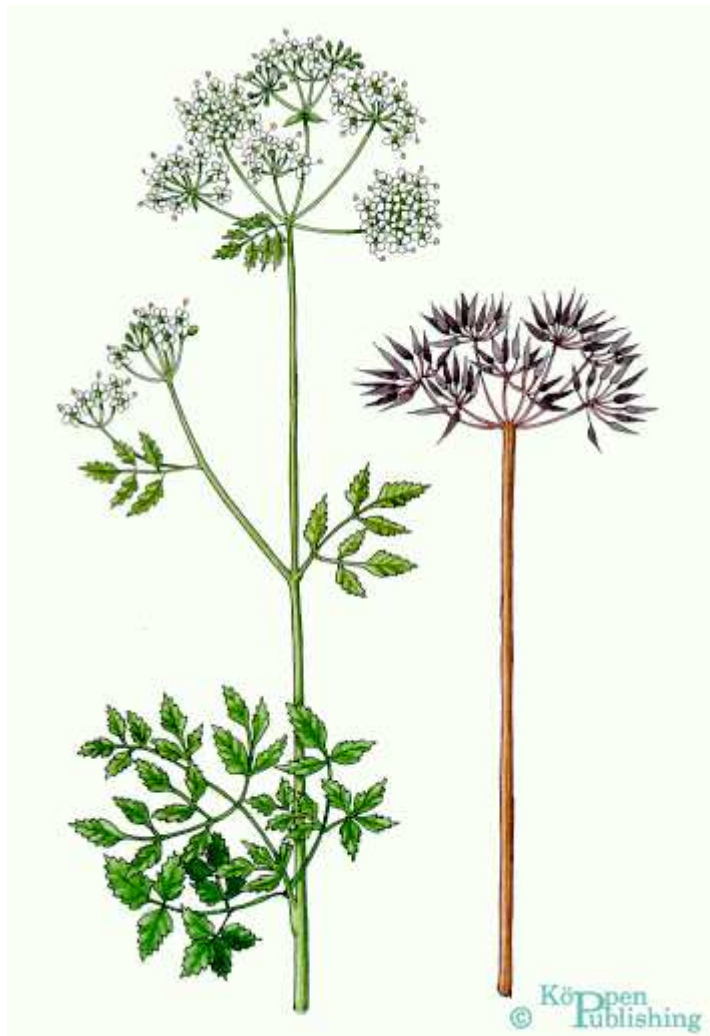


Kerbel - *Anthriscus cerefolium*, Doldenblütler, m



Andere Namen:

Gartenkerbel, Suppenkraut

Andere Sprachen:

Arabisch: Maqdunis Afranjí

Chinesisch: San-lo-po

Englisch: Garden Chervil

Französisch: Cerfeuil

Italienisch: Cerfoglio

Niederländisch: Kervel

Norwegisch: Kjörvel

Portugiesisch: Cerfolho

Russisch: Kupyry

Schwedisch: Körvel

Spanisch: Cerafolio

Beschreibung

Aussehen:

Kraut

Wurzel : flachwachsend, spindelförmig, weißlich.

Stengel : rund, feingerillt, ästig.

Blätter : hellgrün, zart, weich, gefiedert; es gibt glatte und gekräuselte Sorten.

Höhe : bis zu 60 cm.

Blüte : unscheinbare kleine weiße Blüten an Dolden.

Blütezeit : April/August.

Früchte : längliche Spaltfrüchte; sie sind glänzend schwarz, 6 - 11 mm lang und riechen nach Anis.

Verbreitung:

Ursprung Mittelmeergebiet, jetzt weltweit.

Geschichte:

Bei den Römern bekannt: Plinius beschreibt den Anbau, Apicius erwähnt K. als Gewürz zu Hühnerfleisch.

Im Capitulare de villis aufgelistet (siehe Allgemeiner Teil "Geschichte").

Anmerkungen:

Khairephyllon (griech.) = Blatt des Glückes.

Plinius war der Meinung, daß man mit K. Schluckauf beenden könne.

Kerbel wurde die Kraft zur Verjüngung nachgesagt.

Viele Europäer aßen am Gründonnerstag Kerbel-Suppe, um die Wiedergeburt Christi zu feiern.

Wirkstoffe:

Nur geringer Anteil (0,03%) ätherischen Öles, das hauptsächlich aus Methylchavicol besteht, außerdem

Vitamin C, Kalzium und Eisen.

Anbau

Garten/Haus : einjährig, winterhart.

Vermehrung : Aussaat ab März bis August ins Freiland; 20 cm Reihenabstand. Keimdauer 2 Wochen.

Im Garten : der Boden soll locker und halbschattig sein.

Keimdauer: 8 -14 Tage, nach 6 - 8 Wochen kann geerntet werden - es lohnt sich also, mehrfach zu säen und zu ernten.

Im Haus : läßt sich mühelos in Töpfen oder Balkonkästen, sogar auf Löschpapier ziehen.

Pflege : jäten und regelmäßig wässern.

Wird K. ständig zurückgeschnitten, entwickelt er sich zu einem kleinen Busch mit vielen Blättern.

Ernte:

Ab April kann man K. ernten, allerdings soll man die Pflanzen nicht blühen lassen; schneidet man die Blüten rechtzeitig ab, verhindert man ein Nachlassen des Aromas und regt die weitere Blattbildung an.

Aufbewahrung:

Durch Trocknung verliert K. den größten Teil seines Aromas.

Durch Tiefrieren kann man konservieren (siehe Wörterbuch), und zwar kleingehackt oder geschnitten im Eiswürfelbehälter.

Verwendung

Gesundheit:

Gegen Insektenstiche. Blutreinigend und wassertreibend, entschlackend.
Kerbeltee fördert den Stuhlgang.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: In Supermärkten frisch. Verwendet werden die Blätter und - selten - die Samen.

Geschmack: zart anisähnlich, süßlich.

In der Küche:

Da das Aroma schnell verfliegt, sollten Speisen erst kurz vor dem Servieren damit gewürzt werden (nicht mitkochen).

Zu Salaten Suppen, Soßen, Quark, Tomaten, Lamm- und Hammelfleisch, auch Fisch und Gemüse.

Verträglichkeit: kann mit anderen Kräutern - Petersilie, Estragon etc. - gemischt werden.

Rezepte

Kerbelsuppe

Kerbel-Käse

Ein Kosmetik-Rezept