NACHRICHTEN AG

06. April 2025

Giersch: Das unterschätzte Wildkraut erobert unsere Küche!

Entdecken Sie, warum Giersch in Lüneburg als schmeckendes Wildkraut wächst, seine Vorteile und köstliche Rezepte.

Lüneburg, Deutschland - Mit dem Frühling zieht es viele Wildkräuter-Fans in die Natur, insbesondere die beliebten Pflanzen Bärlauch und Giersch. In der Region Lüneburg wird Giersch häufig als Unkraut betrachtet, doch seine kulinarischen Vorteile sind nicht zu unterschätzen, wie **landeszeitung.de** berichtet. Anette Reinhardt, Heilpraktikerin und Kräuterführerin beim Naturschutzbund (Nabu), hebt hervor, dass Giersch von März bis September wächst und vielfältig verwendet werden kann.

Das grüne Kraut ist nicht nur eine Bereicherung für die Küche, sondern enthält auch Mineralien, die helfen sollen, Harnsäure zu neutralisieren und Gelenkschmerzen zu lindern. Der Geschmack

von Giersch erinnert an Möhrenkraut oder Petersilie und bleibt beim Erhitzen erhalten. Die Verwendung in Salaten, Pesto oder Smoothies empfiehlt sich besonders. Giersch wird auch als Dreiblatt bezeichnet, wobei die Erkennung durch den dreieckigen Stängel, drei Äste und drei Blätter erleichtert wird.

Vorteile und Haltbarkeit von Giersch

Im Gegensatz zu Bärlauch, der nur in begrenzten Mengen gesammelt werden darf und in der Region Lüneburg rar ist, darf Giersch ohne offizielle Beschränkungen gepflückt werden. Reinhardt betont, dass das übermäßige Sammeln von Bärlauch zu einem Rückgang der Bestände führt, weshalb sie diesen im Supermarkt kauft, um eine Verwechslung mit giftigen Pflanzen zu vermeiden. Giersch hingegen ist nicht gefährdet und kann in einer halboffenen Frischhaltetüte im Kühlschrank bis zu drei Tage haltbar sein. Zudem wächst die Pflanze nach dem Zupfen neue, zarte Blätter nach.

Die kulinarischen Möglichkeiten von Giersch sind vielfältig. So kann die Pflanze in verschiedenen Rezepten verwendet werden, darunter Giersch-Pesto, Giersch-Smoothie und Giersch-Kartoffelsuppe. Jüngste Informationen von **mein-kraeuterkeller.de** beschreiben Giersch als reich an Vitamin C, Eisen und Antioxidantien und betonen seine Eignung zur Bereicherung der Ernährung sowie zur natürlichen Pflege des Gartens. Die jungen Blätter sind am zartesten und somit am besten für die Küche geeignet.

- **Giersch-Pesto:** Frische Gierschblätter, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan, Olivenöl.
- **Giersch-Smoothie:** Handvoll Gierschblätter, Banane, frischer Ingwer, Apfel, Wasser oder pflanzliche Milch.
- **Giersch-Kartoffelsuppe:** Kartoffeln, Zwiebeln, Giersch, Gewürze.
- **Giersch-Quiche:** Zutaten für den Teig: 200 g Mehl, 100 g kalte Butter, 1/2 Teelöffel Salz, 3-4 Esslöffel kaltes Wasser. Füllung: 200 g Gierschblätter, 1 Zwiebel, 2

Knoblauchzehen, 150 g geriebener Käse, 200 ml Sahne, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 1 Esslöffel Öl.

Diese Rezepte zeigen die Vielseitigkeit von Giersch und laden dazu ein, die Pflanze in der heimischen Küche neu zu entdecken.

Details	
Ort	Lüneburg, Deutschland
Quellen	• **www.landeszeitung.de** • **mein-kraeuterkeller.de**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de