

## Giersch

Giersch kann als Salat oder Gemüse zubereitet werden, ist sehr wohlschmeckend und erinnert in Geruch und Geschmack an Spinat und ein wenig an Petersilie. Im Mittelalter und noch vor gar nicht allzu langer Zeit wurde Giersch sowohl als Gemüse wie auch als Heilpflanze eigens angebaut. Mittelalterliche Quellen belegen, dass er in Kloster- und Bauerngärten eine „natürliche“ Nutzpflanze war. Da Giersch im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsearten über eine lange Zeit im Jahr zur Verfügung steht und nur geringe Ansprüche an Boden, Wasser und Lichtversorgung stellt, sicherte er z. B. während der Weltkriege vielen Menschen die Vitaminzufuhr.

Als Salat eignen sich - wie bei anderen Wildpflanzen auch - vor allem die ganz jungen, kaum entfalteteten Blätter. Die rohen Blätter können auch in Aufstriche und Suppen gegeben werden. Wenn die Pflanze schon älter ist, sind die Blätter für einen schmackhaften Salat zu grob. Sie eignen sich dann aber nach wie vor zum Kochen - etwa für Aufläufe. Die Blätter werden dann vergleichbar dem Blattspinat gekocht bzw. gedünstet.