

# Wildkräuterkochbuch

Frühling



*Glechoma hederacea*  
(Gundelrebe)

# Inhaltsverzeichnis

Gib 8!	2
Giersch ( <i>Aegopodium podagraria</i> )	4
Knoblauchsrauke ( <i>Alliaria petiolata</i> ) & Bärlauch ( <i>Allium ursinum</i> )	8
Löwenzahn ( <i>Taraxacum officinale</i> )	12
Sauerampfer ( <i>Rumex acetosa</i> & <i>Rumex acetosella</i> )	16
Brennnessel ( <i>Urtica dioica</i> )	20
Waldmeister ( <i>Galium odorata</i> ) & Labkräuter ( <i>Galium</i> )	24
Verwendungstabelle	28
Sammelkalender (Tabelle)	29
Inhaltsstoffe (Tabelle)	30
Büchertipps	31

## Giersch ( *Aegopodium podagraria* )

Der „Gäртlerschreck“ ist eines unserer köstlichsten Wildgemüse und man kann glücklicherweise viel davon essen. Man sollte sogar reichlich zu sich nehmen, denn der Giersch kann in die Reihe der nützlichsten wildwachsenden Speisepflanzen gestellt werden. Gerichte aus frischem Giersch liefern vergleichsweise viel Eiweiß, Vitamin C ( das Vierfache von der Zitrone) und Carotin (wie Feldsalat und Grünkohl). Mit 6,7 g/ 100 g Pflanzenmaterial hat er mehr Eiweiß als die Brennnessel (5,9 g/ 100 g) und deutlich mehr als die Milch (3,4 g/ 100g) oder der Grünkohl, welcher mit 3,0 g/ 100 g den höchsten bekannten Gehalt unserer Kulturpflanzen hat. Speisen mit frischem Giersch sind auch reich an Mikroelementen. Denn 100 g frischer Giersch enthalten: 16,6 mg Eisen (das Vierfache vom Spinat); 1,99 mg Kupfer; 2,13 mg Mangan; 1,68 mg Titan; 3,9 mg Bor.

Die hellgrünen, noch halb zusammengefalteten und leicht glänzenden jungen Blätter verwendet man am besten direkt zum Knabbern oder in den Salat. Etwas größere Blätter können als Bestandteil von Salat, Suppen, Quark, Gemüsegerichten, Kräuterfüllungen, Getränken, Kräuterbrot und –butter dienen. Frische ältere und getrocknete Blätter kann man klein geschnitten als Würzkräuter über alle Gerichte streuen, bei denen man die Petersilie verwenden würde. Auch die Blüten sind verwendbar als eine eßbare Dekoration.

In der traditionellen „Neunkräutersuppe“ am Gründonnerstag hat er selbstverständlich einen festen Platz. Er gehört mit zu den wirkungsvollen Kräutern für eine Frühjahrskur (Entgiftungskur), denn er unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Nieren. Daher war Giersch in der Volksheilkunde die „Gichtpflanze“ schlechthin. Dies spiegelt sich in seinen weiteren Namen wieder: „St. Gerhardskraut“ (St. Gerhard ist der Schutzpatron der Gichtkranken), „Zipperleinkraut“, „Podagrapflanze“ (podagra=Beginn der Gichterkrankung am Großzehengrundgelenk; daher auch der botanische Artnamen *podagraria*).

Die zerquetschten Blätter des Gierschs können als Auflage bei Rheuma, Gicht und „Ischias“, bei Wunden und Insektenstichen verwendet werden, weil sie den Schmerz lindern und verkürzen.

Daher wurde er in den Gärten der Landgasthäuser und Klöster des Mittelalters regelrecht angebaut. So konnte den Pilgern und Reisenden jeder Zeit ein Gierschumschlag aus dem gequetschten Kraut gemacht werden.

Neben der äußeren Anwendung kann man folgende innere bei Gicht ausprobieren:

### **Gierschsaft (nach Ursel Bühring) bei Gicht**

Den frischen Saft der jungen Blätter mit der 5-fachen Menge Mineralwasser oder Buttermilch verdünnen. Ansteigende Dosierung wählen, um eine Erstverschlimmerung zu vermeiden (1-10 EL in 1-10 Tagen). Eine Teezubereitung ist wenig üblich.

## **Rezepte:**

### **Kartoffelgeheimnis**

Die Kartoffeln werden etwa 20 min. in Salzwasser gekocht, kreuzweise eingeritzt und mit einem Löffel ausgehöhlt.

Die Zwiebel glasig dünsten, Knoblauch und Giersch dazugeben und 2-3 Min. weiter dünsten, bei Bedarf etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Junge Gierschblätter werden am besten roh dazu gegeben und nicht mitgedünstet. Ältere Blätter kurz mitdünsten, sonst sind sie zu zäh.

Die Pfanne vom Herd nehmen, Frischkäse unterrühren, würzen und in die Kartoffel einfüllen.

Diese in eine gefettete Form setzen, mit geriebenen Käse überstreuen und im Backofen bei 200°C etwa 20 Min. backen.

#### **Pro Person**

2	<i>große Kartoffeln, ungeschält</i>
1	<i>Zwiebel, fein geschnitten</i>
1 EL	<i>Olivenöl</i>
½	<i>Zehe Knoblauch, fein geschnitten</i>
1 Hv	<i>Gierschblätter, fein geschn.</i>
50 g	<i>Frischkäse</i>
1 Prise	<i>Salz, Pfeffer, Curry, Paprika</i>
30g	<i>mittelalter Gouda, gerieben</i>