

Giersch – *Aegopodium podagraria* L.

Eine der dringlichsten Fragen eines Gartenbesitzers, der dieses Unkraut in seinem Garten hat, ist meist:

Wie werde ich meinen Giersch los?



Giersch bekämpfen, ...

Es gibt verschiedene Methoden:

Am sichersten ist immer noch das Umgraben des Bodens mit gleichzeitigem **Heraussammeln der Wurzelstöcke** (Rhizome). Aber Vorsicht! Jedes noch so kleine Stückchen, das verbleibt, wächst zu einer neuen Pflanze aus. Die Rhizome dürfen keinesfalls unbehandelt in den Kompost gegeben werden; meist überleben sie und verteilen sich so über den ganzen Garten. Je nach Wetterlage können die Wurzeln in der Sonne gedörrt oder aber verjaucht werden.

Zuviel **Schatten und Konkurrenz** mag Giersch nicht. Kapuzinerkresse- und Kartoffelpflanzungen setzen ihm zu.

Gierschflächen können mit **dicker schwarzer Folie abgedeckt** werden. Allerdings sollte die Abdeckung 4 Jahre verbleiben; in der Zeit kann man Erde aufschütten und auf ihr z. B. Sommerblumen kultivieren.

... Giersch nutzen, ...

Durch **intensive Nutzung** lassen sich die Gierschvorkommen eindämmen. Nicht nur für Meerschweinchen und Hasen sind

die jungen Blätter eine willkommene Beikost, auch der Mensch kann Giersch als **Spinatersatz** nutzen. Wenn man sich daran gewöhnt hat, wird der Spinat zum Ersatz, denn der Giersch schmeckt nicht nur würziger, er hat auch ein Vielfaches an gesunden Inhaltsstoffen. Die jungen Gierschblätter lassen sich in Butter dünsten, zur (pürierten) Suppe verarbeiten oder als Pizza-Belag nutzen. Die älteren Blätter verwendet man als Gewürz wie etwa Petersilie. In der **Gründonnerstagsuppe** ist er eines von 9 Kräutern. Roh lässt er sich als Salatzutat nutzen.

Der Botanische Name des Giersch, *Aegopodium podagraria*, verrät einiges: *aigos* ist griechisch und heißt Ziege und *podas* heißt Fuß. Das Blatt des Giersch – auch Geißfuß genannt – erinnert an das **Trittsiegel einer Ziege**. Der Artnamen *podagraria* weist auf die Verwendung als alte Heilpflanze bei Gicht (Podagra) hin. In der Tat ist Giersch sehr **kaliumhaltig**, worauf seine **entschlackende** (und bei Gicht hilfreiche) **Wirkung** beruht.

... Giersch lieben – und pflanzen!

Giersch hat eine weiße, zierliche Doldenblüte. In Blumensträußen, z. B. mit Rosen, macht sie sich so gut, dass man sie auch in Blumenläden kaufen kann.

Es gibt eine hübsche, **buntlaubige Form**



des Giersch mit dem Sortennamen '**Variegata**'. Sie wuchert nicht und ist ein ausgesprochen attraktiver Bodendecker.

Text: Heike Wiese