



Kräuterwissen

Kerbel

Anthriscus cerefolium

Der Gartenkerbel gehört zu den klassischen *fines herbes* und ist aus unserer Küche beinahe nicht wegzudenken.



Geschichte, Botanik und Kultur

Die weissen Blüten dieser ein- bis zweijährigen Pflanze – sehen in einer Mondscheinnacht – wie eine sanft schlafende Fee aus.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Als Gesichtsmaske reinigt Kerbel die Haut und verhindert Runzeln.



Rezept

Kerbelsuppe



Geschichtliches – Kerbel

Über die ursprüngliche Herkunft des Kerbels geben verschiedene Quellen widersprüchlich Auskunft. Sicher ist aber, dass Kerbel bereits den alten Ägyptern als Kraut gegen die Alterung bekannt war, fand man doch im Grab des Kaisers Tut-Anch-Amun einen Korb voll Kerbelsamen – für das Leben nach dem Tod.

Die alten Griechen schrieben ihm sogar eine aphrodisierende Wirkung zu.

Auch die alten Römer schätzten den Kerbel als «Frühjahrs»-Tonikum, denn ein Kerbeltee eignet sich mit anderen Frühlingskräutern u.a. mit jungen Brennnesseln, Löwenzahn gemischt, hervorragend für eine entschlackende Frühjahreskur.

Der Kerbel hat seine Heimat im Mittelmeerraum, in Südosteuropa und Südwestasien, wurde aber schon im frühen Mittelalter nach Mitteleuropa gebracht. Bereits in alten klösterlichen Schriften wurde sie als «Kirbele» erwähnt.

Die hohe Wirksamkeit vom «Chörblichrut» gegen allerlei Gebrechen und Gebrechen, hat zur Beliebtheit dieser Gewürz- und Heilpflanze bis in die heutige Zeit beigetragen.

Botanik und Kultur

Name: Gartenkerbel, *Anthriscus cerefolium*

Volkstümliche Namen: Chörblichrut, Kräutel, Cherbälä

Der Gartenkerbel *Anthriscus cerefolium* – mit ihren mehrfach gefiederten, grünen Blättern – gehört zur Familie der Doldengewächse (*Apiaceae*).

Zwölf Arten von ein-, zwei- und mehrjährigen Kerbel kennen wir, die sehr anspruchslos und robust sind. Kerbel wird durch Aussaat vermehrt. Reifer Samen keimt schnell und bereits nach sechs bis sieben Wochen, kann mit der Ernte begonnen werden. Für stets frischen Kerbel muss jeden Monat ab März bis Mitte Oktober neu ausgesät werden. Die Sämlinge müssen jeweils auf ca 15 cm Abstand ausgedünnt werden. Kerbel gedeiht auch wunderbar in einem Topf oder in einem Blumenkistchen. Er braucht sowohl im Topf wie auch im Garten einen eher halbschattigen Standort. Ausser einer regelmässigen Wassergabe, stellt er eigentlich keine grossen Ansprüche. Die feinen Blätter sollten vor der Blüte geerntet und nach Möglichkeit frisch verwendet werden. Falls man sie nicht frisch verwenden kann, sollten die Blätter eher tiefgefroren als getrocknet werden

Botanisch gesehen ist der bis zu 50 cm hoch wachsende Gartenkerbel mit der Petersilie und dem Rübli verwandt, wobei sich dieses Kraut durch ein sehr feines und zartes Anisaroma auszeichnet.

Im Garten soll Kerbel frisch gesetzte Salatsetzlinge vor Ameisen und Blattläusen schützen.

Im Herbst färben sich die filigranen Blätter des Kerbels leicht rötlich, was in einem Garten sehr schöne Akzente schaffen kann.



Verwendung in der Naturheilkunde

Kerbeltee regt die Verdauung und den Blutkreislauf an, hilft bei Leberleiden und bei chronischem Katarrh. Da Kerbel viel Vitamin C, Carotin und Magnesium enthält, empfiehlt es sich, dieses Kraut fein geschnitten auch öfters roh zu geniessen.

In alten Schriften wird sogar empfohlen, Kerbel bei «schlechtem Gedächtnis und depressiver Verstimmung» einzusetzen.

Das bitter aromatische Kraut wird innerlich auch bei Rheuma, Ekzemen und Gelbsucht eingesetzt und äusserlich kann mit Kerbel auch bei Bindehautentzündung und Entzündung der Lider – mit Hilfe der Natur – rasch Linderung geschaffen werden.

Traditionell wird Kerbel als Stärkungsmittel nach der Fastenzeit – am Gründonnerstag, als Gründonnerstagsuppe zusammen mit einem knusprigen Brot aus dunklem Mehl – gegessen.

Verwendung in der Küche

Fein gehackt in Salaten verwendet, aber auch zu einer feinen Kerbelsuppe verarbeitet, verstärkt dieses Kraut in kleinen Mengen genossen, den Geschmack anderer Kräuter.

Kerbel sollte – meist erst kurz vor dem Servieren – den Speisen beigefügt werden, da sich durch längeres Kochen das feine Anisaroma verflüchtigen kann.

Kerbel verleiht Kartoffel- und Fischgerichten einen sehr speziellen und würzigen Geschmack.

Verwendet werden wie bereits vorgeannt hauptsächlich die fein gefiederten Blätter, wobei auch die Blüten zu Salaten, oder die für die Garnitur von Gemüsegratins verwendet werden können.

«Cherbälä» ist auch eine gute Würze für Essig und als Bestandteil einer feinen Kräuterbutter und als *fines herbes*, fest in der neuzeitlichen Küche verankert.



Rezept

Kerbelsuppe

Als Vorspeise für 4 Personen

100 g	frischer Kerbel
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Olivenöl
7 dl	Gemüsebrühe
1 dl	Rahm
	Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss

- Den Kerbel waschen. 1–2 Kerbelzweige für die Garnitur beiseite legen. Den Kerbel klein schneiden.
- Die Zwiebel fein hacken.
- Die Knoblauchzehe pressen.
- Wenig Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch im Olivenöl dünsten. Den Kerbel dazugeben und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe dazu giessen. Auf kleinem Feuer 5–8 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit wenig Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Den Rahm steif schlagen.
- Die Hälfte des Rahmes unter die Suppe ziehen.
- Die Suppe sofort in Suppenteller anrichten. Mit einer Haube Rahm und einem Kerbelblättchen servieren.

