Dill

anethum graveolens

Gurkenkraut, Gurkenkümmel, shibit (arab.), dill (eng.), aneth (franz.), sowa (ind.), aneto (ital.), eneldo (span.), dereotu (türk.)

Kategorie
Kräuter, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung
Dill gehört zur Petersilien-Familie. Die einjährige Pflanze kann bis zu 1 m hoch werden. Sie besitzt dünne, gefiederte Blätter und ist von einer Blütendolde voller winziger gelber Blüten mit länglichen, abgeflachten Früchten gekrönt. Wenn diese Samen reif und gelbbraun sind, werden sie gesammelt und getrocknet.

anethum graveolens

Herkunft
Dill hat seine ursprüngliche Heimant in Westasien.

Aroma
Obgleich das lange, grüne, gefiederte Kraut des Fenchels und des Dills sich sehr ähneln, schmeckt es ganz verschieden. Während Fenchel einen Anisgeschmack hat, gleicht Dill eher dem Kümmel. Die flachen länglichen Samen sind hellbraun und haben ein warmes Aroma.

Dill

Verwendung
Häufig wird Dill als Fischgewürz verwendet, vor allem für kalte Fischspeisen. Sowohl das Kraut als auch die Samen werden für eingemachtes Gemüse und Pickles verwendet.

Einkauf / Aufbewahrung
Das frische Kraut sollte man am Stängel kaufen und im Kühlschrank in einer Plastiktüte aufbewahren oder wie Blumen in einem Glas mit Wasser. Es hält nicht lange und wird in der Plastiktüte ein wenig wie Sumpfgras. Es gibt zwar getrockneten Dill zu kaufen, doch er riecht und schmeckt wie getrocknetes Heu. In luftdichtem Behälter kühl und trocken aufbewahrt halten sich die Samen gut.

Gesundheit
Seit langer Zeit wird Dill als Heilpflanze angebaut. Er senkt den Cholesterinspiegel und regt bei stillenden Müttern die Milchproduktion an. Ein Dillsamen-Aufguss hilft gegen Schluckauf, Blähungen und Magenbeschwerden und wird häufig Kindern gegen Koliken und zum entspannten Einschlafen gegeben.

Geschichte
Die alten Römer betrachteten Dill als ein Symbol für Lebenskraft. Die Griechen verwendeten ihn

als Mittel gegen Schluckauf. Und von beiden, Römern wie Griechen, wird behauptet, sie seien friedlich eingeschlafen, nachdem sie sich die frischen, aromatischen Dillkräuter um den Kopf gebunden hätten. In der osmanischen Zeit spielte Dill, der als wärmend galt, eine wichtige Rolle als Ausgleich zu kühlenden Gemüsen wie Kürbis, Zucchini und dicken Bohnen.