Dill

anethum graveolens

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

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.

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.



anethum graveolens

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.



Dill

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

© 2026 coquina.de

als Ausgleich zu kühlenden Gemüsen wie Kürbis, Zucchini und dicken Bohnen.

© 2026 coquina.de