

Die Post ist da!

MOVI- Letter Tipp 5: Ernährung



Giersch-Pesto

So viel braucht's:

- 1 Bund Giersch
- 50g Parmesan
- 50g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

So gelingt's:

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

Den Giersch waschen und grob zerkleinern.

Den Parmesan reiben und den Knoblauch schälen.

Alle Zutaten in einem Mixer oder Mörser zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Nach Belieben Olivenöl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Pasta, auf Brot oder als Dip servieren.

Guten Appetit!

» Ganz schön wild«

Sie sind alltäglich und doch besonders- **Wildkräuter**. Im Garten oft als Unkraut bezeichnet, haben Löwenzahn, Brennnessel, Giersch und Co. viele Inhaltsstoffe, die unsere Gesundheit fördern.

Sie können das Immunsystem stärken, die Verdauung unterstützen und den Körper entgiften.

Ein besonderes Wildkraut ist der **Giersch**, auch bekannt als Geißfuß. Er enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und ätherische Öle und wirkt entzündungshemmend sowie harntreibend. Er regt die Verdauung ebenso an wie den Appetit, stillt den Blutfluss und entgiftet.

Zu erkennen ist der Giersch vor allem mit Hilfe der 3 x 3 -Regel: er hat 3 Blätter, die so gefiedert sind, als wären es noch einmal 3 Blätter. Außerdem ist der Stängel 3-kantig und innen hohl und kann eine leichte rötliche Färbung haben. Zusätzlich zu diesen Erkennungsmerkmalen ist auch der Geruch sehr markant. Er riecht frisch nach Suppengemüse.

- Giersch ist ein Doldenblütler wie Dill, Petersilie und Karotte. Er ist zugleich eine wichtige Heil- sowie Küchenpflanze.
- Er enthält enorm viel Vitamin C, dazu eine große Menge an Mineralien wie Calcium, Kalium und Eisen.
- Giersch lässt sich in der Küche ebenso vielfältig nutzen wie Spinat.



Foto: Alexandra Benn-Ibler