

Auszug aus: Manuskript zum Buch „Grüne Soße“ erschienen im Cocon Verlag Hanau

**Von wegen Unkraut** Dorisa Winkenbach, Wiesbaden/Mörtenbach

Giersch, botanische Bezeichnung: *Aegopodium podagraria*.  
Podagra= Fußgicht , Namensähnlichkeit Gicht und Giersch. Heute ist bekannt und nachgewiesen, dass Giersch ein Entschlackungskraut ist. Er löst Ablagerungen und Schlacken, die dann, mit ausreichend Quellwasser aus Tiefbrunnen ausgespült werden können. Es ist also auch ein Entsäuerungsmittel. Selbst äußerlich angewendet, als Kompresse hilft er. Am besten aber schmecken die jungen Triebe roh im Salat, auf Butter, Quark oder zu Tomaten. Dann zählt das zur kulinarischen Gesundheitsvorsorge.

Rezepte:

**Neunstärke oder Podagragericht**

„Neunstärke“, nannten unsere Ahnen ein Frühlingsgericht, welches von sich behaupten darf, als Vorläufer der Frankfurter Grünen Soße zu gelten.

Sein Ursprung geht bis in vorchristliche Zeit der Kelten zurück.

Es wurde aus neun verschiedenen Wildkräutern zubereitet und als Suppe gegessen.

Die Bezeichnung ist kennzeichnend für die Stärkung und Neubelebung der menschlichen Vitalkräfte nach langen, kargen Wintermonaten, durch den Genuss frischer Wildkräuter.

Folgende Wildkräuter wurden für „Neunstärke“ verwendet:

Hauptbestandteile

\* **Giersch (Podagrakraut)**

\* **Löwenzahn**

\* **Brennnessel**

Ergänzend

\* Schafgarbe

\* Sauerampfer

\* Spitzwegerich

\* Scharbockskraut

\* Knoblauchsrauke

\* Vogelmiere

Wahlweise auch: Bachbunze, Brunnenkresse, Gänseblümchen (Blätter und Blüten), Gundelrebe, Pimpinelle, eigentlich Kleiner Wiesenknopf, Sauerklee, Taubnessel, oder Wiesenkerbel...

Die ARTEMIS - Naturaromaküche von Dorisa Winkenbach bringt die grüne Sauce mit frischen Wildkräutern, nach historischem Vorbild, im modernen Gewand auf den Tisch.

Als WILDKRÄUTER DIP „Ach du grüne Neune“ für 4 Personen

400gr Schichtkäse            und  
125gr Frischkäse           mit  
ca. 100ml Sahne                aufrühren.

Es soll eine mittelfeste Masse entstehen, die sich gut mit Gemüsestäbchen aufnehmen lässt.

Sparsam würzen, denn: die Wildkräuter bringen ein charaktervolles Eigenaroma mit.

Gewürzt wird mit Luisenhaller Tiefensalz, oder Himalayasalz, frisch gemahlenem Pfeffer, einer Prise Chili/Chiliflocken

1 Prise Zucker/Agavendicksaft,

1 MS Schabzigerklee, getrocknet und gemahlen    > passt sehr gut dazu.

Ca. 150gr. Wildkräutermischung (s. Liste) werden nun, sehr kleingeschnitten\* dazu gegeben. Mit einigen Spritzern frischem Zitronensaft ergänzen, und durchziehen lassen.

\*ein kleiner Teil davon kann auch gemixt werden

Dazu passen GEMÜSESTÄBCHEN aus:

2 mittelgroßen Karotten,  
eine rote, eine gelbe und eine grüne Paprika,  
3 Staudenselleriestangen  
2 mittlere Zucchini  
1 feste Salatgurke

Alles Gemüse waschen und dann in mundgerechte Stäbchen schneiden.

Bis zum Servieren mit Klarsichtfolie abdecken.

Käsecracker oder selbstgebackenen Dinkelbrötchen ergänzen dieses Gericht bestens.

Option: Quarkmasse etwas weicher gehalten, als Wildkräuter-Rahmcreme zu warmen Speisen.

ARTEMIS Natur Kultur Genuss

Dorisa Winkenbach

Ausgebildete Expertin für Vollwertkost, Wildkräuter  
und angewandte Ernährungskunst