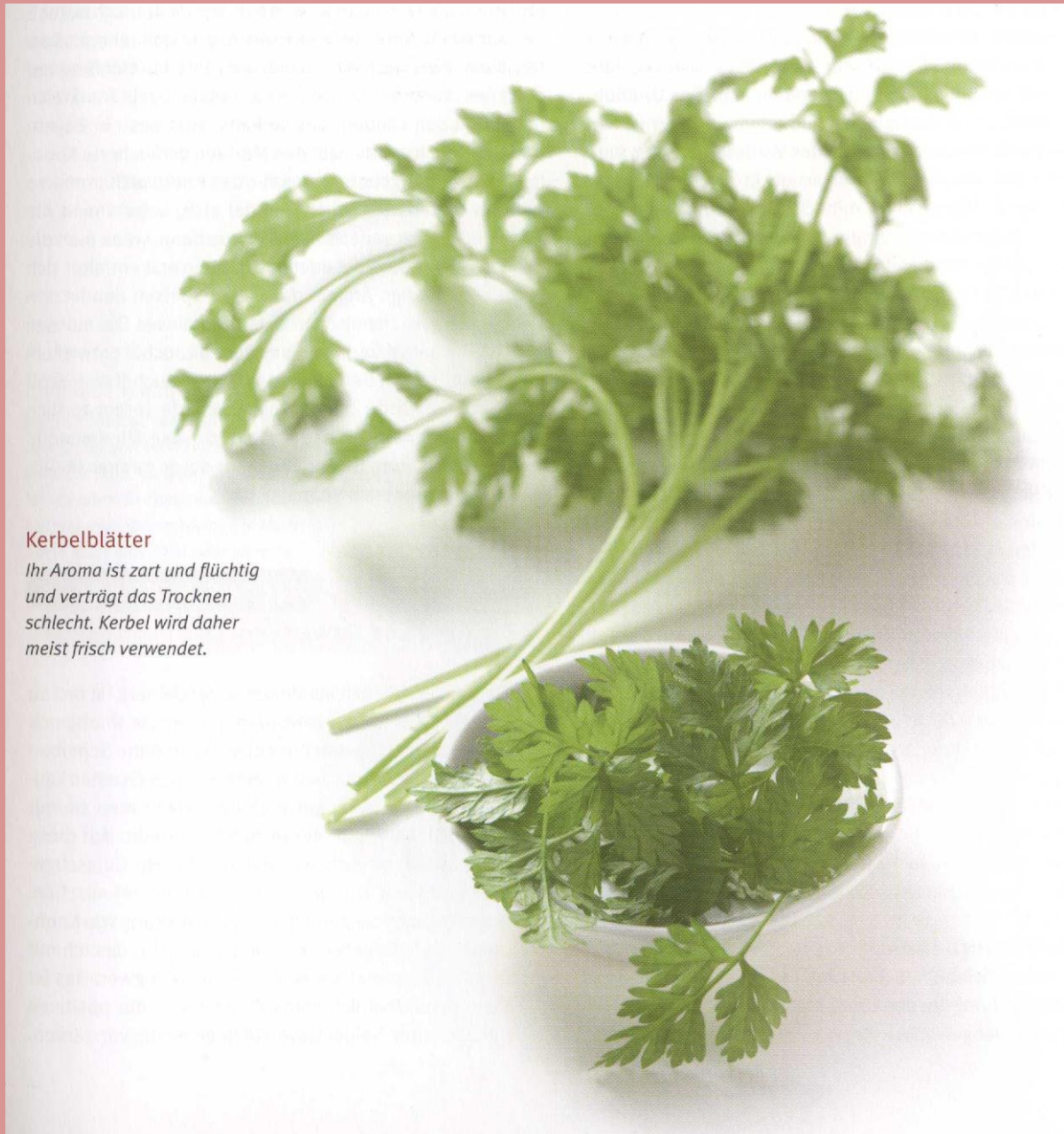


Kerbel



Kerbelblätter

*Ihr Aroma ist zart und flüchtig
und verträgt das Trocknen
schlecht. Kerbel wird daher
meist frisch verwendet.*

Kerbel ist ein Küchenkraut, das gerne in Gärten angebaut wird. Er gehört zur Familie der Doldenblüter. Seine feinfiedrigen Blätter schmecken wie eine Mischung aus Petersilie und Anis.

Kerbel oder Körbelkraut (engl. Chervil, franz. Cerfeuil, ital. Cerfoglio, span. Perifollo) gibt es in frischen Kräutertöpfen oder getrocknet. Da Kerbel leider meist nur im Frühjahr frisch im Handel erhältlich ist, greife ich hin und wieder auf getrockneten Kerbel zurück. Dazu muß ich sagen, daß getrockneter Kerbel geschmacklich allerdings nicht an frischen Kerbel heranreicht, da durch das Trocknen sehr viel vom Aroma verloren geht. Kerbel ist Petersilie sehr ähnlich, hat aber ein ganz zartes Anisaroma. Da Kerbel nur ein sehr feines Aroma besitzt, sollte man es entweder nur alleine oder mit Pfeffer und Salz verwenden. Es harmoniert auch mit anderen zarten Kräutern wie Petersilie oder Estragon. Stark würzende Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Basilikum wären zu dominant und würden den zarten Kerbelgeschmack erdrücken. Kerbel paßt zu allen hellen bzw. weißen Saucen und harmoniert zu Fisch, Eierspeisen, Gurkensalat, Quarkspeisen, Spargel und Suppen.

Ausser seinem feinem Aroma hat der Kerbel auch eine gewisse Heilwirkung.

Er kann Erkältungen lindern und man kann ihn gegen Kopfschmerzen und Gedächtnisstörungen verwenden.

Am besten verwendet man ihn frisch in Salaten oder Kräuterquarks, denn getrocknet verliert er an Aroma und Wirkung.

Steckbrief

Heilwirkung: blutreinigend, harntreibend, schleimlösend, schweisstreibend, tonisierend, Erkältung, Fieber,

Gichtknoten, Ödeme, Kopfschmerzen, Gedächtnisstörungen,
Schlaflosigkeit, Abzesse, Ekzeme, Unreine Haut,

wissenschaftlicher Name: *Anthriscus cerefolium*

Pflanzenfamilie: Doldenblütler = Apiaceae

englischer Name: Chervil

volkstümliche Namen: Garten-Kerbel

Verwendete Pflanzenteile: Kraut

Inhaltsstoffe: Apiin, ätherisches Öl, Zink

Sammelzeit: August und September