

# GIERSCH, ERDHOLLER ODER GEISSFUSS

Der **Erdholler** bildet unterirdische Ausläufer, was ihn zu einer richtigen Wucherpflanze werden und Garten LiebhaberInnen seit dem Mittelalter unliebsam über ihn als gires oder girst - eine damals allgemein verwendete Bezeichnung für Unkraut - sprechen lässt.

Das **frische Kraut kann als Kompresse** bei Gicht und Rheuma auf die betroffenen Körperregionen gelegt und als Wegesrand-Soforthilfe bei kleinen Hautverletzungen und Insektenstichen angewendet werden.

Als **Gemüse** wurde Giersch wohl schon seit der Steinzeit gegessen und in mittelalterlichen Klostergärten sogar kultiviert.

Die jungen frischen Blätter schmecken der Petersilie ähnlich - jedoch höherem Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen - in Salaten, Aufstrichen, Kräuterbutter, Suppen, Gemüsegerichten, Aufläufen und in Faschiertem, wobei ungefähr ca. 13 mittelgroße, hellgrüne Blätter ein gutes Geschmackserlebnis gewährleisten.



Auch getrocknet als **Salatgewürz** oder Bestandteil von Kräutersalzen verwendbar.

An heißen Tagen lässt sich seine erfrischende Energie ausgezeichnet in eine wohlschmeckende **Limonade** überführen.

**Zubereitung:** 11 Blätter Giersch, 5 Ranken Gundermann/Gundelrebe, 3 Stängel Taubnesseln und Saft von 1 Zitrone in 1 Liter Apfelsaft über Nacht ansetzen.

Vor dem Servieren mit 750ml kaltem Soda- oder Mineralwasser aufgießen.

(Je nach Jahreszeit können auch noch 5 frische Brombeer- oder Himbeerblätter, 1 Traubenkirschen- oder Hollerblüte, 1 Stängel Zitronenmelisse oder Minze dazugegeben werden.)