

Alles Gute vom Giersch

Kaum eine Pflanze kann Gartenmenschen so in den Wahnsinn treiben wie der Giersch. Mit seinem weitverzweigten Wurzelsystem ist er nahezu unverwüstlich – wer ihn einmal im Garten hat, wird ihn kaum wieder los. Eigentlich gut. Denn anstatt gegen ihn zu kämpfen, lohnt es sich, ihn zu nutzen. Denn Giersch ist nicht nur essbar, sondern auch ein Segen für Insekten und andere Tiere und nützlich in der Naturapotheke.



Wollt ihr doch kämpfen gegen Giersch, dann lernt ihn vorher richtig kennen.

In meinem Buch „Friede den Maulwürfen“ stellt der Giersch sich zusammen mit vielen anderen Garten-Nervensägen persönlich vor. Denn dann weiß man auch, wo man ihn packen kann. Wer beispielsweise weiß, wie sich Giersch vermehrt und woher er seine Kraft bekommt, kann ihn auch besser im Zaum halten. Das gilt nicht nur für Giersch. Alle vermeintlich „schädlichen“ Tier- und Pflanzenarten sind nicht von Natur aus böse, alle haben ihre Rolle im Ökosystem. Diese Erkenntnisse machen die Plagegeister nicht in jedem Fall sympathischer, aber es hilft, besser mit ihnen umzugehen. Wer den Feind umarmt macht ihn bewegungsunfähig.

Das Buch gibt's überall wo es Bücher gibt und in meinem kleinen Onlineshop auf www.krautundbuecher.de/shop.



Noch mehr Gutes über Giersch könnt ihr im Blog lesen:
www.krautundbuecher.de/gut-mit-giersch

Hier und jetzt bekommt ihr Rezepte für alles, wozu sich Giersch gewinnbringend verwenden lässt.

Gesundheit

- **Wald- und Wiesenpflaster:** Ein frisches Gierschblatt zwischen den Fingern zerreiben, bis der Pflanzensaft austritt. Diese Matsche direkt auf die Stelle auftragen. Mit einem Pflaster oder einem Stück Verband fixieren.
Regelmäßig wechseln. Lindert Juckreiz und Entzündung und hilft gegen Mückenstiche, Eichenspinnerattacken, Brennesselblessuren, Brandblasen.
- **Giersch-Gesichtsmaske:** Eine Handvoll Gierschblätter im Mörser zermatschen oder pürieren mit ein bisschen Wasser. Dann mit 1 bis 2 EL Sahne oder Joghurt und etwas Honig verrühren und aufs Gesicht auftragen. Das geht gut mit einem Backpinsel. Diese Mischung eignet sich gut als Aftersun-Creme nach einem langen sonnigen Gartentag.
- **Giersch-Umschlag:** 1 bis 2 Handvoll frische Gierschblätter eventuell zusammen mit einigen Kohlblättern hacken oder im Mixer zerkleinern. In den Kühlschrank geben für circa eine Stunde. Dann den Blätterbrei auf ein Tuch streichen und auf die schmerzende Stelle legen. Füße hoch und mindestens eine halbe Stunde einwirken lassen. Der Giersch-Umschlag kühlt und wirkt schmerzlindernd, kann bei geschwollenen Gelenken und schmerzenden Muskeln helfen.



Gartengesundheit

Selbstgemachter Flüssigdünger: 1 kg frische Gierschblätter mit 10 Litern Wasser in einem Eimer ansetzen. 1–2 Wochen an einem schattigen Ort gären lassen und täglich umrühren. 1:10 jeweils mit Wasser verdünnen und Gemüse wie Tomaten, Zucchini oder Kürbisse damit düngen. Auch Sonnenblumen oder Sommerblumen im Topf freuen sich über dieses extra „Futter“.

Genuss

- **Giersch-Tee:** Giersch-Blätter kurz vor der Blüte ernten und dann trocknen lassen. Reibeln und trocken aufbewahren. Pur oder für Mischungen. Giersch-Tee ist vitaminreich und wirkt verdauungsanregend, beruhigend, entwässernd und entzündungshemmend.
- **Giersch-Pesto** Einige Handvoll junger Gierschblätter (eventuell gemischt mit Bärlauch, Petersilie und anderen Kräutern) mit 100 g angerösteten Kernen oder Nüssen (Pinienkerne, Walnüsse) Salz, Pfeffer, Knoblauch und und 100 ml Olivenöl mixen.



- **Giersch-Gremolata:** Einige Handvoll zarte frische Blättchen vom Giersch zusammen mit einigen Bärlauchblättern fein hacken. Schale von einer Bio-Zitrone reiben und zusammen mit grobem Pfeffer, ½ TL Salz, etwas Zitronensaft und 50 ml Olivenöl mischen.

Das waren nur einige Beispiele. Giersch lässt sich in jedem Stadium wie Spinat verwenden, als Cremesuppe, auf Pizza, als Füllung von Quiche oder einfach als Beilage.



Willkommen in meinem Artenreich

Ich bin Diplom-Geoökologin und arbeite seit mehr als 20 Jahren als Autorin und Referentin zu allen Themen rund um Artenvielfalt und Umweltschutz und im Alltag.



Meine Bücher gibt es überall, wo es Bücher gibt. Oder direkt bei mir auf www.krautundbuecher.de/shop, dann könnt ihr sogar eine persönliche Widmung bekommen. Beim Bestellvorgang in meinem Shop gibt es ein extra Kästchen dazu, wo ihre den genauen Wortlaut eintragen könnt.

Schreibt mir gerne redaktion@krautundbuecher.de

Sigrid