

## Kerbel

Botanisch: Anthriscus cerefolium (Doldenblütler)



Der Kerbel ist im Kaukasus, in Südrussland und im östlichen Mittelmeergebiet beheimatet. Möglicherweise kam er auch erst durch die Römer, die den Kerbel schätzten, ins Mittelmeergebiet. Von dort aus gelangte er im frühen Mittelalter nach Mitteleuropa, wo er stärker genutzt wurde als heute. Jacobus Theodorus Tabernaemontanus ist voll des Lobes: "Es hat das Körffelkraut nicht ohne Ursach seinen Platz in der Küchen bey uns bekommen / dann es bey den Gesunden und Krancken zu jederzeit ohne einige Schaden in den Speisen nützlich mag gebraucht werden / ... . . . . Körbelkraut in der Speiß oder sonst auf andere Manier gebraucht / wie man immer will / ist dem Magen und Haut gesund / von wegen seines lieblichen Geruchs und Geschmacks. ... / es reinigt das Geblüt / und machet lustig zu essen. Ist derowegen sonderlich gut in der Suppen und allen anderen Speisen gebraucht."

In der Volksmedizin wird der Kerbel im Frühjahr eingesetzt, um den Körper zu entschlacken und den Stoffwechsel anzuregen. Durch seine anregende Wirkung auf die Verdauungsorgane und die Nieren wirkt er auch Blut reinigend. Wie alle Doldenblütler enthält die gesamte Pflanze viel ätherisches Öl, die Blätter enthalten zusätzlich Vitamin A und C sowie Magnesium und Eisen.



Kerbel lässt sich nicht trocknen (Aromaverlust), wird aber frisch zu folgenden Gerichten empfohlen: Fisch, Geflügel (speziell Huhn), Hammelfleisch, Kalbfleisch, jungem Gemüse, Eier- und Käsegerichten, Suppen, Korbelsuppe und Soßen. Kerbel ist Bestandteil der fines herbes und wird häufig zusammen mit Estragon verwendet, seine Verwendungsmöglichkeiten ähneln denen der Petersilie.

Kerbel kann wie Kresse das ganze Jahr über auf der Fensterbank gezogen werden. Um immer frisches Kerbelkraut zur Verfügung zu haben, bietet es sich an, alle 14 Tage Kerbel neu

auszusäen. Ab März kann Kerbel auch ins Freiland gesät werden, er bevorzugt einen lockeren, durchlässigen, feuchten Boden an einem halbschattigen Ort. Wenn Kerbel zu trocken steht, bildet er schnell Blüten, was das Aroma stark verändert, daher sollte er vor der Blüte geerntet werden. Kerbel verträgt sich gut mit Salat, den er auch vor Schnecken und Blattläusen schützt.