt Ihr im Winter daraus Keimlinge als vitaminreiche Speisenbeigabe ziehen.

Das Kraut selbst kann auch einfach getrocknet und zerrebelt in sehr viele Rezepte integriert werden.

Frischer Giersch ist eine ausgezeichnete Quelle für Mineralsalze. Außerdem enthält er durchschnittlich fünfmal soviel Vitamin A, 15mal soviel Vitamin C und 11mal soviel Eisen wie Kopfsalat!

Kreativen KräuterGenuß wünscht
Felicia Molenkamp

PS: Die im ersten Absatz gelisteten Pflanzen heißen offiziell Gänseblümchen, Feigwurz, Gundelrebe, Wegwarte, Bingelkraut und Augentrost :)

www.KraeuterSchule.eu