

Heilpflanzen neu entdeckt // Folge 36 // Kerbel

❁ Der Reinigende

Wir können sie wieder spüren, diese herrlich milde Jahreszeit, die der grau getünchten Landschaft allmählich ihr Grün zurück verleiht. Schlendern wir in diesen Tagen durch den südwestdeutschen Raum, zeigt sich in den Wäldern und am Wegesrand der Weinberge fast unscheinbar der Kerbel. Das Doldengewächs, das mit seinen gefiederten Blättern optisch der Petersilie ähnelt, ist hierzulande vorwiegend in Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg zu finden.

Die gesundheitsfördernden Kräfte der als Küchen- und Heilkraut bekannten Pflanze wurden schon früh vermutet: Der älteste Beweis für die lange Historie des Krautes ist der Fund eines Korbes mit Kerbelsamen im Grab des ägyptischen Pharaos Tutanchamun. Für seine Reise ins Jenseits wurden sie ihm vor über 3.000 Jahren als Beigabe in den Sarkophag gelegt.

Auch die Griechen wussten um die Besonderheit der Pflanze. Überlieferungen

zufolge sahen sie im Kerbel »das Blatt des Glücks«. Sie sagten ihm die Kraft zur Verjüngung und zur Beendigung eines Schluckaufs nach.

Ursprünglich in Südeuropa, im Kaukasus und Orient beheimatet, kam das Heilkraut im frühen Mittelalter über die Land- und Seewege in die Breitengrade nördlich der Alpen und fand dort vor allem in der Klosterheilkunde Beachtung. Hildegard von Bingen schrieb ihm eine heilende Wirkung bei Bruchwunden zu. Der deutsche Botaniker und Mediziner Jacobus Theodorus Tabernaemontanus erkannte zudem seine blutreinigende und die Verdauung anregende Wirkung. »Es ist dem Magen und Haut gesund. Es reinigt das Geblüt und machet lustig zu essen«, beschreibt er 1625 in seinem Kräuterbuch den Kerbel. Die heilende Wirkung des Doldenblütlers wird bis heute geschätzt. Mit seinen blutreinigenden und neutralisierenden Eigenschaften ist er vor allem im Frühjahr gefragt. Um den Körper nach der



➔ BUCHTIPP

Das große Buch der Klosterheilkunde

Alte Schätze der Medizin und neue Erkenntnisse über die Wirkung von Heilpflanzen werden in diesem Nachschlagewerk eindrucksvoll präsentiert. Über 100 Steckbriefe zeigen die Besonderheiten von Kräutern, mit denen sich Erkrankungen behandeln lassen.

Autor: Dr. Johannes Gottfried Mayer. 424 Seiten | 19,95 €

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de

KERBEL // ANTHRISCUS CEREFOLIUM auch Echter Kerbel,



Kerbel hat es in sich

Für das anis- und fenchelähnliche Aroma der Blätter ist der Gehalt der ätherischen Öle verantwortlich, die einen Anteil von 0,03 Prozent und

in den Früchten von 0,9 Prozent ausmachen. Die Öle enthalten zu 60 Prozent Estragol, das auch in Estragon und Basilikum zu finden ist. Dieses soll verdauungs- und gallenflussfördernd sowie harntreibend wirken. Darüber hinaus verfügt Kerbel über Bitterstoffe, Glycoside, Carotin, Vitamin A und C, Eisen und Magnesium. 100 Gramm frisches Kerbelkraut liefern außerdem 600 Milligramm Kalium und 400 Milligramm Calcium.

»Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.«

Hippokrates von Kos
(460 v. Chr. – 370 v. Chr.)

fetteichen Winterernährung wieder an leichte Kost zu gewöhnen, muss er zuerst von seinen Giftstoffen befreit werden. Kerbel kann hier helfen, da er den Körper entschlacken und den Stoffwechsel anregen soll. Aufgrund seines Vitamin-C-Gehaltes soll er auch gegen Erkältungen und Fieber helfen. In Form von Tee fördert der Doldenblütler besonders die Verdauung.

Kerbel lässt sich gut im Garten anpflanzen, ansonsten findet man ihn zwischen April und August auch in der freien Natur. Beim Sammeln ist jedoch Vorsicht

geboten, denn das bis zu 70 Zentimeter hohe Kraut ist leicht mit dem giftigen Schierling zu verwechseln. Beide Pflanzen tragen an ihren Stängeln mehrfach gefiederte Blätter und haben weiße, doldenförmige Blüten. Im Zweifelsfall lohnt der Geruchstest: Verströmen die Blätter ein süßliches, anis- und fenchelähnliches Aroma, handelt es sich um Kerbel. Wer auf Nummer sicher gehen will, greift auf selbst gezogene Kräuter im Garten oder auf getrocknete Blätter zurück. Speisen lassen sich damit gut verfeinern, denn Kerbel ist unheimlich vielseitig: Er passt hervorragend zu

Suppen, Saucen, Fleisch- und Fischgerichten, schmeckt aber auch in Salaten, als Tee und selbst gepresster Saft. ➡ jur

Bewährt bei ...

... *Appetitlosigkeit,*
Verdauungsbeschwerden,
Erkältungen,
Fieber,
Kopfschmerzen,
Schlaflosigkeit,
Stoffwechselbeschwerden,
unreiner Haut,
Kreislaufproblemen

Gartenkerbel oder Körffel genannt



KERBELSAFT SCHNELL GEMIXT

Frischekick im Frühling

Kerbel schmeckt am besten frisch und sollte vor der Blüte geerntet und verspeist werden, da der Doldenblütler hinterher schnell an Aroma verliert. Für einen Saft eine Handvoll Kerbel waschen und die Blättchen von den Stielen schneiden. Diese dann zusammen mit etwa 500 Milliliter Buttermilch in einem Mixer fein pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken, in ein Glas geben und servieren.



Volle Frucht voraus!



Bio Aronia Vollfrucht

- ✓ mit allem Guten aus der Aroniabeere: Schale, Fruchtfleisch und Kernen
- ✓ pur genießen oder zur Verfeinerung von Joghurt, Müsli, Eis und vielem mehr



Jeden Tag ein bißchen Aronia!

Aronia Original Naturprodukte GmbH aus Dresden
www.aronia-original.de