

Gewöhnlicher Geißfuß, Giersch (*Aegopodium podagraria*)

Familie: Doldenblütengewächse (*Apiaceae*)

Wildgemüse - Heilpflanze - Halbschatten- bis Schattenpflanze - Insektenbestäubung -
Nährstoff- und Fruchtbarkeitszeiger - Wurzelkriecher



Pflanzenmerkmale: Die Pflanze wird zwischen 30 und 100 cm hoch. Sie ist fast kahl, mit langen, dünnen unterirdischen Ausläufern. Das Rhizom ist an den Knoten leicht verdickt. Der aufrechte Stängel ist hohl und etwas kantig gefurcht, nach oben hin dann verzweigt. Die Grundblätter haben lange 3-kantige Stiele. Der Umriss dieser Blätter ist mehr oder weniger dreieckig, sie sind ungeteilt oder einfach 3-teilig, die mittleren und oberen Blätter doppelt 3-zählig gefiedert, und am Rand unregelmäßig gekerbt. Die Fiederblättchen 1. Ordnung haben das Aussehen eines Geißfußes, daher auch der Name der Pflanze. Die Stängelblätter sitzen oft nur auf Blattscheiden, sie sind kleiner und nur einfach 3-zählig bis ungeteilt. Die 10-20-strahligen Dolden haben gleich lange Strahlen. Die kleinen weißen, selten auch leicht rosa gefärbten, Blüten haben keine Hüll- und Hüllchenblätter. Sie sind zwittrig oder männlich. Männliche Blüten findet man häufiger an den Seitendolden. Die Blumenkronblätter sind verkehrt herzförmig.

Die kahlen Früchte sehen wie Kümmel aus.

Lebensdauer: ausdauernd.

Blütezeit: Mai bis September.

Standort: Auwälder, Waldränder; Bachufer; Gärten; Wiesen; auf trockenen bis feuchten Lehmböden.

Vorkommen: allgemein verbreitet; in den Alpen bis ca. 1400 m.

Verwendung: Die jungen vor der Blüte geernteten Blätter, Stängel und Blattstiele werden wie Spinat zubereitet, dienen aber auch als Salat und Beigabe zu anderen Gemüse. Ältere Blätter schmecken wie Petersilie und werden daher auch zum Würzen verwendet. In Norddeutschland gehört der Geißfuß zu den "Neunerlei Gewürzen" und wird für die Grüne Suppe verwendet.

Bemerkungen: Früher verwendete man die zerquetschten Blätter als Mittel gegen Insektenstiche, Rheuma und Gicht (Podagra, daher die lateinische Bezeichnung der Pflanze). In Gärten durch die Ausläufer ein schwer beseitigbares "Unkraut".