

# Geissfuss / Giersch / Baumtropf

Aegopodium podagraria

Namen verraten oft Heilkrautwirkung. Gichtkraut, Zipperleinskraut (Zipperlein bedeutet Fussgicht)

Giersch wird gern als Gärtnerschreck bezeichnet, weil er sich wuchernd verbreitet. Aus einem Wurzelstückchen kann wieder eine neue Pflanze wachsen. Der Giersch wächst als Schattenpflanze unter Sträuchern und Bäumen. Er ist ein köstliches Wildgemüse.

## Merkmale

Dreikantiger Stängel und dreiteilige Blätter, gezähnt, erstes Blatt am Stängel ist oft verwachsen, Übergang vom Stängel zur Wurzel kleines Knöllchen, leicht rosa farbig. Dieses Geissfüsschen ist ein unverkennbares Merkmal zur Bestimmung der Pflanze.

## Inhaltsstoffe

Bitterstoffe, ätherische Öle, Kaffeesäure

## Heilwirkung

Volksmedizinisch:

Giersch ist ein Heilkraut gegen Gicht, entwässert Harnsäure ausscheidend, welche sich in Gelenken ablagert.

## Anwendung

In der Schulmedizin wird Geissfuss heute nicht mehr verwendet.

### Kulinarisch

Geissfuss ist ein Wildgemüse wie Spinat, als Salat oder in Suppe im Frühling. Auch im Sommer sind die Blätter wie Spinat zu kochen. Stängel können im Sommer leicht bitter schmecken, deshalb im Zweifelsfall weglassen.

Die Blüten sind eine essbare Dekoration.

Die Wurzeln haben einen sellerieähnlichen Geschmack, diese nur probieren. Die Wurzeln sind nur beschränkt geniessbar.

### Rezept: Giersch-Kartoffel-Auflauf

Reichlich Geissfussblätter waschen und mit Zwiebeln kurz dünsten

Kartoffeln nicht ganz weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden

Auflaufform mit Olivenöl einfetten, abwechselnd Kartoffelscheiben, Geissfuss und etwas Reibkäse oder Fetakäse hinein schichten, mit Pfeffer und Salz würzen. Zuletzt Reibkäse oder Sauerrahm obendrauf. Mit Tomaten- oder Karottenscheiben kann Auflauf ergänzt werden. Im Backofen auf mittlerer Hitze ca. 20 Min. goldbraun überbacken. Mit Petersilie garnieren.

### Rezept: Grüner Kartoffelstock

Geissfussblätter waschen, andünsten und direkt mit den weich gekochten Kartoffeln und restlichen Zutaten pürieren und als Kartoffelstock fertig zubereiten

## Quellen

Aus Freya's Zaubergarten, Ursel Bühring, Edition Achillea 1992

Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger, AT Verlag, 2009

Bild 1 aus: de.wikipedia.org

