

Naturparke
Wir leben Natur.
Wir lieben Kultur.
Wir sind Heimat.



**Naturpark
Saar-Hunsrück**



Pressemitteilung 4. Mai 2021

Naturpark-Wildkräuter-Genüsse im Frühling:

Giersch toppt Grünkohl und Zitrone

Giersch wird seit Urzeiten als Wildgemüse genossen und besitzt bis zu dreizehnmal mehr Mineralstoffe als Grünkohl und hat einen viermal höheren Vitamin-C-Gehalt als Zitronen. Schon Hildegard von Bingen lobte die entzündungshemmende Wirkung von Giersch. Giersch schmeckt fabelhaft und gehört zu den eiweißreichsten Grünpflanzen. Er macht Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere und Co. Konkurrenz. Generell haben Wildkräuter eine gute Ökobilanz, sie kommen ohne lange Transportwege und Verpackungsmüll aus, sind kostengünstig, nahezu überall verfügbar und können beim Spaziergehen mitgenommen werden. Bei Gärtnern ist der Giersch, da er stark wuchernde Wurzelrhizome hat, ein "unverwüstliches Unkraut". Verringern Sie den Gierschbestand in ihrem Garten, indem sie ihn aufessen. Die weißen Doldenblüten ziehen auch eine Vielzahl von Insekten an und bieten ihnen eine wertvolle Nahrungsgrundlage.

Giersch kulinarisch

Das robuste, wuchskräftige Wildkraut, verwandt unter anderem mit Möhre, Pastinake und Petersilie, kann vielfältig den täglichen Speiseplan ergänzen. Die zarten jungen Gierschblätter sind ideal in Salaten, Gemüsegerichten, Aufläufen, Füllungen, Suppen, Aufstriche, Pesto, Tee oder Limonade. In der Kriegszeit galt Giersch als der Spinatersatz schlechthin. Ältere und getrocknete Blätter können als Petersilienersatz verwendet werden. Die unreifen oder reifen Samen sind ein Würzmittel. Die Blüten sind eine süßliche Beilage auf dem Teller.

Tipp: Giersch-Graupen-Risotto

120 g Graupen und 200 ml Wasser 5 Minuten kochen lassen, 250 g Giersch und 100 g Brennnesseln dazu geben und weitere 10 Minuten kochen, bis die Graupen gar sind. 200 g Quark, 1 EL Pflanzenöl, 3 EL geriebenen Käse unterziehen, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und mit frischen Wildkräutern wie Gundermann, Gänseblümchen, Knoblauchsrauke, Spitzwegerich, Taubnessel etc. garnieren.

Giersch-Wildkräutercreme:

200g Wildkräuterblätter wie Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, Gundermann etc. feinhacken und mit 200 g Sahne, 100 g Quark, 1 EL Apfelessig, 2 EL Pflanzenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Giersch-Limonade:

Handvoll frische Gierschblätter, einige Blätter Zitronenmelisse, Brennnesseln, Vogelmiere etc. mit dem Nudelholz oder einer Flasche leicht anquetschen, mit naturtrüben Apfelsaft und ggf. Wasser auffüllen, einen Spitzer Zitrone oder Apfelessig dazugeben. Für einen intensiven Geschmack den Giersch über Nacht ziehen lassen.

Giersch – nahrhaft und heilwirksam

Bereits in der Antike galt Giersch als Heilmittel gegen Gicht, Rheuma, Blasen- und Atemwegsentzündungen und Herzgefäßerkrankungen. Der lateinische Name *Aegopodium podagraria* (*podagra* = Gicht) bedeutet „Gicht heilender Ziegenfuß“. Bei Beschwerden im Fußbereich, Gichtknoten, schlecht heilenden Wunden, Rheuma und Ischias kann der Giersch z. B. als Badezusatz oder Salbe angewandt werden. Der Tee aus den frischen Gierschblättern kann als Frühjahrskur eingenommen werden. Der Pflanzensaft der zerriebenen Pflanze verringert meist das Anschwellen von Insektenstichen und schafft Linderung bei Verbrennungen, Hautausschlag, Entzündungen und Krampfadernbeschwerden. Giersch wirkt antibakteriell, antifungizid, entzündungshemmend, entgiftend, entsäuernd und harntreibend. Wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanze sind Kalzium, Kalium, Mangan, Magnesium, Phosphor, Silizium, Cumarin, Eisen, Vitamin A und C, Nitrate, Saponine, Kaffeesäure und ätherisches Öl. Durch seinen Mineralreichtum eignet sich die Giersch-Jauche aus Blättern und Wurzelrhizomen auch als Pflanzendünger.

Boden, Standort und Ernte

Giersch wächst häufig auf nährstoffreichen, etwas feuchteren Standorten im Halbschatten unter Gebüsch in Gärten, am Waldsaum, neben Bächen und Flüssen. Für den frischen Verzehr empfiehlt sich die Ernte der zarten, jungen Triebe, sie treiben immer wieder nach. Durch langsames Trocknen und anschließend in Papier- oder Stoffbeuteln aufbewahrt, lässt sich Giersch konservieren. Gehen Sie jedoch sicher, dass es sich bei der Pflanze tatsächlich um Giersch handelt, da er verwechselt werden kann mit giftigen Doldenblütlern. Der Giersch hat einen dreikantigen Stiel, dreigeteilte Blätter, mit dreigeteilten Einzelblättern, ist am Blattrand gesägt bzw. gezackt und hat einen Petersilienartigen Geruch.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/giersch/>.

Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Junger Giersch,

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung



Giersch-Limonade

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung

Naturpark-Beobachtungstipp im Frühling:

Unsere faszinierende Wildbienenwelt

In den vielfältigen Lebensräumen des Naturparks Saar-Hunsrück leben neben der Honigbiene mehrere hundert Wildbienenarten, deren vielfältige Lebensweisen beeindruckend sind. Sie können sehr unterschiedlich aussehen, einige Arten sind nur so groß wie ein Traubenkern. Sehr auffällig sind die vermutlich bekanntesten Wildbienen, die Hummeln. Manche Bienen sind pelzig behaart, andere fast kahl. Einige Arten sind bunt, andere schwarz oder braun. Die meisten Wildbienen-Arten (75 %) nisten im Boden. Beliebt sind Flächen mit wenig oder keinem Pflanzenbewuchs. Sie benötigen ganz spezielle Bedingungen hinsichtlich der Bodenart, Korngröße, Bindigkeit, Feuchte, Verdichtung und Bewuchs. Gewaschener Kies ist z. B. als Nistsubstrat nicht geeignet. Günstig sind Sand- und Lehmf lächen z. B. unter breiten Dachvorsprüngen, die vor Regen geschützt sind. Dort graben sie einen Nestgang in die Erde hinein und legen am Ende des Gangs ihre Brutzellen an. Diese Gänge können wenige Zentimeter, aber auch bis zu einem Meter tief sein. Auch eine Pflasterung von Wegen und Plätzen mit breiten Fugen kann als Nistplatz dienen, da diese Wildbienenarten eine große Ortstreue zu ihrer Nistbehausung aufweisen. Häufige erdnistende Arten sind z. B. die Sandbiene, Langhornbiene, Seidenbiene, Furchenbiene oder Schmalbiene.

Die Frühlings-Seidenbiene nistet z. B. gerne in Sand. Die Efeu-Seidenbiene ist oft in Sandkästen der Kindergärten anzutreffen oder die Garten-Blattschneiderbiene nutzt Blumentöpfe für ihre Behausung. Einige Bienenarten nisten in leeren Schneckengehäusen. Einige beziehen ihre selbstgenagten Nester im Mark hohler, dürrer Pflanzenstängel. Gerne werden auch vorhandene Hohlräume wie z. B. Käferfraßgänge in Totholz genutzt. Solche Arten nehmen auch die zunehmend beliebten "Wildbienenhäuser" an.

In der Naturpark-Broschüre "Unsere Bienenwelt" werden gerade die Bienenarten porträtiert, die im Naturpark Saar-Hunsrück beobachtet werden können, wie z. B. Acker- und Wiesenhumme l, Rote und Gehörnte Mauerbiene, Garten-Wollbiene, die Hosenbiene, die die Pollen mit Hilfe ihrer Haarbürsten an den Hinterbeinen sammelt oder die Blauschwarze Holzbiene, die die größte der Bienenarten im Naturpark ist.

Ferner informiert die Broschüre, wie Wildbienen erkannt werden können, wie wichtig sie für die Bestäubung sind, welche Lebensräume sie bevorzugen und wie Wildbienenarten durch Nisthilfen gezielt gefördert werden können.

Gerade die Blütenpflanzen sind auf die Bestäubung durch Wildbienen angewiesen und einige Pflanzenarten können sogar nur durch bestimmte Wildbienenarten bestäubt werden. Daher nehmen die Wildbienen eine so wichtige Schlüsselposition im Naturhaushalt ein. Sie ermöglichen erst die Samen- und Fruchtentwicklung zahlreicher Obst, Gemüse und Ölpflanzen und ermöglichen die Ernte aus Feld und Garten.

Top Wildbienenschutz:

Unsere Wildbienen sind jedoch vielfach bedroht und brauchen Schutz. In unserer intensiv genutzten Kulturlandschaft finden Bienen vielerorts nicht mehr genügend Nahrung und Nistmöglichkeiten. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, den eigenen Garten oder den Balkon in ein Bienenparadies zu verwandeln. Wichtig ist, z. B. die ein oder andere wilde Ecke in Form von Holzstapeln, Sandhaufen, altem Gemäuer und offener Bodenfläche zu schaffen. Lassen sie einmal einige der Wildkräuter wie Distel oder Taubnessel im Garten stehen.

Sie werden staunen, wie viele Gäste sich darauf einfinden. Neben einem vielfältigen Nahrungsangebot können auch verschiedene Wildbienenarten durch Nisthilfen gezielt gefördert werden. Für den Schutz der Wildbienen sind mehrere Aspekte wichtig, wie ganzjährige Nahrungsgrundlage, Verwendung von einheimischen Pflanzengut, mehrjährige Stauden, "Wildnis im Garten", Wiesenflächen erst nach der Blüte mähen, Flugdistanzen zwischen Nahrungs- und Nisthabitaten, natürliche Nistplätze und künstliche Nisthilfen sowie allgemeiner Natur- & Artenschutz.

Weitere Informationen zur Hilfe für Honig- und Wildbienen in der Broschüre "Unsere Bienenwelt" unter www.naturpark.org/Aktuelles/download und über Wildbienen und den Bau von Nisthilfen erhalten Sie z. B. unter <https://www.wildbienen.info/>, <http://www.wildbienen.de/wbschutz.htm>, <https://www.naturgartenfreude.de/wildbienen/nisthilfen/fehlerquellen/> und <https://www.wildbee.ch/wildbienen/nistplaetze/erdnister>.

Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Blauschwarze Holzbiene

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück_VDN-Fotoportal_Dietmar Tunk*

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung



Wildbienenhaus im Naturpark-Bienentracht- und Erlebnisgarten Hermeskeil

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück *

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung



Wildbienenhauswabe in Naturpark-Bienentracht- und Erlebnisgarten Hermeskeil

Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück *

*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemitteilung