

Lothar Bendel

Das große Lexikon der Kräuter, Gewürze, Früchte und Gemüse

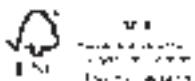


Lothar Bendel

# Das große Lexikon der Kräuter, Gewürze, Früchte und Gemüse

Herkunft, Inhaltsstoffe, Zubereitung, Wirkung

Anaconda



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2023 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen  
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotive: Kräuter und Gewürze auf schwarzem Hintergrund,  
Alexander Raths / Shutterstock. – Healthy eating concept,  
Evgenia Freeman / Shutterstock

Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bad Honnef  
Satz und Layout: paquémedia, Ebergötzen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-7306-1213-2

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

# Inhalt

Verzeichnis der verwendeten Abkürzungen .....	6
Das große Lexikon der Kräuter und Gewürze .....	9
Vorwort .....	11
Lexikon A–Z .....	13
Glossar .....	215
Inhaltsstoffe .....	255
Literaturverzeichnis .....	260
Das große Lexikon der Früchte und Gemüse .....	261
Vorwort .....	263
Lexikon A–Z .....	265
Glossar .....	715
Inhaltsstoffe .....	774
Kalorientabelle .....	780
Saison-Kalender .....	782
Literaturverzeichnis .....	784

# Verzeichnis der verwendeten Abkürzungen

Abk.	Abkürzung	EL	Esslöffel
afghan.	afghanisch	elsäss.	elsässisch
alemann.	alemannisch	engl.	englisch
alger.	algerisch	erfurt.	erfurterisch
allg.	allgemein	erzgeb.	erzgebirgisch
allgäu.	allgäusisch	ev.	evangelisch
althochd.	althochdeutsch	fachspr.	fachsprachlich
almärk.	almärkisch	fälschl.	fälschlich
amerik.	amerikanisch	finn.	finnisch
angels.	angelsächsisch	fläm.	flämisch
arab.	arabisch	fränk.	fränkisch
äthiop.	äthiopisch	frankf.	frankfurterisch
aztek.	aztekisch	fries.	friesisch
bad.	badisch	früh.	früher
bad.-würt.	baden-	frz.	französisch
	württembergisch	g	Gramm
bäuerl.	bäuerlich	gespr.	gesprochen
bayr.	bayrisch	ggf.	gegebenenfalls
berlin.	berlinerisch	griech.	griechisch
Bez.	Bezeichnung	hamburg.	hamburgerisch
bibl.	biblisch	hawaii.	hawaiianisch
böhmk.	böhmisches	hebr.	hebräisch
bot.	botanisch	helgold.	helgoländisch
brandenb.	brandenburgisch	herleshn.	herleshausenerisch
bras.	brasiliisch	hess.	hessisch
braunsch.	braunschweigerisch	hist.	historisch
brem.	bremerisch	hochdt.	hochdeutsch
bulg.	bulgarisch	holst.	holsteinisch
ca.	circa	hunsr.	hunsrückisch
chem.	chemisch	ind.	indisch
chin.	chinesisch	indian.	indianisch
dän.	dänisch	indon.	indonesisch
danzig.	danzigerisch	ir.	irisch
dresd.	dresdenerisch	iran.	iranisch
dt.	deutsch	irrtüml.	irrtümlich
ecuador.	ecuadorianisch	isl.	isländisch
egerld.	egerländisch	israel.	israelisch
eifeld.	eifelländisch	ital.	italienisch
eingedt.	eingedeutscht	jamaik.	jamaikanisch

jap.	japanisch	mosell.	moselländisch
jav.	javanisch	mundartl.	mundartlich
Jh.	Jahrhundert	münsterld.	münsterländisch
jüd.	jüdisch	n. Chr.	nach Christus
jugendl.	jugendlich	neudt.	neudeutsch
kanad.	kanadisch	neuseeld.	neuseeländisch
kanar.	kanarisch	niederdt.	niederdeutsch
karib.	karibisch	niederl.	niederländisch
kärnt.	kärntenerisch	niedersächs.	niedersächsisch
kcal	Kilokalorien	norddt.	norddeutsch
kelt.	keltisch	norw.	norwegisch
kenia.	kenianisch	oberlausitz.	oberlausitzerisch
kg	Kilogramm	ostdt.	ostdeutsch
kirn.	kirnerisch	österr.	österreichisch
km	Kilometer	ostpreuß.	ostpreußisch
koblenz.	koblenzerisch	pers.	persisch
köln.	kölnisch	pfälz.	pfälzisch
kolumb.	kolumbianisch	pharm.	pharmazeutisch
korean.	koreanisch	philipp.	philippinisch
kroat.	kroatisch	Pl.	Plural
kuban.	kubanisch	poet.	poetisch
küchenspr.	küchensprachlich	poln.	polnisch
landsch.	landschaftlich	polynes.	polynesisch
landw.	landwirtschaftlich	port.	portugiesisch
lat.	lateinisch	preuß.	preußisch
ligur.	ligurisch	provenc.	provencalisch
ma.	mittelalterlich	region.	regional
madeg.	madegassisch	rhein.	rheinisch
mähr.	mährisch	rheingau.	rheingauerisch
mainz.	mainzerisch	rheinhess.	rheinhessisch
malays.	malaysisch	röm.	römisch
markttechn.	markttechnisch	roman.	romanisch
marokk.	marokkanisch	roxh.	roxheimerisch
max.	maximal	rumän.	rumänisch
mazed.	mazedonisch	russ.	russisch
mecklenb.- vorpom.	mecklenburg- vorpommernisch	s. u.	siehe unten / unter
med.	medizinisch	s.	siehe
mex.	mexikanisch	saarl.	saarländisch
mg	Milligramm	sächs.	sächsisch
mittelhochdt.	mittelhochdeutsch	sachsen-	sachsen-
molukk.	molukkisch	anhalt.	anhaltisch
monschau.	monschauerisch	salzb.	salzburgerisch
		sauerld.	sauerländisch

scherzh.	scherhaft	tirol.	tiroleanisch
schl.-holst.	schleswig-holsteinisch	TL	Teelöffel
schles.	schlesisch	tschech.	tschechisch
schott.	schottisch	türk.	türkisch
schwäb.	schwäbisch	u. a.	unter anderem
schwed.	schwedisch	u. v. m.	und viele/s/m mehr
schweiz.	schweizerisch	uckerm.	uckermärkisch
senegal.	senegalesisch	ugs.	umgangssprachlich
serb.	serbisch	ung.	ungarisch
siebenb.	siebenbürgisch	ursprl.	ursprünglich
Sing.	Singular	v. Chr.	vor Christus
skand.	skandinavisch	var.	Varietät
slaw.	slawisch	venez.	venezianisch
slowak.	slowakisch	venezuel.	venezuelanisch
slowen.	slowenisch	veralt.	veraltet
span.	spanisch	vietn.	vietnamesisch
spessart.	spessartisch	vogelsb.	vogelsbergerisch
ssp.	Subspezies	vogtld.	vogtländisch
steierm.	steiermärkisch	volkst.	volkstümlich
südafrik.	südafrikanisch	walis.	walisch
südamerik.	südamerikanisch	weidm.	weidmännisch
süddt.	süddeutsch	westdt.	westdeutsch
sudetendl.	sudetendeutsch	westerwd.	westerwäldisch
syr.	syrisch	westf.	westfälisch
t	Tonne	wiener.	wienerisch
tamil.	tamilisch	wissenschaftl.	wissenschaftlich
taunus.	taunuserisch	z. B.	zum Beispiel
thail.	thailändisch	zittau.	zittauerisch
thür.	thüringisch		

# Das große Lexikon der Kräuter und Gewürze



# Vorwort

Gewürze und Kräuter begleiten die Menschheit zwar schon seit Jahrtausenden, ein Großteil unserer Zeitgenossen fühlt sich aber auch heute noch überfordert, wenn es um die Kenntnis ihrer nahezu unüberschaubaren Vielfalt, ihrer unzähligen fremdländischen und regionalen Bezeichnungen, ihrer korrekten Verwendung, Lagerung und Zubereitung sowie ihres außergewöhnlichen Reichtums an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen geht. Diesem Umstand will mein Buch auf verständliche und übersichtliche Weise Abhilfe schaffen.

Da man viele der in diesem Lexikon beschriebenen Pflanzen im Garten, im Gewächshaus oder auf der Fensterbank auch selbst ziehen kann und darin ein besonderer Reiz im Umgang mit ihnen liegt, möchte ich vor allem eines vorausschicken: Die wesentlichen Voraussetzungen für den optimalen Wohlgeschmack von Gewürzen und Kräutern liegen nicht nur in ihrem makellosen Aussehen und ihrer exakten Dosierung, das Hauptaugenmerk sollte vielmehr bereits im Vorfeld auf den idealen Standort, den empfohlenen Erntezeitpunkt sowie die fachgerechte Zubereitung und Lagerung gerichtet werden.

Dazu sind einige Grundregeln zu beachten:  
Die meisten Kräuter sollten vor ihrer Blüte und im jungen Stadium geern-

tet werden, weil sie danach bitter und/oder faserig schmecken, viele können jedoch auch später noch zu gehaltvollen und umweltfreundlichen Jauchen verarbeitet werden, die dann zur Kräftigung, Düngung oder natürlichen Abwehr von Schädlingen Nutzung finden.

Der beste Erntezeitpunkt der meisten Kräuter liegt zwar in der Mittagszeit, kräftig gießen sollte man sie hingegen erst in den Abendstunden, weil ihnen dann genügend Feuchtigkeit zur Regenerierung und Stärkung zur Verfügung steht.

Die empfohlene Bevorratungsdauer von Gewürzen und Kräutern sollte zwingend eingehalten werden, da sich ihre geschmacksgebenden etherischen Öle im Nu verflüchtigen.

Manche Kräuter und Gewürze sollten eine zeitlang mitgekocht werden, weil sich erst dann ihr Aroma entfalten kann – andere wiederum darf man erst kurz vor dem Servieren den Speisen hinzufügen, weil sie nicht hitzestabil sind und aufgrund dessen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe beraubt würden.

Viele Kräuter und Gewürze bevorzugen sonnige Standorte, andere fühlen sich an einem schattigen Platz wohler. Hält man sich bei der Wahl des Pflanzortes an diese Tatsache, fällt die Ernte wesentlich ertragreicher aus.

Es gibt Kräuter und Gewürze, deren vermeintlich unbefriedigendes Aroma erst im Zusammenklang mit anderen zur Geltung gelangt.

Wildkräuter sollten vor dem Verzehr sorgsam auf Verunreinigungen geprüft und gründlich gewaschen werden, da sie nicht ganz ungefährliche Krankheiten übertragen können.

Die wichtigste Regel für den Umgang mit Kräutern und Gewürzen aber lautet: Nicht das Nacheifern einer wohlklingenden Rezeptur macht unser Essen wohlschmeckend, sondern der sorgsame und gefühlvolle Umgang mit den dafür benötigten Zutaten!

Lothar Bendel

# A

## Angostura

**Cusparia febrifugia**

*Angostura (engl., frz., ital., span.),  
Cuspa, Cusparia (engl.)*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Angostura- oder Cuspa-Baum nennt sich ein relativ seltenes Rau-tengewächs (Rutaceae), das im nördlichen Südamerika beheimatet ist, mittlerweile jedoch auch auf den Karibischen Inseln (Westindischen Inseln) kultiviert wird. Das Wort Angostura deutet auf die gleichlautende venezuelanische Hafenstadt hin, die noch bis zum Jahr 1866 Ciudad Bolivar hieß.

### Geschmack

Intensiv bitter-aromatisch.

### Hauptinhaltsstoffe

Alkaloide, Angosturin, Chinolin-Derivate, etherisches Öl.

### Verwendung, Zubereitung

Die getrocknete Rinde des Angosturabaums dient überwiegend der Herstellung des **Angostura-Bitter**, eines 44%igen Bitterlikörs, der zusätzlich noch mit Chinarinde, Engelwurz, Enzian, Galgant, Gewürznelken, Ingwer, Kardamom, Kurkuma, Macis, Muskatnuss, Nelken, Pomeranzenschalen, Sandelholz und Zimt aufgewertet wird. Meist dient Angostura-Bitter der Abrundung

von Cocktails, Mixgetränken, Obstsalaten, Süßspeisen und kalten oder warmen Saucen.

**Pisco Sour** nennt sich das peruanische Nationalgetränk. Es sollte wasserhellen Traubenschnaps, Eiweiß, zerstoßenes Eis, Limettensaft, Angostura-Bitter und Zimt beinhalten. Traditionsgemäß reicht man den Pisco Sour in Peru um Punkt 12 Uhr mittags!

### Volksmedizinische Bedeutung

Die Rinde des Angosturabaums wird ebenso zur Herstellung von appetitanregenden und verdauungsfördernden Medikamenten verwendet.

### Tipp

1824 stellte der in Angostura lebende deutsche Arzt Dr. Siegert erstmals aus der Zweigrinde des Cusparabaus einen Chinin-Ersatz her, der bis heute als äquivalentes Heilmittel bei Malaria (lebensgefährliche Infektionskrankheit) Anwendung findet.

## Anis

**Pimpinella anisum**

*Änes, Anais, Anason (türk.), Aneis, Anice (ital.), Anijs (niederl.), Anis (engl., frz., norw., russ., schwed., span.), Anise (engl.), Aniseed (engl.).*

*Aniss, Ànizs (ung.), Arnis, Brotsame(n), Eins, Ems, Enis, Erva doce (port.), Fructus Anisi vulgaris (Handelsbez.), Huei-Hsiang (chin.), Römischer Fenchel, Runder Fenchel, Süßer Fenchel, Süßer Kümmel, Sweet cumin (engl.), Taubenanis, Yanisum (arab.)*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Schon in der Antike wurde der in den östlichen Mittelmeerlandern beheimatete Anis als Heil- und Gewürzplantze geschätzt; davon zeugen Erwähnungen in ägyptischen Papyrusrollen um 1500 v. Chr. ebenso, wie Schriften griechischer und römischer Autoren, unter ihnen Dioskurides und Plinius der Ältere. Mit den Benediktinermönchen Monte Cassinos (Italien) kam der Anis zur Zeit Karls des Großen schließlich auch über die Alpen nach Deutschland.

Heute wird dieses einjährige, Lehm- und Sandboden liebende Kraut in Deutschland, England, Frankreich, Indien, Italien, in Mittel- und Südamerika, in Nordafrika, Russland, Schottland und in der Türkei angebaut, die größten Anisplantagen der Welt befinden sich jedoch in Spanien; wild wachsend ist Anis kaum noch anzutreffen. Die Ernte findet zwischen Juli und September statt, vornehmlich bei trüber Witterung, damit die sogenannten Spaltfrüchte nicht vorzeitig ausfallen, außerdem mehren sich bei massiver Lichteinwirkung die im Anis schon von Natur aus existierenden Giftstoffe.

Die Anispflanze ist eine Bibernelensorte, die zur artenreichen Fami-

lie der Doldengewächse / Apiaceae (Umbelliferae) gezählt wird und aus botanischer Sicht mit Dill, Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel und Koriander verwandt ist.

### Aussehen

Die überaus attraktiven, dunkelgrünen Anisblätter wachsen dreistufig an einem reich verzweigten, bis zu 60 cm hohen, leicht behaarten Stängel; die unteren Blätter sind rundlich und gestielt, die mittleren sind dreilappig und leicht eingekerbt und die oberen ganz schmal und tief eingeritzt; die Anisblüte ist weiß-gelb eingefärbt.

Die ovalrunden Anissamen sind normalerweise grau-grün und ca. 5 mm lang; schwarz-grüne kommen meist aus Russland. Aniswurzeln haben eine spindelartige Form.

### Geschmack

Frisch gemahlener Anis besitzt einen eigentümlich süß-herben Geschmack, doch bereits nach relativ kurzer Zeit hat er einen Großteil seiner etherischen Öle verloren: Er wird dann quasi geschmacklos.

### Arten, Sorten

*Touraine-Anis* nennt man eine auffällig süße Anisvariante aus Frankreich.

### Hauptinhaltsstoffe

Anethol, Cholin, Eiweiß, Estragol, Giftstoffe, Glykoside, Zucker.

### Verwendung, Zubereitung

Gemahlene Anissamen gelten nicht nur als gesunder Zucker- und Zimtersatz, sie dienen ebenso als würzende Zutat für Brot- und Backwaren, Konfitüren, Fruchtdesserts, Liköre, Branntweine (z. B. Anisette, Ouzo, Pernod, Pastis, Raki, Ricard),

Mundpflegemittel und Hustensaft. Obstsuppen, Rote Bete, Rotkohl und Pflaumenmus erhalten durch die Zugabe gemahlener Anissamen eine besondere Note; kurz angeröstet oder frisch gemahlen besitzen sie sogar die zweifache Würzkraft. Sobald Anisbranntwein mit Wasser verdünnt wird, entsteht eine milchig trübe Flüssigkeit.

Mit Anisblättern lassen sich nicht nur Blatt- und Obstsalate aromatisieren, sie finden häufig auch als dekorative, essbare Garnitur Verwendung.

Kandierte Anisstängel werden von Konditoren bevorzugt zum Verzieren von Süßspeisen und Gebäck benutzt. Auch die Anisblüten eignen sich hervorragend zur Ausschmückung von Desserts und Salaten. Sogar die Aniswurzeln lassen sich zu köstlichen Salaten verarbeiten, vorausgesetzt, sie wurden zuvor kurzzeitig in kochendem Wasser gegart.

### Lagerung

Idealerweise bevorratet man Anisamen licht- und luftgeschützt. Da gemahlener Anissamen im Laufe der Zeit sein Aroma gänzlich verliert, sollte man ihn möglichst in mäßiger Dosierung und prinzipiell ungemahlen kaufen.

### Volksmedizinische Bedeutung

Bei richtiger Anwendung weist Anis antiseptische, beruhigende, entspannende, krampflösende, verdauungsanregende, tröstende und stimulierende Eigenschaften auf. Sogar Erkältungskrankheiten können mit Anis bekämpft werden, da er schleimlösend und auswurffördernd

wirkt. Des Weiteren ist Anis nützlich bei Blähungen, Mundgeruch, Koliken, Übelkeit und gilt als allgemein gesundheitsstärkend; frisch zerkaute Anissamen sollen sogar Leberzellen regenerieren. Eine Kopfwäsche mit Anistee vertreibt Läuse.

Anisbonbons regen die Esslust von appetitlosen Kindern an.

Bei Katerstimmung sind zwei Tropfen Anisöl nützlich, die man am vorteilhaftesten mittels eines Zuckerkwürfels zu sich nimmt.

*Vorsicht:* Hochdosiert wirkt Anis giftig! Es kann nach kurzer Erregung zu Muskellähmung, Bewusstlosigkeit und Allergien kommen. Kleinkindern sollte man aufgrund dessen frühestens ab dem 6. Lebensjahr Anis verabreichen, da die etherischen Öle auch bei ihnen zu Allergien führen können.

### Tipp

Hunde- und Katzenbesitzer sollten bei der täglichen Fellpflege ein paar Tropfen Anisöl einbringen, da es Insekten (Läuse, Milben, Zecken) abtötet. Jäger locken Wildschweine am liebsten mit Anisöl! Taubenzüchter nutzen Anisöl, um ihre Tiere an einen neuen Schlag zu gewöhnen.

# B

## Bachbunge

### Veronica beccabunga

*Bachbohne, Bachblume, Bachbombe, Bachbommele, Bach(bungen)-Ehrenpreis, Bachkohl, Brooklime (engl.), Brunnenpol, Cresson de cheval (frz.), Glümeke, Herba Betonicae alba (pharm.), Herba Veronica (pharm.), Lemmilze, Liemkenkraut, Lömke, Lünnich, Pfunde, Pfunge, Quell-Ehrenpreis, Wassersalat*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Die in Irland und Großbritannien beheimatete Bachbunge ist ein fast in Vergessenheit geratenes Wildkraut, dessen Haupterntezeit zwischen April und September liegt, aber auch im Winter geerntet werden kann.

Ihren Namen hat diese äußerst kälteresistente und zu den Braunwurzgewächsen (Scrophulariaceae) zählende Sumpfpflanze der Tatsache zu verdanken, dass sie sich sowohl an Bächen und Teichen als auch an Tümpeln am wohlsten fühlt.

### Aussehen

Die fetten, hellgrünen, ovalrunden Blättchen der zum Teil niederliegenden, bis zu 60 cm hohen Bachbunge sind fast bis zur Spitze hin mit dem Stiel durchwachsen. Die

bezaubernden, vierteiligen kleinen Blüten sind pastellblau.

### Geschmack

Lediglich die jungen Triebe der Bachbunge besitzen ein leicht bitter-salziges, nussiges Aroma; die älteren hingegen sind ungenießbar.

### Hauptinhaltsstoffe

Aucubin, etherisches Öl, Gerbstoff, Gerbsäure, Vitamin C.

### Verwendung, Zubereitung

Die jungen, oberirdischen Pflanzenteile der Bachbunge lassen sich zu Bratlingen verarbeiten oder als Zutat in Gemüsegerichten verwenden.

### Volksmedizinische Bedeutung

Innerlich angewandt, beugt die vitamin-C-reiche Bachbunge Skorbut vor. Ein Aufguss aus Bachbungenblättern reinigt das Blut, wirkt harn- und schweißtreibend und fördert das Einsetzen der Menstruation, doch *Vorsicht*: Während der Schwangerschaft ist von einer Anwendung dringend abzuraten (Gefahr einer Fehlgeburt)! Dank ihres Wirkstoffs Aucubin besitzt die Bachbunge verdauungsfördernde Eigenschaften. Eine Breipackung wirkt schmerzlindernd und heilungsfördernd bei leichten Verbrennungen und kleinen Wunden.

## Tipp

Auf Bachbungenblättern können hin und wieder die Larven vom Großen Leberegel abgelegt sein, einem Parasiten, der auch Weidevieh angreift. Befallene Blätter sollte man vor der weiteren Verwendung unbedingt abkochen.

# Bärenklau

## **Heracleum sphondylium**

*Baarenklau (norddt.), Bärenklauwe (altdt.), Bärentatze, Gemeiner Bärenklau, Herkuleskraut, Rossfenchel, Scharling, Wasserfenchel, Wiesenbärenklau, Wiesenrhabarber*

## **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Den zu den Akanthusgewächsen (Acanthaceae) zählenden Bärenklau findet man hierzulande von März bis April vorwiegend wild wachsend auf Grasflächen und an Wegrändern; im Mittelmeerraum wird er sogar kultiviert.

## **Aussehen**

Der Gemeine Bärenklau (er sollte nicht mit dem giftigen Riesenbärenklau verwechselt werden) ist eine bis zu 1,5 m hohe Staude mit rauhaarigen, tatzähnlichen Blättern, weit ausladenden, pastellfarbenen bis rosa Blüten, purpurgrünen Früchten und kantigen, hohlen Stängeln.

## **Geschmack**

Sowohl die Stängel als auch die Blätter des Bärenklaus schmecken möhrenartig.

## **Arten, Sorten**

*Großer Bärenklau / Heracleum mantegazzianum (lat.) / Herkulesstaude /*

*Kaukasusbärenklau / Riesenbärenklau:* Der Riesenbärenklau wurde vor etwa 100 Jahren als botanische Rarität aus seiner Heimat, dem Kaukasus, nach Europa eingeführt und breitete sich hier schnell auf Wiesen, an Waldrändern und Böschungen wie eine Epidemie aus. Da er währenddessen einheimische Pflanzenarten vom angestammten Wuchsplatz verdrängt und ersticken, wird der bis zu 3,5 m hohe Große Bärenklau mittlerweile vielerorts bekämpft oder sogar vernichtet, wobei die Pflanze (am besten vor der Blüte) mitsamt der Vegetationskugel aus der Erde gegraben und inklusive seiner äußerst widerstandsfähigen Samen (es können bis zu 20.000 Stück an einer Pflanze sein) verbrannt werden sollte.

*Vorsicht:* Bei Hautkontakt mit seinen Blättern und zeitgleicher Sonneneinstrahlung können bei anfälligen Personen phototoxische Reaktionen (schmerzhafte Verätzungen, die später braune Flecken hinterlassen) auftreten, die 2–4 Tage anhalten und meist ärztlicher Behandlung bedürfen!

## **Hauptinhaltsstoffe**

Hoher Mineralstoffgehalt, Psoralen, Vitamine.

## **Verwendung, Zubereitung**

Die Stängel, Sprossen, Wurzeln und Blätter des Bärenklaus können (wie Bleichsellerie) zu Wildgemüse, Bratlingen oder Mischsalat verarbeitet werden.

## **Lagerung**

Bärenklau sollte sofort nach der Ernte verarbeitet werden, da er leicht austrocknet und infolgedessen seine Inhaltsstoffe leiden.

## **Volksmedizinische Bedeutung**

Bärenklautee wirkt verdauungsanregend, hilft bei starkem Sodbrennen und hat beruhigende Eigenschaften. Ein Breiumschlag aus gehackten Bärenklaublättern wurde einst als Mittel gegen Rheuma und bei Schwellungen, Blutergüssen und Furunkeln aufgetragen. Die Bärenklauwurzel enthält den Wirkstoff Psoralen, der zurzeit auf seine Wirksamkeit gegen Leukämie, Schuppenflechte und Aids getestet wird.

## **Tipp**

Eingefleischte Vegetarier geraten zumeist in Entzücken, wenn man ihnen frische, zuerst in Bierteig getauchte und danach in heißem Fett ausgebackene junge Bärenklaublättter serviert.

# **Bärlauch**

## **Allium ursinum**

*Ail de ours (frz.), Bärenlauch, Bear's garlic (engl.), Beerenknoblauch, Daslook (niederl.), Gorinsel, Hexenknofel (österr.), Hexenzwiebel, Latschenknofel, Medvehagyma (ung.), Rämschel (thür.), Ränsel, Rams(el), Ramser(en) (altdt.), Ramsons (engl.), Waldherre, Wald(t)knoblauch, Waldknofel, Wilder Knoblauch, Wilder Knofel, Wilder Lauch, Wild garlic (engl.), Wildknoblauch, Wurmlauch, Zigeunerkrat, Zigeunerlauch*

## **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Die Ursprünge des Bärlauchs liegen zwischen Europa und Nordasien. Meist wächst dieser wilde Verwand-

te des Knoblauchs, den schon die Kelten und Germanen als heilkräf tige Pflanze nutzten, in absonnigen oder feuchten Auwäldern, vorzugsweise unter Buchen. Da Keimergebnisse dieses humusbildenden Liliengewächses (Liliaceae) im privaten Kräutergarten meist unbefriedigende Ergebnisse erzielen, ist es ratsam, vorgezogenen Bärlauch zu pflanzen. Bärlauchblätter werden bis Ende April (am besten vor der Blüte), Bärlauchzwiebeln dagegen erst im Herbst geerntet.

Der Name Bärlauch geht auf eine Erzählung zurück, nach der Bären sich nach dem Winterschlaf im Frühjahr häufig und gern mit Bärlauch stärken und beleben.

## **Aussehen**

Bärlauch ist eine langstielige Wildpflanze mit zwei bis zu 25 cm langen, zarten, sattgrünen und zungenförmigen Blättern, die seitlich herauswachsen und bei den Jungpflanzen transparent sind. Die glatten Bärlauchstängel tragen wunderschöne, löwenzahn- oder schnittlauchähnliche, jedoch schneeweisse, sternchenförmige Blütendolden.

Die bulböse Bärlauchwurzel zieht sich während des Winters völlig in den Boden zurück, um sich für das kommende Frühjahr zu stärken.

**Vorsicht:** Bärlauch kann vor der Blüte mit dem tödlich giftigen Mai-glöckchen verwechselt werden, mit dem er nicht selten sogar nachbarschaftliche Beziehungen eingeht; der beim Zerreissen seiner Blätter aufkommende, starke, knoblauchartige Geruch ist jedoch ein eindeutiges Unterscheidungsmerkmal.

Außerdem wachsen die Blüten des geruchlosen und breitblättrigen Maiglöckchens in einer Reihe am Stängel entlang, beim Bärlauch hingegen sitzen sie doldenartig auf dem Stängel.

### Geschmack

Der Geschmack des frischen Bärlauchs ist noch intensiver und würziger als der des Knoblauchs, beim Erhitzen lässt er jedoch stark nach.

### Geruch

Obwohl Bärlauch sehr intensiv nach Knoblauch duftet (besonders im Sommer, wenn die Blätter schon etwas angewelkt sind), hinterlässt er im Gegensatz zum Knoblauch keinen unangenehmen Körpergeruch.

### Hauptinhaltsstoffe

Allicin, Biokatalysatoren, Chlorophyll, Eisen, schwefelhaltige etherische Öle, Flavonoide, Fructosane, Magnesium, Mangan, Vitamin C.

### Verwendung, Zubereitung

Frische, junge Bärlauchblätter müssen entstielt werden, da die Stiele faserig schmecken; dann können sie fein gehackt und zum Würzen von Suppen, Gemüse, Quark, Kräuterbutter, Salaten und Butterbroten verwendet werden. Als Wildgemüse lassen sich Bärlauchblätter ebenso zubereiten, dann jedoch bei nur geringer Hitze in wenig Butter gedünstet, weil sonst ihre zwar ausgesprochen wertvollen, aber sehr hitzesensiblen Inhaltsstoffe und ihr strahlendes Grün verloren gehen. Ein wohlschmeckendes, selbst gemachtes Pesto, das hervorragend zu Nudelgerichten passt, stellt man aus einem Mix aus fein gehacktem

Bärlauch, zerkleinerten Mandeln, Reibkäse und Olivenöl her.

### Lagerung

In Zeitungspapier eingewickelt, lässt sich frisch geernteter Bärlauch ca. 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Bereits getrockneter Bärlauch gehört dagegen auf den Kompost, da er sein wertvolles Aroma weitestgehend eingebüßt hat.

### Volksmedizinische Bedeutung

Bärlauch soll noch größere Heilkraft besitzen als Knoblauch, denn: Frische Bärlauchblätter bekämpfen nicht nur Appetitlosigkeit, aktivieren das Immunsystem, entlasten den Stoffwechsel, fördern die Gallensekretion, senken Bluthochdruck und kurbeln die Blutzirkulation und Blutbildung an, sondern sie haben auch eine normalisierende Wirkung auf Darmflora, Kreislauf und Cholesterinspiegel. Die Inhaltsstoffe des Bärlauchs sind auch imstande, Wurm- und Pilzkrankheiten zu bekämpfen, Grippe, Herzinfarkt, Arteriosklerose und Schlaganfall vorzu-beugen, vor Depresion und altersbedingter Vergesslichkeit zu schützen und den Darm, die Nieren, den Magen, die Leber und das Blut zu reinigen.

Im menschlichen Körper reduziert Bärlauch die Konzentration von Umweltgiften wie Blei und Quecksilber (die zu Schwindel, Kopfweh und Gelenkschmerzen führen), indem er die fettlöslichen Gifte bindet und diese in eine wasserlösliche Form umwandelt, sodass die Niere sie ausschwemmen kann.

Schlaflosigkeit bekämpft man erfolgreich mit einem selbst gemacht-

ten Bärlauchelixier, von dem man bei Bedarf 2 Wochen lang täglich ein kleines Glas am Abend zu sich nehmen sollte. Das Rezept dazu: Zwei Handvoll zerkleinerte Bärlauchblätter mit 1 Liter Korn übergießen, luftdicht verschließen und nach 2 Wochen durchseien.

### Tipp

Bärlauch wird meist durch arbeitsame Ameisen verbreitet, die seine einladenden Samenanhangsel nichtsahnend mit in ihr Nest nehmen, wo sie dann im zeitigen Frühjahr auf natürliche Weise austreiben.

## Bärwurz

### Meum athamanticum

*Bärendill, Bärfenchel, Bärkümmel, Baldmoney (engl.), Beerenwortel (niederl.), Beermutterwurtz, Fenouil des Alpes (frz.), Haussmarck (altdt.), Hertzwurtz, Kümmelnickel, Mutterwur(t)z, Wilder Dill*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Der Bärwurz ist ein Doldengewächs / Apiaceae (Umbelliferae), das überwiegend auf mittel- und süddeutschen Gebirgs wiesen anzutreffen ist. Bärwurzblätter sollten während der Blütezeit (Juni–August) geerntet werden, Bärwurzsamen bringt man im August ein und Bärwurzr zeln erst im Spätherbst.

### Aussehen

Der Bärwurz hat eine spindelförmige, außen braune, innen wollweiße Wurzel, kahle, gefurchte, kantige, bis zu 50 cm lange aufrechte Stän-

gel, schmale Blätter mit quirlig gebüschen Läppchen, eine pastellfarbene Blütendolde und eiförmige bis langrunde, braune Samen.

### Geschmack

Bärwurzblätter, -samen und die Wurzel besitzen ein herhaft würziges Aroma.

### Geruch

Wenn man frische Bärwurzblätter kräftig aneinanderreibt, verströmen sie einen angenehm balsamische Duft.

### Hauptinhaltsstoffe

Etherisches Öl, Harz, Mineralstoffe, Stärke, Vitamine, Zucker.

### Verwendung, Zubereitung

Bärwurzblätter können der Teeherstellung dienen, sind jedoch ebenso als Würzmittel für Salate, Saucen und Fleischgerichte geeignet. In Bayern, Thüringen, im Schwarzwald, im Erzgebirge und im Bayrischen Wald werden Bärwurzwurzeln in sogenannten Bärwurzereien entweder zur Herstellung eines gleichnamigen, 38–45%igen, magenstärkenden Branntweins in schlanken Steingutflaschen oder eines 30%igen Likörs genutzt, deren besondere Würze an Gehölz und Moos erinnert.

### Lagerung

Bärwurzpflanzen sollten gleich nach der Ernte verarbeitet werden, da ihr wertvoller Vitamin- und Mineralstoffgehalt schon nach kurzer Zeit stark schwindet.

### Volksmedizinische Bedeutung

Tee aus der Bärwurzwurzel wirkt appetitanregend, kräftigend, harnreibend und blähungshemmend. Bei Vergiftungsscheinungen ist

eine Mischung aus frisch gehackten Bärwurz- und Bibernellenblättern im Verhältnis 1:1 hilfreich. Medizinisch wird der Bärwurz auch in der Frauenheilkunde eingesetzt, von einer Selbstbehandlung ist jedoch abzuraten.

### Tipp

Aufgrund der Gefahr von Verwechslungen mit anderen, dem Bärwurz stark ähnelnden, aber giftigen Dolengewächsen sollten Unwissende von der Suche nach Bärwurz gänzlich absehen.

## Baldrian (Großer)

### Valeriana officinalis

*Arzneibaldrian, Augenwurz(el), Balderbracken(wurzel), Balderjan, Bullegeroos (schl.-holst.), Bullerian, Bullerjahn (norddt.), Dreifuß, Gartenseilung, Hexenkraut, Katzenbaldrian, Katzenkraut, Katzenwargel, Katzenwurzel, Maria-Magdalenenwurzel, Marienwurzel, Mondwurz(el), Ollerjan, St. Georgenkraut, Speerkraut, Spickwurz, Stinkbaldes, Teriniskraut, Theriakskraut, Tollerjan, Valerian (engl.), Valeriana (ital., span.), Valérian (frz.), Viehkraut, Waldspeik, Wandwurzel, Welscher Baldrian (Großer), Wilder Kalmus, Zahnkraut*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Den Baldrian finden wir zwar schon bei Hippokrates, dem Vater der Heilkunde, und Plinius, dem berühmtesten römischen Schriftsteller, als bekömmliches und vor dem Bösen schützendes Kraut; die Altvorderen behaupteten sogar: »Es ist

der Geist des Waldes, der mit dem Baldrian in uns einzieht.« Die beruhigende und nervenstärkende Wirkung dieses mehrjährigen Baldrian gewächses (Valerianaceae) erkannte jedoch Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836); nach dem Ersten Weltkrieg wurden Bombenneurosen vieler Exsoldaten daraufhin erfolgreich mit dem Extrakt von getrockneten Baldrianwurzeln behandelt. Baldrian ist weltweit auf feuchtgründigen, humosen Waldrändern und Wiesen anzutreffen. Die Wurzeln werden vorzugsweise erst nach der zweiten Blüte geerntet, getrocknet und weiterverarbeitet, weil sie erst dann zu einem akzeptablen Umfang herangewachsen sind.

Da der Geruch der Baldrianwurzel Katzen anlockt, die dann in rauschartige Zustände und sexuelle Verzückung geraten, trägt die Pflanze auch die Namen Katzenkraut und Katzenwargel. Wegen ihrer ungeheuren Anziehungskraft auf Ratten bringt man die Baldrianwurzel ebenso mit dem Rattenfänger von Hameln in Verbindung, der die nekkischen Tierchen damit angelockt und anschließend in der Weser ertränkt haben soll.

Valeriana officinalis, der wissenschaftliche Name des Baldrians, wurde vom lateinischen »valere« für »gesund sein« oder »sich wohl fühlen« hergeleitet; »officinalis« weist dagegen auf die frühere Verwendung des Baldrians als Heilpflanze hin.

### Aussehen

Baldrian ist eine bis zu 1 m hohe fiederblättrige Pflanze mit hohlen,

kantigen Stängeln, schirmförmigen, weißen Blüten (Mai–September) und einem reich verzweigten, aber kompakten, brauhäutigen Wurzelstock.

### Geschmack

Sowohl die Blätter, Stängel und Blüten als auch der Wurzelstock des Baldrians weisen einen sonderbar süßlichen Geschmack auf.

### Geruch

Die Baldrianblüte riecht angenehm; die Wurzel verströmt hingegen leicht betäubende, kampferartige Ausdünstungen, besonders während des Trocknens.

### Arten, Sorten

*Kleiner Baldrian / Valeriana dioica (lat.) / Sumpfbaldrian* kommt wild wachsend recht häufig vor, wirksame Bestandteile, so wie sie sein großer Verwandter enthält, besitzt er jedoch kaum.

### Hauptinhaltsstoffe

Alkaloide, Ester, Isovaleriansäure, etherische Öle, Gerbstoffe, Harze, Schleimstoffe, Sedonium, Tannine, Valepotriate.

### Verwendung, Zubereitung

Baldrianblüten eignen sich zur Herstellung eines biologisch-dynamischen Kompostpräparats; die Wurzeln dienen nicht selten als Erfolg versprechende Köder in Rattenfallen.

Baldrianöl wird zur Herstellung facettenreicher Duftstoff- und Parfümkreationen genutzt.

### Volksmedizinische Bedeutung

Pharmakologisch können bei richtiger Verarbeitung alle Teile des Baldrians zur Herstellung beruhigender, angstlösender und ausgleichen-

der Arzneien genutzt werden. Nebenwirkungen, wie Müdigkeit und Konzentrationsstörungen am Tag, wie man sie von chemischen Schlafmitteln kennt, treten währenddessen zwar nicht auf, bei Unterdosierung macht Baldrian jedoch munter. Ärztlicherseits werden Baldrianextrakte nicht nur bei Einschlafstörungen, Bauchkrämpfen, Epilepsie und zum psychischen Ausgleich verordnet, auch bei Stress, Gedankenflut, Muskelrheumatismus, Herzklopfen, Wechseljahrsbeschwerden und Erkrankungen der Schilddrüse kommen sie oft zur Anwendung.

Ein beruhigendes und entspannendes Bad bei Nervosität und Schlaflosigkeit kann man sich selbst herstellen, indem man frischen Presssaft aus Baldriankraut und -blüten mit 1 Liter kochendem Wasser übergießt, 10 Stunden ziehen lässt, abseicht und die entstandene Flüssigkeit dem Badewasser (max. 38°C) zusetzt; man sollte jedoch nicht länger als 15 Minuten darin verweilen, da die Gefahr des Einschlafens besteht. Bei Hautverletzungen, Schwangerschaft, während der Stillzeit, bei fieberigen Erkrankungen, Herzinsuffizienz oder Hypertonie ist von Baldrianbädern zwingend abzuraten.

Appetitzügelnden Baldriantee bereitet man aus 2 TL zerhackten Baldrianwurzeln, die man mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießt und durchgesiebt nach 10 Minuten genießt.

Vor Anwendungen mit fremdländischem Baldrian (z. B. aus Indien oder

Mexiko) wird gewarnt, da er schwere Leberschäden verursachen kann.

### Tipp

Baldrianpräparate dürfen nur kurzfristig in hoher Dosierung (ca. 400–900 mg/Tag) eingenommen werden, da es sonst zu Gewöhnung und damit zu Kopfschmerzen, Herzrasen, Muskelzucken, Übelkeit und Krämpfen kommen kann.

## Basilikum

### *Ocimum basilicum*

*Albahaca (span.). Alfábega (span.). Basil (engl.), Basilgen (altdt.), Basilic (frz.), Basilico (ital.), Basilicon (griech.), Basilicum (niederl.), Basili(en)kraut, Basilik (russ.), Basilikum (afghan., norw.), Basilkört (schwed.), Basilkraut, Bazsalikom (ung.), Bienenweide, Brasilienkraut, Braunsilge, Deutscher Pfeffer, Herrenkraut, Hirnkraut, Hirtenbasilie, Josefikräutl, Josefskräutlein, Königsbalsam, Königsbisam, Königskraut, Krampfkräutl, Liebeskraut, Lole (chin.), Manjericao (port.), Meboki (jap.), Nelkenbasilie, Nelkenkraut, Persisches Basilikum, Raihan (arab.), Suppenbasil, Venuspflanze*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Schon seit mehr als 4000 Jahren schätzt man weltweit den vermutlich in Afghanistan beheimateten Basilikum als hochwertiges Heil- und Würzkraut. Italienische Mönche brachten es im 12. Jh. erstmals über die Alpen, in Deutschland ist es jedoch erst seit dem 16. Jh. bekannt.

Größere Anbauflächen des zur Familie der Lippenblütler / Lamiaceae (Labiatae) zählenden Basilikums findet man heute in Deutschland, Frankreich, Griechenland, Italien, Marokko und Spanien.

Die besten Anbauergebnisse erzielt man, wenn man es in der Nachbarschaft von Tomaten kultiviert, doch auch eine windgeschützte, sonnige Fensterbank eignet sich dazu recht gut, wenn man das Pflänzchen in humose, feuchte Erde eingräbt, die hin und wieder mit Stickstoff und/oder Hornspänen angereichert wird. Der beste Erntezeitpunkt dieses mit der Minze verwandten Küchenkrauts liegt in den frühen Abendstunden, da sein Gehalt an etherischen Ölen dann am stärksten ausgeprägt ist. Vor und während der Blüte (Juni bis Anfang Oktober) ist die Würzkraft des Krauts jeweils am ergiebigsten, nach der Blüte hingegen hat es den größten Teil seines Aromas eingebüßt. Um anschließend das Wachstum der Pflanze optimal zu unterstützen, erntet man am besten stets nur komplette Triebe, also die Blattbüschel mitsamt ihrem Blütenansatz; entfernt man jedoch allzu viele ihrer Blätter, wird sie derart geschwächt, dass sie nicht mehr in der Lage ist, lebensfähige Nachtriebe zu produzieren.

In Deutschland ist das Basilikum lediglich als einjährige Pflanze bekannt, da es nur Temperaturen bis max.  $-10^{\circ}$  standhält; in den Herkunftsändern gedeiht es hingegen über mehrere Jahre und bildet mit der Zeit sogar stabile, holzige Zweiglein.

Das Wort Basilikum entstammt dem Griechischen und bedeutet »königliches Kraut«, denn schon bei den Königen der Antike war das Basilikum ein Favorit unter den Gewürzen; das bezeugen geflochtene Kränze aus der Wilden Basilie, die jüngst bei Ausgrabungen in ägyptischen Pyramiden entdeckt wurden.

### Aussehen

Je nach Sorte kann das Basilikum leicht oder grob gezackte, zartseidige, hell- bis dunkelgrüne oder sogar violette Blätter aufweisen. Seine weißen Blüten sind quirlförmig angeordnet und die vierkantigen, röthlich-grünen Stängel können bis zu 60 cm hoch werden.

### Geschmack

Auch der Geschmack des Basiliks hängt von der Sorte ab: Die Aromapalette reicht von Zitronen- und Kampfer- über Nelken- und Pfeffer-, Anis- und Muskat- bis zu Zimt- und kühlendem Lakritzgeschmack. Ältere Basilikumblätter neigen zu einem störenden, da kratzigen Beigeschmack.

### Geruch

Wenn man frisches Basilikum zwischen den Fingern zerreibt, entfaltet es zunächst ein leichtes Melissearoma, verströmt dann aber einen eher balsamischen, an Gewürznelken erinnernden Duft. Getrocknete Basilikumblätter riechen zwar etwas nach Minze und Curry, ihr wahres, würziges Aroma haben sie allerdings zum größten Teil verloren.

### Arten, Sorten

*Anisbasilikum* schmeckt anisartig und hat purpurfarbene Blüten. Im

Iran, in Thailand und in Vietnam wird es vorwiegend zum Würzen von Süßspeisen verwendet.

*Bubikopf-Basilikum* nennt man eine wuschelköpfige Kulturform des Buschbasilikums.

*Buschbasilikum / Ocimum basilicum var. minimum (lat.) / Griechischer Basilikum / Zwergbasilikum:* bis 40 cm hohe, kugelige, stark aromatische Basilikumsorte mit auffallend kleinen, roten oder grünen Blättchen. Die rotblättrige Sorte kommt meist aus den USA und England, die grünblättrige aus Spanien, der Türkei oder Griechenland, wo sie meist als wohlriechende Zierpflanze für Blumentöpfe und Balkonkästen zum Einsatz kommt. Im Mittelmeergebiet stellt man sich sogar Blumentöpfe mit Buschbasilikum an die Eingangstür, und bevor man sein Haus betritt, streicht man zart über die sensiblen Blätter, wodurch ein betörender und dazu noch völlig kostenfreier Duft in die Wohnung gelangt.

*Fino verde / Kleinblättriges Basilikum:* Basilikumsorte mit kleinen, glatten, dunkelgrünen Blättern, die in Süditalien meist zum Würzen des berühmten Pesto verwendet wird, da sie das beste Aroma aller Basilikumsorten besitzt.

*Genueser Basilikum / Großblättriges Basilikum / Salatblättriges Basilikum:* Die ertragreichste Basilikumsorte wird in Italien oft zur Verfeinerung von Tomatensaucen und -suppen und bei unterschiedlichen Mozzarella-Kompositionen bevorzugt.

*Heiliges Basilikum / Ocimum sanctum (lat.) / Holy basil (engl.) / Indi-*

*sches Basilikum / Sacred basil (engl.) / Tulsi:* sehr intensiv aromatische, rotblättrige Basilikumsorte, die vorzugsweise für die Zubereitung von vegetarischen Spezialitäten genutzt wird. In Indien wird sie als heilige Pflanze verehrt und in Thailand begießt man ihr häufig in der Nähe von Buddha-Tempeln.

*Kampferbasilikum / Camphor basil (engl.):* Diese leicht verholzende Basilikumsorte wird in Afrika aufgrund ihres hohen Kampferanteils kommerziell genutzt; in hiesigen Breitengraden dient sie meist nur der Anreicherung von Kräutermischungen.

*Mexikanisches Gewürzbasilikum / Zimtbasilikum* heißt eine rot blühende und rotstängelige Basilikumsorte mit exotisch anmutendem Zimtaroma.

*Neapolitanisches Basilikum* besitzt handgroße Blätter und das süßeste Aroma aller Basilikumsorten.

*Ostindisches Baumbasilikum / Fever plant (engl.) / Menthe garbonaise (frz.) / Tea bush (engl.):* Diese wärme liebende Pflanze mit gewaltigen, lindgrünen, haarigen Blättern und gelben Blüten stammt aus Ostindien. Ihr üppiges Aroma wird meist für die Teezubereitung genutzt.

*Rotes Basilikum / Ocimum basilicum Dark Opal (lat.) / Dark Opal / Purple ruffles (engl.):* dekorativ gekrauste Basilikumsorte mit weinroten Blättern und tiefrosa Blüten. Ihr süßliches Aroma weist einen gleichwohl an Nelken und Pfeffer erinnernden Beigeschmack auf.

*Thaibasilikum / Horapa (thail.)* ähnelt geschmacklich dem Anisbasili-

kum, seine Blüten sind jedoch rot. Meist wird Thaibasilikum unzerkleinert als Salatwürze verarbeitet.

*Wildes Basilikum / Ocimum canum (lat.):* ist die widerstandsfähigste Basilikumsorte. Sie hat leicht behaarte, nach Piment schmeckende Blätter, rosa Blüten und wird überwiegend zum Würzen warmer Gerichte verwendet.

*Zitronenbasilikum / Ocimum americanum (lat.) / Amerikanisches Basilikum / Gewürzbasilikum / Haariges Basilikum / Hoary Basil (engl.):* zierliche, frostempfindliche, wilde italienische Basilikumsorte mit weißen Blütchen, spitzen, haarigen Blättern und erfrischendem, zitronigem Duft und Geschmack, der an Bergamotte erinnert. Zitronenbasilikum eignet sich am besten zur Verfeinerung von Blatt- und Tomatensalaten.

## Hauptinhaltsstoffe

Basilienkampfer, Calcium, Cineol, Eisen, Estragol, Eugenol, Flavonide, Gerbstoffe, Glykoside, Kalium, Karotinoide, Linalool, Magnesium, Saponine, Tannine, Vitamine. Mit einem durchschnittlichen Eisengehalt von 7,3 mg/(100 ml) zählt Basilikum zu den größten Eisenlieferanten.

## Verwendung, Zubereitung

Basilikum kann als Gewürz-, Heil- und Zierpflanze verwendet werden. Wohldosiert können frische Basilikumblätter, -blüten und -wurzeln der Verfeinerung von Saucen, Salaten, Suppen, Kräuterbutter, Fisch-, Fleisch-, Geflügel-, Hülsenfrucht-, Nudel- und Pilz-Gerichten dienen, jedoch sollten sie dabei nicht allzu starker Hitze ausgesetzt werden, da sich die hochwertigen etherischen

Öle dadurch verflüchtigen. Die sensiblen Basilikumblättchen dürfen zuvor nur kurz mit kaltem Wasser abgespült (nicht getränkt) werden, damit ihr wertvolles Aroma nicht verloren geht.

Kombinationen mit Bohnenkraut, Rosmarin und Knoblauch weisen nicht nur den Geschmack stärkende und abrundende Eigenschaften auf, sie gelten ebenso als äquivalenter Pfefferersatz.

Getrocknetes Basilikum wird vorwiegend zur Herstellung von Schnupftabak, Tee oder Niespulver verwendet.

Basilikum kann der Abwehr von Insekten in der Wohnung dienen, wenn man es am Küchenfenster platziert, ins Schlafzimmer sollte man das Kraut jedoch auf keinen Fall stellen, da es nachweislich die Nachtruhe beeinträchtigt.

Industriell wird aus Basilikum durch Destillation Öl gewonnen, das mehrheitlich in der Pharmazie, der Kosmetik- und Konserven- sowie der Essenzindustrie Verwendung findet.

**Pesto** nennt man eine original Genueser Spezialität, die aus zerkleinertem, frischem Basilikum, Pinienkernen, Knoblauch, Salz, Pfeffer, kalt gepresstem Olivenöl und Parmesankäse besteht und meist (nicht nur in Italien) zu Nudelgerichten gereicht wird.

### Lagerung

Frisch gepflückte Basilikumblätter lassen sich im Kühlschrank nur kurzfristig bevorraten. Am besten konserviert man sie in Olivenöl, indem man sie lagenweise und jeweils mit wenig Salz bestreut in ein

verschließbares Behältnis schichtet. Dabei dunkeln die Blätter zwar etwas nach, ihr brillantes Aroma bleibt jedoch größtenteils erhalten. Basilikum eignet sich ebenso hervorragend zum Einfrieren.

### Volksmedizinische Bedeutung

Basilikum wirkt beruhigend, schmerzlindernd, stark antibiotisch, anregend, antidepressiv, appetitanregend, entschleimend, harn- und schweißtreibend, allgemein stärkend, blutzuckersenkend und blutbildend. Des Weiteren vertreibt Basilikum Blähungen und entkrampft, nicht nur bei Menstuationsbeschwerden. Nach dem Verzehr von Speisen, die mit Basilikum gewürzt wurden, schwitzt man meist sehr stark. Auslöser hierfür sind die im Basilikum enthaltenen, hochgradig stoffwechselanregenden etherischen Öle. Diese vielfach gepriesenen etherischen Öle (Estragol und Eugenol) aktivieren zwar tatsächlich die Hirntätigkeit, regelmäßige Einnahme bzw. langfristige Überdosierungen sind jedoch krebsfördernd, so eine Langzeitstudie an Tieren.

Im Orient schützen sich Frauen vor ungewünschtem Kindersegen, indem sie mehrmals am Tag frische Basilikumblätter zerkaufen!

In der Diätküche profitieren Gallen- und Leberkranke von den vielen, dem Wohlergehen und Genuss zuträglichen Eigenschaften des Basiliks, da er nicht nur imstande ist, Pfeffer und Paprika zu ersetzen, sondern auch salzarme Kost schmackhafter und fette Gerichte bekömmlicher macht.

Tee aus getrockneten Basilikumblättern wird bei Nieren- und Galenkrankheiten, Schwindel, Harnbrennen, Akne, Insektentischen, Magenbeschwerden, zum Gurgeln und als Wurmkur empfohlen; kalt getrunken wirkt er fiebersenkend. Die Heilwirkung des Basilikums wurde zwar vom Bundesgesundheitsamt bestätigt, doch *Vorsicht*: Er sollte nicht mit empfindlicher Haut in Berührung kommen, da dies zu allergischen Reaktionen führen kann; Schwangere sollten Basilikum angesichts seiner unerfreulichen Eigenschaften sogar gänzlich meiden!

### Tipp

Basilikum sollte möglichst erst kurz vor dem Auftischen frisch gezupft oder zerdrückt (keinesfalls klein gehackt) den Speisen zugegeben werden, weil er sich sonst rasch unappetitlich verfärbt.

## Beifuß

### *Artemisia vulgaris*

*Afrude* (norddt.), *Amarella* (ital.), *Anyafü* (ung.), *Armoise* (frz.), *Artemisa* (span.), *Artemisia* (engl., ital.), *Beinweichkraut*, *Beinwuchskraut*, *Beipes*, *Besenkraut*, *Beyfuß*, *Bibeskraut*, *Bibet*, *Biboz*, *Bibs*, *Bifoot* (norddt.), *Biwes*, *Buck(el)*, *Buckraut*, *Fekete üröm* (ung.), *Fliegenkraut*, *Frauenkraut*, *Gänsekraut*, *Geißbart*, *Gemeiner Beifuß*, *Gewöhnlicher Beifuß*, *Graabo* (schwed.), *Himmelskehr(kraut)*, *Himmelskuh*, *Himmelsuhr*, *Johanniskürtelkraut*, *Johanniskraut*, *Jungfernkraut*, *Männerkrieg*,

*Magert*, *Mátrafü* (ung.), *Motherwort* (engl.), *Muggert*, *Mugwort* (engl.), *Mugwurz*, *Mutterkraut*, *Peipoz*, *Quing-haosu* (asiat.), *Römischer Wermut*, *Roter Bock*, *Sanct Johanns Gürtel*, *St. Johannskraut*, *Sintjansbrood* (niederl.), *Sonn(en)wendgürtel*, *Sonnwendkraut*, *Stabkraut*, *Stabwurzelkraut*, *Taplóüröm* (ung.), *Weiberkraut*, *Weißen Bock*, *Werzwisch*, *Wilder Wermut*, *Wisch*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Die Heimat des Beifußes, dem Ältesten aller Kräuter, liegt in den Steppen Russlands. Seit der Antike gilt Beifuß als bewährtes Frauenheilmittel und die alten Römer legten sich sogar vor langen Fußmärchen Beifußblätter in ihre Sandalen, um ihre Füße vor Übermüdung zu schützen. Aus dieser Zeit stammt auch der Spruch: »Der Wanderer nannte mich ›bei Fuß‹, weil ich ihn machte leichten Schuhs.«

Im Mittelalter vertrieb man mit Beifußblättern Teufel und Hexen und mit Beifußblüten würzte man fette Speisen, um Sie bekömmlicher zu machen. Bis zum Beginn des 8. Jh. galt Beifuß noch als dominantes Würz- und Konservierungsmittel bei der Bierherstellung; danach wurde er vom Hopfen abgelöst. Bedauerlicherweise ist der Beifuß in unseren Küchen in Vergessenheit geraten, obwohl kaum ein anderes Gewürz einen derart intensiven Wohlgeschmack entfaltet, und das selbst bei geringster Dosierung; im 18. Jh. war er hierzulande noch so stark verbreitet wie heute die Petersilie.

Nahezu weltweit wächst der Beifuß meist im feuchten Halbschatten auf Ödplätzen, Schutthalden und an Bach- und Flussufern. Er gehört zur Familie der Korbblütler / Asteraceae (Compositae) und ist mit Wermut und Eberraute verwandt, weist jedoch weniger Bitterstoffe auf. Von Juli bis August werden seine Zweigspitzen, die oberen Blätter und die Knospen, unmittelbar bevor sie sich öffnen, geerntet. Beifuß besitzt die Eigenschaft, sich gegen lästige Konkurrenten zu wehren: Pflanzen, die er nicht in seiner Nachbarschaft mag, vernichtet er kurzerhand mit seinen giftigen Terpenen (Bestandteile etherischer Öle).

Traditionell ist es seit vorchristlicher Zeit vielerorts Sitte, sich vor dem Sprung über das sogenannte Mittsommerfeuer (Ende August) mit Beifußbüscheln zu gürten, um sie hinterher in die lodernden Flammen zu werfen. Dadurch sollen die im Gürtel gebannten Krankheiten vertrieben werden.

In Süddeutschland ist es seit über 1000 Jahren an Christi Himmelfahrt Tradition, einen geweihten Strauß aus Beifuß, Arnika und Thymian in der Wohnung aufzuhängen, um Gefahr fernzuhalten. Nach diesem Festtag wird der Strauß, der auch Krautwisch / Neunerbuschens / Weihbuschens / Würzwisch genannt wird, auf dem Dachboden angebracht, um das Haus vor Unheil zu schützen.

Der lateinische Name Artemisia ist von der Göttin Artemis abgeleitet, die nicht nur als Beschützerin der wilden Tiere und der Gebärenden

gilt, sondern auch für Heilung und Fruchtbarkeit zuständig ist. Die Bezeichnung Beifuß ist eine Abwandlung des mittelhochdt. »biboz« für »stoßen«, da man ihn vor dem Verzehr zerstoßen sollte. Den Namen Gänsekraut bekam der Beifuß, weil man gerne Gänsebraten damit füllt; schon ein alter Küchenspruch lautet: »Nimm Beifuß an den Gänsebraten, dann bist du immer gut beraten!«

### Aussehen

Beifuß kann bis zu 1,5 m hoch werden. Die geschlitzten Blätter sind oberseits glatt und dunkelgrün, unterseits eher weißfilzig. Seine kantigen, rotbraunen Stängel verästeln sich nach oben hin, niederwärts verholzen sie. Die zahlreichen, kleinen, weiß-gelben Blütenkörbchen haben eine rispenförmige Anordnung.

### Geschmack

Noch geschlossene Beifußblütenknospen und die jungen Blättchen schmecken sowohl im frischen als auch im getrockneten Zustand angenehm würzig, leicht bitter, wermut-wacholder-minzeähnlich; während und nach der Blüte haben sie hingegen einen stark bitteren Geschmack. Alte Beifußblätter sind ungenießbar.

### Geruch

Beifuß riecht aromatisch zitronig.

### Arten, Sorten

*Ambrosia / Ambrosia artemisifolia (bot.) / Ambrosie / Asthmaflanze / Beifuß-Ambrosie / Beifußblättriges Traubenkraut* nennt sich eine nach Europa eingeschleppte Beifußsorte aus Nordamerika, die deshalb so

gefährdet ist und bekämpft wird, weil sie weltweit zu den stärksten Allergieauslösern zählt.

*Jüdischer Beifuß / Artemisia judaea* (bot.) nennt sich eine neue, bis zu 50 cm hohe Beifußsorte aus Israel, deren graues, feingliedriges Laub intensiv nach Cola riecht.

*Strandbeifuß / Artemisia maritima* (bot.) / Meerwermut / Nobbekrut / Strandwermut: Lediglich an der Nordseeküste kann man den Strandbeifuß bewundern, wo er die Salzwiesen wie ein silberner Teppich überdeckt. Sein Aroma erinnert an eine Mixtur aus Curry, Kresse und Wermut.

### Hauptinhaltsstoffe

Absinthin, Amyrin, Artemisin, Bitterstoffe, Cineol, etherisches Öl, Ferenol, Flavonoide, Fluor, Folsäure, Gerbstoffe, Glykoproteine (in den Blütenpollen), Inulin (in der Wurzel), Karotinoide, Santonin, Sesquiterpenlactone, Sesquiterpensäuren, Tannin, Terpene, Thujon, Vitamin C.

### Verwendung, Zubereitung

Beifuß entfaltet sein ganzes Aroma erst beim Kochen oder Schmoren, wobei er sogar geschmacksverstärkende Eigenschaften mobilisiert. Am vorteilhaftesten wird der Beifuß klein gehackt zum Würzen von Gänse-, Enten- und Schweinebraten, Kalbshaxe, Aalgerichten, Eintöpfen, Eierspeisen, Gemüse oder Schmalz verwendet. Auch aus der Senf-, Essig-, Likör- und Branntweinherstellung ist Beifuß kaum wegzudenken. Eine traditionelle Besonderheit zur Weihnachtszeit ist hierzulande zwar ein knuspriger Gänsebraten – aber

versuchen Sie doch einmal, die Gans zunächst in einem Fond aus Wasser, Salz, Pfeffer und Spitzwurzel zu kochen, dann zu entbeinen, in Portionsstücke zu zerteilen, diese mit Salz und Pfeffer zu würzen, dann in Mehl und geschlagenem Ei zu wenden, das mit reichlich feingehackten Beifußblüten vermengt wurde, und sie schließlich in dem Gänsefett heiß ausbraten, das sich zuvor während des Garens an der Oberfläche des Kochtopfs abgesondert hat. Dazu passt frischer Feldsalat und Stangenweißbrot.

Fleischsalat wird besonders würzig, wenn man ihn mit einem Sud aus Pfefferminze und Beifuß verbrämt.

### Lagerung

Licht- und luftgeschützt kann getrockneter Beifuß jahrelang bevorzugt werden, im Laufe der Zeit verflüchtigen sich jedoch seine Aromastoffe.

### Volksmedizinische Bedeutung

Beifuß macht nicht nur fettes Essen leichter verdaulich, er bekämpft ebenso Bakterien, Würmer und Pilze im Magen-Darm-Trakt. Der Beifuß stärkt ebenso den Zahnschmelz und das Immunsystem, er besitzt antibiotische, appetitanregende, schweiß- und harntreibende Eigenschaften und bekämpft Kopfschmerzen ebenso wie Migräne, Epilepsie und Depressionen. Beifußtee kräftigt, belebt und begünstigt die Blutverteilung. Zwar hat sich Beifußtee auch bei Unterleibserkrankungen bewährt, während der Schwangerschaft aber sollte er gemieden werden.

Ein Beifußextrakt, der schwach dosiert dem Badewasser beigefügt wurde, verspricht Entspannung. Beifußallergiker sollten während der Beifußpollenzeit von dem Verzehr von Artischocken, Gurken, Kartoffeln, Melonen, Möhren, Paprika, Sellerie, Anis, Curry, Knoblauch, Muskat, Pfeffer und Zimt absehen, da eventuelle Wechselwirkungen zum Anschwellen des Rachenraums und zu Atemnot führen können.

### Tipp

Mit getrocknetem Beifuß lassen sich Motten aus dem Kleiderschrank vertreiben!

## Beinwell

### **Symphytum officinale**

*Beinbrechwurz(el), Beinheil, Beinwurz(el), Consolida (ital., röm.), Consuelda major (span.), Eselsohrwurz(el), Gemeiner Beinwell, Gemeine Wallwurz, Gewöhnlicher Beinwell, Glotwurzel, Große Wallwurz, Hälwurzel, Hasenlaub, Hasenbrot, Heilwurzel, Herbe de consoude (frz.), Honigblum(e), Hungerblume, Kuchenkraut, Lotwurz, Milchwurz(el), Schadheilwurzel, Scheuerwurz, Schmal(z)-wurz(el), Schmerzwurz, Schneewurzel, Schwarze Waldwürze, Schwarzwurz, Soldatenkraut, Soldatenwurzel, Speckwurz, Symphyein (griech.), Waldwurz, Wallwurz, Wilder Comfrey, Wottel, Wundallheil, Wundschat, Wundwurzel, Zottel, Zuckerhafer(l)*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Beinwell ist ein Rauhaargewächs (Boraginaceae), dessen Vorkommen

sich auf Asien, Europa und Nordamerika beschränkt. Im Frühjahr wird dieses ausdauernde Wildkraut, das sich auf nassen Wiesen, an Bachufern und Waldrändern am wohlsten fühlt, möglichst noch vor der Blüte geerntet. Weidevieh meidet den Beinwell zwar peinlichst, auf Nektar sammelnde Insekten hat er hingegen eine magische Anziehungskraft.

Aus dem Umstand, dass die Blätter des Beinwells mit den Stängeln regelrecht verwachsen sind, schlossen unsere Altvorderen, die die Sprache der Natur stets zu deuten wussten, dass er wohl zusammenheilende Kräfte bei Wunden und Knochenverletzungen habe, weshalb man schon im Mittelalter Knochenbrüche vorzugsweise mit Beinwellwurzeln behandelte. Auch die Äbtissin Hildegard von Bingen und der berühmte Naturheilarzt Paracelsus nutzten diese Pflanze zur Heilung von Wunden und eiternden Geschwüren. Den Nachweis, dass der mit dem Borretsch verwandte Beinwell tatsächlich heilungsbeschleunigende Eigenschaften besitzt, erbrachten Wissenschaftler erst in der Neuzeit, als es ihnen gelang, den Wirkstoff Allantoin zu isolieren. Der altrömische Name *Consolida* (lat. *consolidare*: befestigen, stärken) bezieht sich auf die wundheilenden Eigenschaften des Beinwells. Zwar wird der Beinwell wegen seiner dunklen Wurzel auch Schwarzwurz genannt, hat mit der Schwarzwurzel allerdings nichts zu tun. Der Name Wallwurz wurde dem griechischen »symphein« für

»überwallen« (zuwachsen von Wunden) entlehnt.

## Aussehen

Beinwell ist eine starkwüchsige, bis zu 1 m hohe Pflanze mit großen, rauhaarigen, spitz zulaufenden und hängenden Blättern, kantigen Stängeln und rot-violetten, glöckchenartigen Blüten.

Die doppeltaumendicken, schwarzbraunen, schmierigen Beinwellwurzeln können bis zu 30 cm lang werden.

## Geschmack

Junge Beinwellblätter schmecken borretschähnlich und süßlich, alte werden zunehmend bitter. Beinwellwurzeln haben einen an Kämfer erinnernden Geschmack.

## Geruch

Die gesamte Beinwellpflanze ist völlig geruchsneutral.

## Arten, Sorten

*Comfrey (engl.) / Comphrey / Komfrei* heißt eine etwas größere und weniger behaarte Beinwellsorte aus Russland mit azurblauen Blüten, die aus einer Kreuzung des Gemeinen Beinwells mit dem Rauen Beinwell (Kaukasus-Comfrey / *Symphytum asperum*) hervorgegangen ist, der hierzulande lediglich als Zierpflanze Nutzung findet.

## Hauptinhaltsstoffe

Im Kraut: Alkaloide, Allantoin, Cholin, etherisches Öl, Flavonoide, Gerbstoffe, Kalium, Protein, Stickstoff, Vitamin B 12, Zink, Zucker. In der Wurzel: Allantoin, Asparagin, Gerbstoffe, Glykoside, Harz, Inulin, Kieselsäure, Schleimstoffe, Stärke.

## Verwendung, Zubereitung

Frische Beinwellblätter können nicht nur der Komplettierung und Geschmacksabrundung von Salaten, Suppen und Gemüslen dienen, auch als eigenständiges Gemüse (am besten nur kurz in wenig Butter gedünstet) können sie hervorragend verarbeitet werden; in festen Pfannkuchenteig getaucht und anschließend nur wenige Sekunden in heißem Öl ausgebacken gelten junge Beinwellblätter bei Gourmets sogar als besondere Delikatesse.

Industriell werden Beinwellblüten und -blätter zur Herstellung von Färbemitteln und Tees genutzt. Beinwelltriebe können wie Spargel zubereitet werden.

Das frische, sehr stickstoffhaltige Blattwerk des Beinwells wird von Pflanzenkennern bevorzugt als Mulchmaterial unter Tomatenanpflanzungen und als Grünfutter für Schweine, Kühe, Fohlen und Ziegen genutzt, als Jauche (im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnen und ca. 1-2 Wochen ruhen lassen) kann es jedoch auch als kräftigender und wachstumsfördernder Dünger verwendet werden.

Getrocknete Beinwellwurzeln dienten einst dem Aromatisieren von Landwein, heute ist das jedoch nicht mehr zulässig.

## Volksmedizinische Bedeutung

Umschläge mit frisch zerstoßenen Beinwellblättern oder -wurzeln (oder Beinwellpulver aus der Apotheke) beschleunigen aufgrund ihrer durchblutungsanregenden und zellregenerierenden Eigenschaften nachweislich nicht nur den Heilungsprozess

bei Blutergüssen, Brüchen, Krampfadern, Muskelverhärtungen, Neurodermitis, Verbrennungen und Verstauchungen, sie können sogar Entzündungen hemmen und Schmerzen lindern. Zwingend zu berücksichtigen ist, dass der Beinwell wegen seiner toxischen Bestandteile (Pyrrolizidinalkaloide) keinesfalls mit offenen Wunden in Kontakt kommen und während der Schwangerschaft angewendet werden darf, da dies zu schweren gesundheitlichen Schäden führen kann. Nachweislich hat der Beinwell sogar stimulierende Eigenschaften auf die Sexualorgane.

### Tipp

Ist bei der Beinwellanzucht viel Blattmasse gewünscht, sollten die Blüten des Öfteren zurückgeschnitten werden!

## Bibernelle (Kleine)

### Pimpinella saxifraga

*Ahopukinjuuri* (finn.), *Almindelig pimpinelle* (dän.), *Backanis* (schwed.), *Bibernell(e)*, *Bibinell*, *Biedrzeniec* (poln.), *Bimbernellche* (pfälz.), *Bockrot* (schwed.), *Bockskraut*, *Bockspeterlein*, *Bockspetersilie*, *Bock(s)-wurz(el)*, *Boucage saxifrage* (frz.), *Bumbernell*, *Burnet saxifrage* (engl.), *Gjeldkarve* (norw.), *Kleine Bevernel* (niederl.), *Kleine Pimpernel* (niederl.), *Kleine Pimpinelle*, *Mauerpetterlein*, *Pfefferwurz(el)*, *Pimpernel* (engl.), *Pimpernell(e)*, *Pimpinela* (span.), *Pimpinella* (ital.), *Pimpinell(e)* (dän., dt., norw., schwed.), *Pimprenelle* (frz.), *Pinellkraut*, *Rossbibernelle*, *Salvastrella* (span.).

*Stein(brech)bibernelle*, *Steinbrechwurz*, *Steinpeterlein*, *Stein(pilz)petersilie*, *Tragoselino comune* (ital.), *Weinpimpinell(wurzel)*, *Weiße deutsche Theriakwurzel*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Die Heimat der zu den Doldengewächsen / Apiaceae (Umbelliferae) zählenden Kleinen Bibernelle liegt in Europa. Im 8. Jh. wurde sie erstmals erwähnt und seit bereits dem 16. Jh. wird sie arzneilich genutzt. Wild wachsend findet man die anspruchslose, mit Anis, Dill, Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel und Koriander verwandte Kleine Bibernelle meist auf kalkigen, trockenen Wiesen, an Wegrändern und in Wäldern. Ernten kann man diese von Juni bis Oktober blühende Pflanze, die zu den vitamin-C-reichsten Kräutern zählt, den ganzen Sommer über, am besten in den frühen Abendstunden, weil dann ihr Gehalt an etherischen Ölen am größten ist.

Die Bibernelle wird oft mit dem Kleinen Wiesenknopf verwechselt, der jedoch den Rosengewächsen zugeordnet wird und naturgemäß eirunde, grob gezackte, mattgrüne Blätter und Blütenköpfchen mit roten Einzelblüten aufweist.

Die lateinische Bezeichnung Pimpinella wurde vermutlich vom mittelalterlichen Namen Dipinella abgeleitet, was »zweifederförmig« bedeutet und sich auf die gefiederte Blattform bezieht.

### Aussehen

Die Kleine Bibernelle ist eine langstielige, röhrlige, schwach verzweig-

te und bis zu 50 cm hohe Staude, mit einfach gefiederten, fein gezähnten, hellgrünen Blättern, bis zu 15-strahligen, weißen bis zartrosa Blüten und einer oftmals verzweigten Pfahlwurzel.

### Geschmack

Bibernellenblätter schmecken leicht bitter-scharf, nussartig und zuweilen gurken- bis borretschähnlich. Die spindelförmigen Bibernellenwurzeln besitzen hingegen einen beißend scharfen Rettichgeschmack und -geruch.

### Geruch

Bibernellen verbreiten einen Duft, den man als »streng medizinisch« oder »bockartig« bezeichnen könnte.

### Arten, Sorten

*Große Bibernelle / Pimpinella major* (bot.) / *Great burnet (engl.)* / *Große Pimpinelle / Grote Bevernel (niederl.)* / *Pfefferwurzel / Schwarze Bibernelle / (Schwarze) deutsche Theriakwurzel / Stierwurzel*: Die relativ kahlwüchsige Große Bibernelle zeigt ihre vorwiegend weißen (manchmal auch zartrosa) Blüten von Mai bis September. Sie hat bis zu 100 cm hohe, kantige, tief gefurchte, hohle Stängel und dunkelgrün glänzende, einfach gefiederte Blätter. Am häufigsten trifft man die Große Bibernelle in Deutschland und Mitteleuropa an, meist auf feuchten Wiesen.

### Hauptinhaltsstoffe

Antibiotische Stoffe (pharmakologisch anerkannt), Bitterstoffe, Cumarine, Flavone, Gerbstoff, Phenolestereoxide, Pimpinellin, Polyacetylene, Saponine, Vitamin C.

### Verwendung, Zubereitung

Bibernellenblätter werden in Salaten, Kräuterbutter, Saucen (z. B. der Frankfurter Grünen Soße), Eier- und Fischgerichten, Quarkspeisen und Suppen verarbeitet oder eigenständig als Salat oder Gemüse zubereitet.

Vor dem Zerkleinern der druckempfindlichen Bibernellenblätter sollte man sie mit ein paar Tropfen Zitronensaft oder Essig beträufeln, um sie vor Oxidation zu schützen. Den arteigenen Geschmack gehackter Bibernellenblättchen kann man intensivieren, indem man etwas Olivenöl beimengt.

### Volksmedizinische Bedeutung

Die Bibernelle lindert nicht nur Heiserkeit, Kopfschmerzen und Wassersucht, sie wirkt auch auswurf-, verdauungs- und menstruationsfördernd. Eine Tasse Bibernellentee, morgens auf nüchternen Magen getrunken, schützt den ganzen Tag vor Ansteckung.

Als im Winter 1918 die Spanische Grippe regierte und viele dahinraffte, bewährte sich das fleißige Trinken von Bibernellentee, infolgedessen die meisten Patienten innerhalb von 8–10 Tagen wieder völlig gesunden.

### Tipp

Da mancherorts auch der Kleine Wiesenknopf als Bibernelle oder Pimpernelle bezeichnet wird, sind Verwechslungen der beiden Pflanzengruppen leicht möglich.

# Bockshornklee

**Trigonella foenum-graecum**  
Fenugreek (engl.), Griechisch(es)  
Heu, Heno griego (span.), Hirschwundenkraut, Hornklee, Hoornklaver (niederl.), Kuhhorn(klee), Methi (ind.), Rehkorn, Schöne Grete, Sénegré (frz.), Siebenzeiten, Stundenkraut, Ziegenhorn(klee)

## Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Der zu den Schmetterlingsblütlern (Fabaceae) und Hülsenfrüchten zählende Bockshornklee ist im mittelmeerischen und vorderasiatischen Raum weit verbreitet und zu Hause, wird jedoch ebenso in Mitteleuropa, z. B. in Frankreich, Italien und Griechenland, angebaut, wo er meist als Viehfutter Verwendung findet. Im alten China kamen Bockshornkleesamen als Heilmittel zum Einsatz und unter Kleopatra galten sie schon im alten Ägypten als hautstraffendes Kosmetikum. Im antiken Griechenland (800 v. Chr. bis 400 n. Chr.) schätzte man Bockshornkleesamen als Dopingmittel bei Wettkämpfen. Hildegard von Bingen verordnete den Bockshornklee einst bei Milzbeschwerden.

Der botanische Name des Bockshornkleeps deutet auf seine ehemalige Verwendung als Viehfutter in Griechenland hin: »foenum« für »Heu« und »graecum« für »griechisch«.

## Aussehen

Bockshornklee ist eine einjährige, ca. 50 cm hohe, fast kahle, pfahlwurzlige Pflanze mit 3 fingerartig angeordneten, am Rand gekerbten,

hellgrünen, krautigen Blättern, die sich zur Spitze hin verbreitern; das mittlere Blättchen ist jeweils gestielt. Die Frucht sitzt in einer zylindrischen, zuweilen auch hornförmigen, bis zu 10 cm langen und 1 cm breiten Hülse, die 5–20 kleine, ungleich gestaltete, flach-eiförmige bis würfelige, gelbrote Samen beinhaltet.

## Geschmack

Bockshornkleesamen besitzen einen angenehm bitteren, an Curry erinnernden Geschmack. Bockshornkleeblätter sind nur im angekelten Zustand genießbar.

## Arten, Sorten

*Bisamklee / Trigonella caerulea (lat.) / Blauer Steinklee / Brotklee (tirol.) / Käseklee / Schabzigerklee / Zigerklee* wird überwiegend in den Alpen kultiviert. Sein schnellwüchsige, an Liebstöckel erinnerndes Kraut wird in der Schweiz im vermahlenen Zustand als Würze bei der Herstellung des Schabziger / Glarner Kräuterkäse / Grünen Käse (Reibkäse aus Mager- und Buttermilch) und zum Würzen von Fladenbrot verwendet.

## Hauptinhaltsstoffe

Alkaloide, Calcium, Cholin, Diosgenin, hochwertige Eiweiße, Flavonoid, Galaktomannan (30%), Kupfer, Nitrate, Saponin, Steroidsaponine, Trigonellin, Vitamine, Zink.

## Verwendung, Zubereitung

Geröstete Bockshornkleesamen schmecken zwar etwas bitter, sind jedoch eine gesunde Beigabe zu Mischnsalaten, Suppen, Eintöpfen und Linsengerichten. In Indien werden Bockshornkleesamen Cur-

rymischungen beigefügt. Bockshornklee dient nicht nur der Geschmacksoptimierung von Rinderfutter, er fördert zugleich das Wachstum und die Milchbildung dieser Tiere. Die Textilindustrie nutzt die Schleimstoffe des Bockshornkleesamens zur Steifung von Farbbrühen.

Keimlinge aus Bockshornkleesamen sind bereits nach 2 Tagen erntereif. Danach sollten sie unverzüglich verzehrt werden, weil sie sehr bitter werden.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Bockshornkleesamen haben eine wärmende, cholesterinsenkende, verdauungsfördernde, immunsystemanregende, antriebsteigernde, magenstärkende und kräftigende Wirkung bei geistiger und körperlicher Erschöpfung, da sie imstande sind, den Sauerstoffgehalt im Blut und in den Körperzellen zu erhöhen; sie wirken sogar heilend bei entzündeten Rachenräumen und strapazierten Stimmbändern. Auch in heißen Breiumschlägen (100 g gemahlene Samen werden mit etwas Wasser verkocht), die der Behandlung von Nagelbettentzündungen, Mitessern, Hühneraugen, Schwieien, Furunkeln und Karbunkeln dienen, werden sie erfolgreich genutzt: Hautunreinheiten und entzündete Eiterherde werden damit förmlich aus der Haut gezogen.

In der Pharmaindustrie wird der im Bockshornklee enthaltene Wirkstoff Diosgenin sogar als Semen foenum-graeci für Präparate zur Empfängnisverhütung eingesetzt.

### **Tipp**

Bockshornkleeanpflanzungen reichern den Boden mit Stickstoff an.

## **Bohnenkraut**

### **Satureja hortensis**

*Ajedra* (span.), *Bergminze*, *Boen-neurt* (dän.), *Bonenkruid* (niederl.), *Bors(ika)fü* (ung.), *Chabyor* (russ.), *Csombord* (ung.), *Czaberek* (poln.), *Einfaches Bohnenkraut*, *Eisbet* (siebenb.), *Fleischkräutchen*, *Gartenkölle*, *Gartenquendel*, *Göckerleskrud*, *Hahnekreitche* (hunsr.), *Hahnenkraut*, *Hsiang-Po-Ho* (chin.), *Hühnerfülle*, *Josefle*, *Käsekraut*, *Karakekik* (türk.), *Kölle*, *Kräutlein des Glücks*, *Kyndel* (schwed.), *Nadgh* (arab.), *Pfefferkraut*, *Sabroso* (span.), *Santoreggia* (ital.), *Sar* (isl., norw.), *Sariette annuelle* (frz.), *Saturrei*, *Saturejka* (tschech.), *Savory* (engl.), *Savourée* (frz.), *Schmecket*, *Segurelha* (port.), *Sommerbohnenkraut*, *Sommersaturei*, *Summer savory* (engl.), *Suppenkräutchen*, *Würzkraut armer Leut'*, *Wurstkraut*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Die Heimat des Bohnenkrauts liegt am Schwarzen Meer und im östlichen Mittelmeerraum. Im 9. Jh. brachten italienische Benediktinermönche das Bohnenkraut erstmals auch nach Mitteleuropa, und als Karl der Große 812 allen kaiserlichen Maierhöfen die Anzahl und Art der anzubauenden Küchenkräuter in seinem »Capitulare« vorschrieb, befand sich in dieser Aufstellung auch das Bohnenkraut.

Beim Bohnenkraut handelt es sich nicht etwa um das Kraut der Bohnen, sondern um die Blätter eines genügsamen, strauchartigen Gewächses, das mit der Minze verwandt ist. Großflächig angebaut wird das zu den Lippenblütlern / Lamiaceae (Labiatae) zählende einjährige Bohnenkraut in Deutschland, Frankreich, Indien, Nordamerika, Spanien und in Südafrika. Gepflanzt wird Bohnenkraut vorzugsweise sonnenseitig und in der Nähe von Bohnen, weil es die gefräßige Schwarze Bohnenlaus fernhält; geerntet wird es am besten kurz vor oder während der Blüte, dann ist das Aroma am intensivsten und nachhaltigsten.

Seinen Namen erhielt das Bohnenkraut nicht nur, weil es Bohnengerichte den letzten Pfiff verleiht, sondern auch weil es zweifelsfrei »bohnenhaft« schmeckt.

»Kräutlein des Glücks« wird das Bohnenkraut deshalb genannt, weil es erwiesenermaßen nach dem Verzehr aphrodisierende Wirkung hat.

### Aussehen

Bohnenkraut ist eine buschige Gewürzpflanze mit runden, holzigen, bis zu 50 cm langen Stielen und winzigen, weißlich bis hellviolett gefärbten Blüten, die winzige Samen, sogenannte Nüsschen beherbergen. Die schmalen, lanzettförmigen, angenehm weichen, am Rand fein bewimperten Blätter, die sich paarig gegenüberstehen, sind bei gesunden Exemplaren oberseits dunkelgrün, unterseits silbrig-grau.

### Geschmack

Sowohl das frische als auch das getrocknete Bohnenkraut besitzt dominanten und gewürzhaften Charakter.

### Geruch

Wenn man Bohnenkraut zwischen den Fingern zerreibt, verströmt es sympathische, wärmende Düfte.

### Arten, Sorten

*Bergbohnenkraut / Ausdauerndes Bohnenkraut / Eselspfeffer / Kleiner Pfeffer / Satureja montana (lat.) / Satureja vivace (frz.) / Staudenbohnenkraut / Winterbergminze / Winterbohnenkraut / Winter savory (engl.)* nennt sich ein frostbeständiger und robuster, bis zu 45 cm hoher, mehrjähriger Verwandter des Bohnenkrauts mit kräftigem Thymian-Pfeffer-Aroma, das zwar nicht so elegant ist wie das des einjährigen Bohnenkrauts, jedoch mit nahezu allen Gerichten harmoniert, bei denen man ansonsten Thymian verwenden würde. Die konsistenten, dunkelgrünen Blätter dieser winterharten Gewürzpflanze, die jeweils im September unscheinbare weiße Blütchen hervorbringt, die von Gartenbesitzern nicht selten als Lockmittel für Bienen genutzt werden, sollte man nach dem Auskochen entfernen.

*Satureja douglasii* heißt eine neu entwickelte, hängende Bohnenkrautsorte, die stark nach Kaugummi duftet.

### Hauptinhaltsstoffe

Carvacrol, Cymol, Gerbstoffe, Harze, Phenole, Schleim, Tannine, Thymol, Vitamin C.

### Verwendung, Zubereitung

Bohnenkraut ist sehr vielseitig und kann zum Würzen von Eintöpfen,

Gemüsen, Salaten, Suppen, Wurstgewürzmischungen und Kartoffelgerichten verwendet werden.

Erbsensuppe erhält erst durch eine Prise Bohnenkraut den letzten Pfiff! Für die Zubereitung von Rohkost und Salaten ist frisches Bohnenkraut dem getrockneten vorzuziehen, da sich der pfeffrige Geschmack des getrockneten Krauts erfahrungsgemäß negativ auf das Aroma von frischer Ware auswirkt. Gemüsebeete schützt man auf umweltfreundliche Weise vor einer Schneckenplage, indem man sie mit Bohnenkraut umpflanzt.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Bohnenkraut wirkt nicht nur appetitanregend, verdauungsfördernd und den Stuhlgang regelnd, es verhindert und beseitigt ebenso Blähungen und besitzt wärmende Eigenschaften.

Mit frisch zerdrücktem Bohnenkraut wendet man sogar Entzündungen und Schwellungen der Haut ab, die durch Wespen- oder Bienenstiche hervorgerufen wurden.

Schonköstler sollten mit Bohnenkraut statt mit Pfeffer würzen, weil es wesentlich bekömmlicher ist. Bohnenkrauttee ist nicht nur ein hervorragendes »Stopfmittel« bei Darmkatarrh, er besitzt ebenso nervstärkende und hustenlösende Eigenschaften.

### **Tipp**

Einen akzeptablen Bohnenkrautersatz erhält man durch eine Mischung von Majoran und Thymian im Verhältnis 1:1.

## **Borretsch**

### **Borago officinalis**

*Aalkrud (norddt.), Abou rach (arab.), Augenzier, Beielichrut (bernerdt.), Blauhimmelstern, Borage (engl.), Borageen, Borágó (ung.), Bor(r)asch, Borax, Boretsch, Borgel, Borrach (kelt.), Boragine (ital.), Borraja (span.), Borrana (ital.), Borvirág (ung.), Bourrache (frz.), Buris, Burrasch (rheinhess.), Gegenfraß, Gurkenkönig, Gurkenkraut (schweiz.), Herzblümlein, Herzblüten, Herzensfreund, Herzfreude, Himmelsstern, Jumpferegsgichtli (schweiz.), Liebäugl(ein), Porich, Reibeisen, Wohlge- mutsblume, Wohlgemutskraut*

### **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Die Heimat des Borretschs liegt in mediterranen Gebieten, wo er schon in der Antike dafür gerühmt wurde, melancholische Zustände abzuwenden. Im 15. Jh. gelangte der Borretsch über Frankreich auch nach Deutschland und im 17. Jh. bekräftigte der englische Chronist John Evelyn, dass Borretsch Hypochondrer beleben und büffelnde Studenten aufheitern könne. Borretsch ist ein anspruchsloses, jedoch überaus wasserbedürftiges und kältesensibles Raublattgewächs (Boraginaceae), das in der Nachbarschaft von Tomaten, Rote Bete und Sellerie deren Wuchs begünstigt und Schnecken fernhält. Die Borretschpflanze eignet sich auch zur Gründüngung; seine weit verzweigten Wurzeln sorgen für einen kräftigen und feinkrümeligen Gartenboden.

In manchen Hausgärten kann man beobachten, dass sich der Borretsch, vermeintlich durch Samenflug, an völlig unterschiedlichen Standorten in Form von Neupflänzchen selbst aussät; in Wahrheit sind es die allseits umtriebigen Ameisen, zu deren Lieblingsbeschäftigung das Verschleppen (fachspr. Myrmecorie) und Vergraben von Borretschsamen zählt.

Der Name Borretsch soll sich vom keltischen »borrach« ableiten, das auf den frohen Mut nach dem Verzehr von Borretschblättern anspielt, es mehren sich jedoch ebenso Meinungen, dass Borretsch vom arabischen »abou rach« (»Vater des Schweißes«) hergeleitet worden sei, da seine Blüten einst zu schweiß- und harntreibenden Zwecken genutzt wurden.

### Aussehen

Der bis zu 50 cm hohe Borretsch hat helle, brennnesselhafte Blättchen mit samtartiger Beborstung und nickende, fünfzählige, himmelblaue, sternförmige Blüten; alte Borretschblätter besitzen eine zähe, reibeisenartige Oberfläche.

### Geschmack

Junge Borretschblätter schmecken kräftig nach Gurke mit leichtem Zwiebelklang, ältere sind aufgrund ihrer Rauborstigkeit nicht zum Verzehr geeignet. Die dekorativen Borretschblüten (Mai–September) sind ohne Weiteres essbar, jedoch nicht ganz so aromatisch wie die Blätter.

### Geruch

Die gesamte Borretschpflanze verstömt einen intensiven Gurkengeruch.

### Arten, Sorten

*Kleiner Borretsch / Borago laxiflora* (*lat.*) heißt der zierliche Bruder des Borretsch. Er wird nur 30 cm hoch, geschmacklich steht er seinem Verwandten jedoch keineswegs nach. Im sonnigen Korsika und in Sardinien liegt die Heimat des Kleinen Borretschs, wo er überwiegend wild wachsend auf den sandigen Böden gedeiht.

### Hauptinhaltsstoffe

Calcium, etherische Öle, Gamma-Linolsäure (bis zu 25 g/(100 ml) im Öl der Samen), Gerbstoff, hormonähnliche Substanzen, Kalium, Kieseläsäure, Pyrrolizidinalkaloide, Saponine, Schleimstoffe, Tannin, Vitamin C.

### Verwendung, Zubereitung

Borretsch sollte möglichst erst kurz vor dem Verzehr geerntet werden, da er rasch welkt. Mitsamt seinen Blüten kann er nicht nur zum Würzen von Kräutersaucen, Salaten (besonders Gurkensalat), Quarkspeisen, Joghurt, Suppen, Fleisch-, Kohl-, Pilz- und Aalgerichten, sondern auch als eigenständiges Gemüse genutzt werden. Spinat- und Mangold wird nicht nur delikater, wenn es mit fein gehackten, älteren Borretschblättern komplettiert wird, es bekommt sogar eine appetitlichere grüne Farbe. Borretschblüten eignen sich zum Färben von Essig (er wird blau), zum Garnieren von Erfrischungsgetränken, zum Kandieren, zum Ausbacken in Berteig, als Verzierung von Brotwaren oder als essbare Dekoration auf kalten Platten und Salaten.

### Lagerung

Borretsch sollte möglichst frisch verarbeitet werden. Er lässt sich

hervorragend einfrieren, zum Konservieren ist er hingegen ungeeignet, weil er dadurch ein unappetitliches Aussehen annimmt. Getrocknete Borretschblätter haben ihren Geschmack und die damit verbundene Würzwirkung gänzlich verloren; sie gehören auf den Kompost.

### **Volksmedizinische Bedeutung**

Borretschkraut ist nicht nur herz- und nervenstärkend, es regt ebenso die Ausschüttung des Glückshormons Adrenalin an, mildert Fieber, Reizhusten, Nierenentzündung, rheumatische Beschwerden und reinigt das Blut. Umschläge mit Borretschkraut lindern Schwellungen und heilen Neurodermitis.

Borretschsamen lindern Katerstimmung, Bluthochdruck, nervöse Darmbeschwerden, Brustschmerzen und Wassereinlagerungen während und vor der Menstruation.

Die sekundären Pflanzenstoffe der Borretschblüten (z. B. Flavone und Saponine) besitzen nicht nur stoffwechselbeschleunigende und harn-

treibende Eigenschaften, nachweislich fördern sie sogar die Konzentration.

Borretschtee und frischer -saft wirkt nicht nur blutreinigend, schleimlösend, herzstärkend, allgemein kräftigend und schweiß- und harnreibend, er bekämpft ebenso Hitzewallungen, Stress und depressive Stimmungen.

Bei häufigem und unmäßigerem Verzehr kann der Borretsch die Leber schädigen und Krebskrankheiten hervorrufen; eine gelegentliche und nur schwach dosierte Verwendung als Gewürz oder Heilkraut ist jedoch völlig unproblematisch.

### **Tipp**

Borretschgemüse regt die Sexualhormone an, indem es Eierstöcke und Hoden stimuliert. Ursache hierfür sind hormonähnliche Substanzen, wie inzwischen wissenschaftlich belegt werden konnte. Nonnen und Mönchen waren deswegen im Mittelalter der Borretschanbau verboten!

# C

## **Chili**

**Capsicum frutescens**

*Aji (jap.), Beißbeere (österr.), Celston büber (türk.), Chile (mex.), Chili-*

*(schote), Chilli (engl.), Cilli, Filfil ahmar (arab.), Guindilla (span.), Karya berbera (äthiop.), La-Chiao (chin.), Lal mirch (ind.), Lombok (indon.), Peperoncini (ital., schweiz.; Pl.),*

*Peperoncino* (ital., schweiz.; Sing.), *Peperoni* (fälischl.), *Pepper* (engl.), *Peruanischer Pfeffer*, *Pfefferone* (österr.; Sing.), *Pfefferoni* (neudt., österr.; Pl.), *Pfefferschote*, *Piment enragé* (frz.), *Pimentón* (span.), *Pimienta* (fälischl.), *Pimiento* (span., südamerik.), *Spaanse peper* (niederl.), *Spanischer Pfeffer*, *Spanisk Peppar* (schwed.)

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Christoph Kolumbus war es, der das Chili erstmals 1492 in Südamerika entdeckte. Da er seinerzeit in spanischen Diensten stand und der festen Überzeugung war, dass es sich bei seinem Fund um Pfeffer handelte, brachte er den Chili als Spanischen Pfeffer in seine europäische Heimat. Dieser kleine Irrtum sorgt bis heute für große Begriffsverwirrungen hinsichtlich der verschiedenen Paprika- und Pfefferprodukte. Der Chili ist kein Pfeffergewächs (Piperaceae), sondern eine echte Beerenfrucht und bedeutsames Mitglied der großen Paprikafamilie, die wie Tomate und Aubergine zu den Nachtschattengewächsen (Solanaceae) gehört. Chili wird größtenteils in frostfreien Zonen Afrikas, Asiens, Europas und Südamerikas angebaut.

Die stechende Schärfe oder »Hitze« von Chili wird von Züchtern und Handelsbetrieben entweder in Schärfegraden zwischen 0 und 10 angegeben oder in sogenannten Scoville gemessen, nach einer speziellen Skala von ursprünglich 0–500.000, die der amerikanische Pharmakologe Wilbur L. Scoville

1912 entwickelte. Das für die Schärfewahrnehmung verantwortliche Alkaloid Capsaicin hat in Reinform nach heutigen Messungen ca. 16.000.000 **Scoville**, eine Gemüsepaprika lediglich 0–100! Der Name des Chilis leitet sich von seiner vermeintlichen Heimat Chile ab, tatsächlich jedoch stammt er aus der Gegend um Mexiko und Peru, wo er bereits vor 6000 Jahren als begehrtes Gewürz genutzt wurde; das belegen jüngste archäologische Funde.

### Aussehen

Chili sieht aus wie Gemüsepaprika, er ist aber wesentlich schmäler und kleiner. Vom Gewürzpaprika, dessen Beerenfrüchte während des Wachstums nach unten zeigen, unterscheidet sich Chili durch seinen nach oben gerichteten Wuchs.

**Exocarp** nennt man in Fachkreisen die hauchdünne, äußere Haut aller Capsicum-Früchte.

**Mesocarp** heißt das darunterliegende Fruchtfleisch.

**Endocarp** bezeichnet die weiße Innenwand aller Capsicum-Früchte.

**Plazenta** nennt man den Mittelpunkt des Hohlraums, an dem die Samen hängen.

### Geschmack

Je nach Größe, Sorte und Reifegrad kann das Chilifruchtfleisch sowohl sehr mild als auch äußerst scharf schmecken, besonders im getrockneten Zustand. Chilisamen sind infolge ihres immensen Capsaicin gehalts für Menschen und Säugetiere ungenießbar, Vögeln jedoch kann er nichts anhaben: Sie fressen die Schoten mitsamt den Kernen,

scheiden diese dann unverdaut wieder aus und sichern so die Fortpflanzung des Chilis.

## Arten, Sorten

Ancho nennt man Sorte Poblano im getrockneten Zustand. Während des Trocknens nimmt die vormals grünschwarze, längliche Frucht eine violette Färbung und eine flache, breite (span. ancho: breit) Form an.

Baumchili / De Arbol / Tree pepper (engl.) heißt eine länglich gebogene, dunkelrote Chilisorte aus Mexiko, die meist im getrockneten Zustand verarbeitet wird.

Bird-eye-Chili (engl.) / Vogelaugen-chili / Vogel(augen)pfeffer nennt man eine in Afrika entwickelte Pili-Pili-Sorte.

*Capsicum annuum* nennt man Chilisorten, die jährlich (lat. annum) einmal Früchte trägt.

*Capsicum chinense* (lat., frühere Bez.: *Capsicum sinense*) lautet der Oberbegriff einer besonders scharfen und sehr wohlgeschmeckenden Chilisorte, von der es zahlreiche Varianten gibt (z. B. Habanero, Scotch Bonnet oder Rocotillo). Die Bezeichnung »chinense« (aus China) ist, wie auch die der meisten anderen Familienangehörigen, falsch und irreführend, da sie nicht etwa aus China, sondern aus Südamerika stammt.

*Capsicum frutescens* heißen die strauchförmigen Chilisorten.

*Capsicum pubescens* lautet die Bezeichnung für Chilisorten, die leichte Behaarungen aufweisen.

Cayennepfeffer / Cayennepeper (niederl.) / Cayennepepper (norw.) / Cayenne Pepper (engl.) / Chili pep-

per (engl.) / Chilipfeffer / Guinea-pfeffer / Kajennpeppar (schwed.) / Kajenski Pijerets (russ.) / Kolumbianischer Paprika / Kolumbianischer Pfeffer / Pepe di Caienna (ital.) / Piment de Cayenne (frz.) / Poivre de Cayenne (frz.) / Poivre rouge (frz.) / Red hot pepper (engl.) / Roter Pfeffer / Taschenpfeffer / Teufelspfeffer heißt ein Würzpulver mit ca. 30.000–50.000 Scoville, das ausschließlich aus getrocknetem und gemahlenem Cayenne, einer dünnfleischigen mexikanischen Chilisorte, hergestellt wird, die der *Capsicum-annuum*-Familie angehört. In Cayenne, der Hauptstadt von Französisch-Guayana, soll diese Chilisorte einst kultiviert worden sein, heute ist sie dort jedoch kaum noch zu finden. Während man frische Cayenneschoten sparsam dosiert mitkochen darf, sollte der Cayennepfeffer erst vor dem Servieren und nur in winzigen Mengen an das Gericht gegeben werden, da er sonst bitter wird. Mit Cayennepfeffer kann man sogar Hunde vertreiben, wenn man ihn dort verstreut, wo man diese Tiere nicht sehen möchte: sie schnüffeln einmal daran und kommen nie wieder zurück.

Chiltepin / *Capsicum annuum* var. *avicu* (lat.) / Tepin: leuchtend rote, extrem feurige, dünnchalige, nur 6–8 mm lange, wild wachsende Chilisorte, die meist getrocknet oder konserviert im Angebot ist. Die Tepin ist mit großer Wahrscheinlichkeit die Wildform aller scharfen und milden Exemplare der *Capsicum*-Familie.

*Chipotle / Pochilli (aztek.)* nennt sich eine Jalapeno, nachdem sie über Mesquiteholz (baum- oder strauchartiger Hülsenfrüchtler) geräuchert und getrocknet wurde; naturgemäß entwickelt sie während dessen einen rauchigen Geschmack.

*Dolmalik* nennt man die Poblano, wenn sie aus der Türkei kommt.

*Dutch Red* heißt die meistverkaufte Chilisorte in deutschen Supermärkten. Vermutlich liegt die Heimat dieser mittelscharfen, roten Chili in Indonesien, von wo aus sie in niederländische Gewächshäuser gelangte.

*Goldpepper* nennt man Chili, wenn sein Reifegrad zwischen gelb und orangerot schwankt.

*Guero* heißt eine leicht gebogene, gelb-grüne und erstaunlich milde Chilisorte.

*Habanero / Capsicum chinense Habanero / Gringo-Killer (südamerik.)*: harmlos anmutende, gelb- oder orangehäutige, dünnfleischige Chili aus Yucatán (Mexiko) mit nahezu 300.000 Scoville. »Habanero« bedeutet übersetzt zwar »aus Havanna«, in Kuba war sie jedoch bislang kaum oder nur selten anzutreffen.

*Hejau*: rothäutige, meist in Salz eingelegte Chilisorte.

*Hontaka*: Beißend scharfe, rote, dünnsschalige, runzlige Chilisorte aus Japan, die vornehmlich nach Lateinamerika exportiert wird.

*Jalapeno*: 8 cm lange, stumpfspitzi ge, mittelscharfe Chilisorte mit drallem, klebrigem Fruchtfleisch.

Ihren Namen hat die rothäutige Jalapeno ihrer mexikanischen Hei-

matstadt Jalapa in Vera Cruz zu verdanken. Grüne, also noch unreife Jalapenos werden seit ein paar Jahren vorwiegend zur Herstellung einer eher fruchtigen, grünen Tabasco-sauce verwendet, die nebenher den Eigengeschmack von Speisen hervorhebt! »**Popper**« nennt sich ein typisch mexikanisches Gericht, das entkernte, mit Käsesmasse gefüllte, panierte und in heißem Fett ausgebackene Jalapenos beinhaltet. *Kirschpaprika / Cascabell (mex.) / Cherry* heißt eine kirschenartige Zuchtförm des Chili mit roter, gelber, brauner oder grüner Außenhaut, die vorwiegend in Ungarn und in Mexiko kultiviert wird.

*Malagueta* heißt eine brasiliische, mit der Tabasco identische Chilisorte, die sowohl frisch als auch getrocknet verarbeitet werden kann.

*Merah*: grüne, meist in Salzlake eingelegte Chilisorte.

*Mexikanischer Chili / Mulatti / Mulate*: mittelscharfe mexikanische Chilisorte mit schokoladenbrauner Schale.

*Nepalpfeffer* nennt man Cayenne-pfeffer, der ausschließlich aus getrockneten, gelben Chilischoten hergestellt wurde und meist in der indischen Küche Anwendung findet.

*Pasilla*: getrocknete, dünne, mahagonifarbe, ca. 17 cm lange Chilisorte aus Zentralamerika, die etwas schärfer als die Poblano ist und in der lateinamerikanischen, vorwiegend in der mexikanischen Küche verwendet wird.

*Pepperoni* lautet die handelsübliche Bezeichnung für kleine, in Salzlake

eingelegte Chilis mit durchschnittlich 3–6 Schärfegraden, die zwar vorwiegend aus dem ehemaligen Jugoslawien importiert wird, ursprünglich jedoch in Italien beheimatet ist.

*Pequin* nennt sich die Kulturvarian- te der Chiltepin.

*Peruanischer Paprika / Capsicum baccatum* (*lat.*) nennt man eine buschige, beschränkt winterharte und ursprünglich beerenförmige (*lat. baccatum*: Beere) Chilisorte, von der es mittlerweile unzählige Abwandlungen gibt, die von teils stark abweichender Wuchsform sind (z. B. Aji Cristal, Lemon Drop).

*Pili-Pili / Piri-Piri* (*port.*): sehr scharfe, aufrecht wachsende Chilisorte, die überwiegend in Bahia (Brasilien) angebaut wird.

*Piment d'Espelette* nennt sich eine besonders delikate und teure Chilisorte (50 g kosten derzeit ca. 8 €) aus dem französischen Baskenland, wo sie vorzugsweise zum Aromatisieren von karamellisierten Haselnüssen genutzt wird.

*Pimentón de la Vera* heißt ein weltberühmtes Chilipulver aus der westspanischen Provinz Extremadura. Es zeichnet sich durch seinen hervorragenden Räuchergeschmack aus, der sich u. a. auch in der beliebten Chorizo (spanische Wurstsorte) wiederfindet.

*Poblano*: 10–15 cm lange, grün-schwarze, mäßig scharfe *Annuum*-Sorte aus Mexiko, die dem Spitzpaprika nicht ganz unähnlich ist. Poblanos, sie gelten als die populärste Chilisorte, kommen meist getrocknet, geröstet, enthäutet und geräu-

chert auf den Markt. Charakteristisch ist ihr pflaumen- und tabakähnliches Aroma.

*Red Savina*: kalifornische Habanerozüchtung, die mit 577.000 Scoville eine der schärfsten Chilisorten der Welt ist.

*Schottenmütze / Scotch Bonnet* nennt sich eine breite und gefurchte jamaikanische Verwandte der Habanero mit orangeroter Außenhaut. Meist wird sie für die Zubereitung feuriger Gerichte der karibischen Küche verwendet.

*Serrano*: spitz zulaufende, glatte, schneidend scharfe *Annuum*-Chilisorte aus dem Hochland Mexikos.

*Tabasco / Amazon*: scharfleckig zulaufende, glathäutige, ca. 4 cm lange, leuchtend orange-rote, feurig scharfe und saftreiche Chilisorte, die meist unzerkleinert in Gläsern konserviert wird. Auch die bekannte Tabascosauce wird aus dieser buschigen Chilisorte seit 1868 von dem Familienunternehmen McIlhenny in Louisiana (Avery Island) hergestellt und weltweit vertrieben.

## Hauptinhaltsstoffe

Calcium, Capsaicin, Eisen, Flavonoide, Karotinoide, etherisches Öl, Provitamin A, Vitamin B1, B2, B3, C, E.

Der Capsaicingehalt von Chili ist durchschnittlich 20-mal stärker als der von Gemüsepaprika und etwa doppelt so hoch wie der von Gewürzpaprika.

## Verwendung, Zubereitung

Chilis werden zuerst gewaschen, dann aufgeschlitzt und schließlich entkernt, wobei man zwingend Handschuhe tragen sollte, da der

schärfste aller Wirkstoffe, das Capsaicin, auf der Haut starkes Brennen verursachen kann.

Getrockneter Chili gewinnt seine ursprüngliche Schärfe wieder zurück, wenn man ihn etwa 10 Minuten in kaltem Wasser quellen lässt und dann kurz in leicht erhitztem Fett oder Öl anschwenkt. Auf Salz kann bei Chilizubereitungen fast gänzlich verzichtet werden, da diese Beerenfrüchte ausreichend Würze liefern. Frisch, getrocknet oder in Olivenöl mariniert sind Chilis in Fleischgerichten (z. B. Chili con Carne), Gulasch, Schmorfleisch, Fisch- und Muschelsuppen, als Salsa (feurige Sauce aus zerkleinerten Chilis und Tomaten) oder in Chilipasten, den sogenannten Sambals enthalten.

Die bekanntesten Sambals:

**Ba(d)jak** nennt man eine spezielle Paste aus gestoßenen Chilis, Kemerinüssen, Zwiebeln, Shrimpspaste, Kaffirlimettenblättern, Salz und Öl. **Brandal** enthält Chili, Öl, Rohrzucker, Salz, Shrimpspaste und Tamarinde.

**Djahé** nennt man eine Sambalsorte, die zerstoßenen Chili und gemahlene Ingwer beinhaltet.

**Kacang** ist ein sehr festes Sambal, denn außer Chili enthält es nur gemahlene Erdnüsse.

**Manis** nennt sich gesüßtes Ba(d)jak.

**Nasi Goreng** heißt eine bräunliche Sambalzubereitung, die Chili, Gewürze, Öl und Zwiebeln enthält und meist zu der gleichnamigen indonesischen Spezialität (gebratenem Reis und **Krupuk**, einem aufgeblähten Krabbenbrot) gereicht wird.

**Oelek / Ulek** besteht aus roten Chili und Salz.

**Trasi** nennt sich eine Sambalsorte, die Chili, Salz und Shrimpspaste enthält.

### Lagerung

Auch im gekühlten Zustand sind Chilischoten nur begrenzt bevorratbar, da sie nach der Ernte unbremst weiterreifen und sich ihr wertvolles Aroma dabei unaufhaltlich verflüchtigt.

### Volksmedizinische Bedeutung

Chili regt nicht nur die Durchblutung und die Nieren-, Leber- und Drüsentätigkeit an, er aktiviert ebenso den Kreislauf, den Stoffwechsel sowie die Sexualorgane. Er verhindert und bekämpft sogar schlechte Laune, Kopfschmerzen, Migräne und vorzeitigen Gelenkverschleiß und regt den Speichel- fluss an, was sowohl der Verdauung als auch der Fettverbrennung zugutekommt. Chili gilt ebenso als kräftigstes Herzstimulans mit der dauerhaftesten Wirkung. Doch *Vorsicht*: Die etherischen Öle des Chilis können bei Überdosierung Magenschleimhautentzündungen, Leber- und Nierenschäden, Hautjucken, Besenreiser (med. Couperose), so nennt man sichtbare, feine blaue Äderchen unter der Haut) und Augenbrennen verursachen.

Der Wirkstoff Capsaicin, der die Schärfe von Chili ausmacht und das Brennen im Mund verursacht, setzt sich mit seinen Rezeptoren direkt an den empfindlichen Nervenenden fest. Das heißt: Wir schmecken die Schärfe eigentlich nicht, sondern empfinden sie nur über einen Ner-

venimpuls im Gehirn. Deswegen nützen auch Wasser, Naturjoghurt, Bananen oder trockenes Brot nur wenig, um ein starkes Brennen beim Chiliverzehr zu bekämpfen, selbst wenn wir es uns einbilden. Die Schärfe schwindet erst, wenn sich Nerven und Gehirn beruhigt haben; das dauert grundsätzlich 2–3 Minuten.

### Tipp

Die Japaner bevorzugen zur Anregung des Appetits eine Mischung aus getrockneten und fein gehackten Chilis mit zerkleinertem, getrocknetem Fisch, die mit brauner Sojasauce und frischem Limettensaft abgeschmeckt wird. Erstaunlicherweise wird bei dieser Zubereitung die extreme Schärfe des Chilis durch die Kombination mit der Säure der Limetten- und dem Salz der Sojasauce in ein volumiges, mildes Aroma verwandelt.

## Curry

*Cari (engl.), Caril (port.), Cary (tschech.), Curry-Powder (engl.), Erd (äthiop.), Indisches Gewürz, Kari (tamil.), Karri (norw., russ.), Karry (dän.), Kerrie (jav., niederl.), Löffelgewürz, Tamil*

### Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Curry ist kein Gewürz, das man von Bäumen oder Büschen ernten kann, sondern die mittlerweile bekannteste Gewürzmischung der Welt.

Curry enthält meist Bockshornklessamen, Cayennepfeffer, Fenchel, Galgant, Gewürznelken, Ingwer,

Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Macis, Muskatnuss, Paprika, Pfeffer, Piment, Salz, Senfkörner und Zimt.

Als die Engländer ihren Herrschaftsbereich im 18. Jh. auch auf Vorderindien ausdehnten, lernten die Kolonialbeamten und Soldaten die indische Küche kennen und schätzen. Sie freundeten sich schnell mit den Würzgewohnheiten der Bevölkerung an; insbesondere mit den unterschiedlichen Gewürzmischungen, die zum Würzen von Reis verwendet wurden. Sie übertrugen den tamilischen Namen Kari, mit dem dort mehrere Speisen bezeichnet werden, auf das Gewürz selbst und würzten später auch im englischen Mutterland indische Gerichte mit der nun als Curry-Powder bekannten Mischung.

In Indien gibt es sogar den Beruf der Currysicherin, die von Haus zu Haus geht, um meist betuchten Familien Currysüppen mit dem gewünschten Geschmack zuzubereiten (z. B. speziell für Geflügel, Reis oder Gemüse).

Currypasten sind im asiatischen Raum so beliebt wie hierzulande Maggi oder Fondor; die thailändische Küche z. B. wäre kaum denkbar ohne diese Vielzahl von Mischungen, die meist getrockneten Chili, Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Kaffirlimetten, Korianderwurzel und Zitronengras beinhalten.

Man nennt Curry auch Löffelgewürz, weil man es fast immer löffelweise an die Speisen gibt.

## Aussehen

Curry kann gelbe, grüne und bräunliche Farbtöne aufweisen. Betont gelbes Pulver lässt auf hohe Kurkumaanteile schließen.

## Geschmack

Je nach Zusammenstellung und Qualität der Zutaten kann Curry aufregend exotisch, eigenartig mild, brennend scharf oder langweilig mehlig und pulvrig schmecken. Currys pulver, das in Europa hergestellt wurde, lässt sich kaum mit dem aus asiatischer Herstellung gleichsetzen.

## Verwendung, Zubereitung

Curry sollte grundsätzlich mit angedünstet werden, nicht nur damit sich der manchmal sehr mehlige Beigeschmack verflüchtigt, sondern auch weil die Aromen erst dann richtig aktiviert werden. Allzu starke Hitze sollte dabei allerdings vermieden werden, da die begehrten, für das gute Aroma zuständigen etherischen Öle sonst in einen unangenehmen, durch Verbrennung hervorgerufenen Bittergeschmack produzieren.

In Südostasien werden zusätzlich zu Currygerichten auch die frisch geernteten, nur kurzzeitig bevorrathbaren Curryblätter (s. *Curryblatt*) verwendet, die mitsamt dem Zweig mitgekocht werden können und so das unverwechselbare Aroma der asiatischen Küche hervorzaubern.

## Lagerung

Angesichts seiner Vielzahl an flüchtigen Inhaltsstoffen sollte Curry nur in geringen Mengen bevorratet werden.

## Volksmedizinische Bedeutung

Englische Forscher entdeckten, dass der menschliche Körper nach einem Essen, das mit Curry zubereitet wurde, aufgrund seines Reichtums an etherischen Ölen (vorrangig ist das Gingerol und Shogaol aus dem Ingwer dafür verantwortlich) weitaus mehr Kalorien verbrennt als nach »normal« gewürzten Gerichten. Die Folge: Man fängt an zu schwitzen! Curry soll sogar Entzündungsprozesse stoppen, die dem Krebs förderlich sind.

## Tipp

Einer alten Weisheit zufolge soll man Kleinkindern häufiger Curry unters Essen mischen, dann werden sie im späteren Leben nicht zu mäkelig.

# Curryblatt

## *Murraya koenigii*

*Chalcas, Curry leave (engl.), Curry le-velek (ung.), Feuille de murraya (frz.), Fogli di Cari (ital.), Folhas de Caril (port.), Hojas de Curry (span.), Kam-pillay (malays.), Karapincha, Kare-riku (jap.), Kariblatt, Kari listky (tschech.), Kariphulia (südind.), Karriblader (norw.), Karry blad (dän.), Kerriebladeren (niederl.), La ca ri (vietn.), Listya karri (russ.), Murraya (ind.), Neem-Leave (engl.), Nim*

## Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Curryblatt nennt man das Grün des zu den Zitrusgewächsen (Rutaceae) zählenden Curry- oder Murraya-baums, der sich meist wild wachsend in Afrika und Asien (Burma, Indien, Malaysia, Sri Lanka) findet.

## Aussehen

Das lorbeerblattähnliche Curryblatt ist oberseits heller als unterseits.

## Geschmack

Frische Curryblätter schmecken unverwechselbar scharf-aromatisch (auch gefrosted), im getrockneten Zustand haben sie ihren signifikanten Geschmack hingegen fast vollständig verloren.

## Geruch

Frische Curryblätter verströmen angenehme, mandarinenhafte Düfte.

## Hauptinhaltsstoffe

Bisabolen, Cadinen, Caryophyllen, Elemen, Gurjunen, Limonen, Ocimen, Phellandren, Selinen, Thujen.

## Verwendung, Zubereitung

Curryblätter finden meist in Chutneys oder als Fleischwürze in der asiatischen und vegetarischen Küche Verwendung. Sie sollten stets am Zweig mitgekocht und danach entfernt werden.

## Lagerung

Für dauerhafte Lagerzeiten und zum Trocknen sind Curryblätter gänzlich ungeeignet, da ihr Aroma nach dem Abernten nur sehr kurzlebig ist.

## Tipp

Aufgrund ihres starken Aromaverlusts sind frische Curryblätter auf europäischen Märkten kaum zu finden.

# Currykraut

## *Helichrysum italicum*

*Currypflanze, Italienisches Sonnen-gold, Italienische Strohblume, White-leaf everlasting (engl.)*

## Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches

Die Heimat des zu den Korbblütlern / Asteraceae (Compositae) zählenden Currykrauts liegt im Südwesten Europas, wo es bis heute kultiviert wird. Erwähnenswerte Anbaugebiete dieser robusten und Sonne liebenden, jedoch überaus frost- und nässestauempfindlichen Pflanze findet man lediglich noch im Nordwesten Afrikas.

## Aussehen

Das bis zu 60 cm hohe, strauchartige Currykraut besitzt attraktive, silbrig-grau glänzende, nadelförmige Blätter, senfgelbe, strohblumenartige Blüten und wollweiße Stängel, die im zweiten Jahr verholzen.

## Geschmack

Currykraut weist ein mild-süßliches, entfernt liebstöckelartiges Aroma auf, das tatsächlich an asiatische Curryspezialitäten erinnert, besonders, wenn es nach einem kurzen Regenschauer geerntet wurde.

## Arten, Sorten

*Immortelle / Helichrysum angustifo-lium (bot.) / Gewöhnliches Sonnen-gold* nennt sich eine wohlriechende und hübsche Currykrautsorte, deren Ursprünge in Afrika liegen. Für die Verarbeitung in der Küche ist die Immortelle ungeeignet.

*Schneecurrykraut / Helichrysum ita-licum / Weißes Wunder* ist eine fast weißblättrige Currykrautsorte mit goldgelben Blütchen.

*Zwergcurrykraut / Helichrysum itali-cum ssp. *Serotinum* (bot.)* ist eine kompakte Unterart des Currykrauts, die zumeist als gefällige Beeteinfas-sung genutzt wird.

## **Hauptinhaltsstoffe**

Camphen, Geraniol, Limonen, Linalool, Mycren, Nerol, Pinen, Terpinen.

## **Verwendung, Zubereitung**

Currykraut kann ganzjährig zum Würzen von Gemüse, Sauce, Suppe, Reis und Fleischgerichten dienen, indem man es mitsamt den Stängeln max. 2–3 Minuten gebündelt in den Fond oder in die Sauce hängt; vor dem Servieren sollte es jedoch aufgrund seiner faserigen Beschaffenheit und dem schnellen Anwachsen seiner Bitterstoffgehalte

entfernt werden. Die stark duftenden Currykrautblüten lassen sich nicht nur als Raumlufterfrischer mit insektenabwehrenden Eigenschaften einsetzen, sie eignen sich ebenso als essbare Dekoration.

## **Volksmedizinische Bedeutung**

Currykraut wirkt beruhigend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

## **Tipp**

Narben und Falten sollten mit einer Mixtur aus Currykraut-, Mandarinen- und Zitronenöl behandelt werden.

# D

## **Dill**

### **Anethum graveolens**

Aneth (frz.), Aneto (ital.), Anitos (griech.), Bastardfenchel, Däll, Dere otu (türk.), Dild (dän.), Dill (engl., isl., norw., schwed.), Dille (niederl., österr., schweiz., süddt.), Dillekrud (norddt.), Dillfenchel, Dilly (engl.), Dyll (altdt.), Endro (port.), Eneldo (span.), Fenouil bâtarde (frz.), Garden Dill (engl.), Gartendill, Gemeiner Dill, Gorkatila, Gurkenkräutel, Gurkenkraut, Hochkraut, Ille, Indisches Kuchenkraut, Inondo (jap.), Kapor (ung.), Kap(p)ernkraut, Koper (poln., slowen.), Kopr (slowak.), Kümmerlingskraut, Kukumer-

kraut, Liebeszauberkraut, Meeting seed (amerik.), Shibli (arab.), Shih-Lo (chin.), Stinkender Fenchel, Stinkende vinke (niederl.), Tiglschleim, Till (althochdt.), Tilli (finn.), Ukrop (russ.), Umorkenkraut

## **Allgemeines, Herkunft, Geschichtliches**

Der Dill ist im Mittelmeerraum und in Westasien heimisch, kultiviert wird er jedoch mittlerweile weltweit. Früher sagte man diesem mit dem Anis und Kümmel verwandten Doldenblütler / Apiaceae (Umbelliferae) eine Wirksamkeit gegen Hexen und Dämonen nach; die Gladiatoren des alten Roms rieben sich

ihre Körper vor den Kämpfen mit Dillöl ein, da es als Glücksbringer galt, und die alten Germanen polierten sogar ihre Schwerter damit, um ihre Kampfkraft zu stärken.

Gepflanzt wird der sonnenhungrige und feuchtigkeitsliebende Dill am vorteilhaftesten zwischen oder in der Nähe von Blattsalaten, Tomaten, Roter Bete, Karotten, Kohl und/oder Gurken, weil er sie nicht nur kräftigt, was dem Wachstum zugutekommt, sondern auch Blattläuse und ähnliche Schädlinge von ihnen fernhält. Zwingend vermeiden sollte man den Dillanbau in der Nähe von Basilikum und Gartenkresse, weil Dill diese Pflanzen stark schwächt.

Geerntet wird der frostempfindliche Dill am besten während seiner Blüte und jeweils in den frühen Abendstunden, weil die gesundheitsfördernden etherischen Öle dann am gehaltvollsten sind.

In den USA wird der Dill »Meeting seed« (»Versammlungssamen«) genannt, weil man während der amerikanischen Pionierzeit allzu lebhaften Kindern vor dem Gottesdienst mäßigende Dillfrüchte zum Kauen verabreichte.

Bei der botanischen Bezeichnung des Dills steht das lateinische »anethum« für »Anis«, mit dem er verwandt ist, »graveolens« bedeutet »stark riechend«.

Das Wort Dill wird aus dem altnorwegischen »dilla« für »beschwichtigen« abgeleitet, ein Hinweis auf seinen Ruf als alte Heilpflanze.

## Aussehen

Der Dill hat feingliedrige, faden-dünne Blättchen und eine bis zu

1 m hohe gelbe, kronenartige (petaloide) Blütendolde von bis zu 15 cm Durchmesser, die auf einem fein gerillten, bläulich bereiften, hohlen Stängel thront.

Die leicht spaltbaren, bis zu 5 mm langen und linsenförmigen Dillfrüchte sind erst reif, wenn sie sich braun färben.

## Geschmack

Frischer Dill weist einen erfrischenden, intensiv würzigen, süß-herben, fenchelartigen Geschmack auf; in getrocknetem Zustand hat er diesen jedoch bereits weitgehend verloren. Getrocknete Dillfrüchte (fälschlicherweise werden sie auch als Dillsamen bezeichnet) schmecken stark kümmelartig und relativ scharf.

## Arten, Sorten

*Ackerdill* nennt man die häufig vorkommende, kleinwüchsige Wildform des Gartendills.

*Gurkendill* heißt eine sehr blattreiche Dillsorte.

*Indischer Dill / Anethum ssp. Sowa / Sowa-Dill* wird eine leicht bittere Dillsorte aus Indien genannt, bei der sich die Wissenschaftler noch nicht ganz einig sind, ob es sich hierbei um eine eigenständige Pflanzensorte oder eine Abwandlung des Gartendills handelt.

*Krondill* nennt man die krönende Dillblüte.

*Tetra-Dill* nennt sich eine überaus ertragreiche, niedrig wachsende Dillsorte.

## Hauptinhaltsstoffe

Anethol, Apiol, Calcium, Carveol, Dihydrocarvon, Eisen, Gerbstoffe, Harz, Jod, Kalium, Karotinoide, Limonen, Magnesium, Myristicin, Na-