

Drei Küchenkräuter

Die Kräuter **Dill**, **Salbei** und **Koriander** kennt wohl jeder. Und wer sie noch nicht als Heilmittel genutzt hat, der hat sie zumindest schon mal in der Küche zum Würzen von Speisen verwendet.

Was versteht man eigentlich unter Kräutern? Der Begriff Kräuter ist keine botanische Definition. Kräuter werden vielmehr über ihren Nutzwert definiert, wobei zwischen Küchen- und Gewürzkräutern sowie Heilkräutern unterschieden wird. Während Küchen- und Gewürzkräuter zur Verbesserung des Geschmacks vom Essen dienen, werden Heilkräuter aus heilkundlichen Zwecken verwendet. Dill, Salbei und Koriander können beides. Sie eignen sich als Gewürz und Heilmittel.

Dill Die einjährige Pflanze gehört zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae)

und stammt ursprünglich aus dem Nahen Osten und Südrussland. Heute wird Dill (*Anethum graveolens*) weltweit kultiviert. In Deutschland gehört er zu den meistangebauten Gewürzen. Die Pflanze liebt einen sonnigen, windgeschützten Standort und bevorzugt einen durchlässigen, locker humosen Boden. *Anethum graveolens* ist ein Flachwurzler, der Wuchshöhen bis zu einem Meter erreicht. Seine hohlen Stängel wachsen aufrecht, sind bläulich bereift und mit feinen Rillen versehen. Von Juli bis September erscheinen endständig mehrstrahlige Blüten dolden, die 10 bis 15 Zentimeter groß werden und auf die der deutsche Namen Dill zurückzuführen sein

soll. Jede Dolde kann bis zu 25 kleine zartgelbe Blüten enthalten, aus denen sich braune Spaltfrüchte entwickeln, die in zwei geflügelte Teilfrüchte mit drei hell gefärbten Rippen zerfallen. Die bis zu 35 Zentimeter langen, grün-bläulichen Blätter des Dills sind auffallend fein gefiedert, wobei die oberen Blätter kleiner und weniger stark geteilt sind. Blätter und Samen verströmen beim Zerreiben beziehungsweise Anstoßen einen typischen Geruch, der an das Aroma von Kümmel erinnert. Dieser leicht süßliche Duft stammt vom Carvon, das in beiden Doldenblütlern als Hauptbestandteil des ätherischen Öls enthalten ist. Auf den Geruch soll sich der Gattungsname *Anethum* ableiten (griech. *aemi* = ich hauche). Der Artnamen *graveolens* bedeutet stark riechend und nimmt damit auf den charakteristischen intensiven Geruch des Doldenblütlers Bezug.

Dill ist ein traditionelles Gewürz, das seit altersher geschätzt wird und in keiner gut sortierten Küche fehlen sollte. Sein Aroma dient zum Verfeinern von Gurkensalaten oder Würzen eingelegter Gurken, weshalb die Pflanze auch als Gurkenkraut bekannt ist. Zudem wird der Doldenblütler mit Fisch kombiniert oder in Saucen für Fischgerichte verwendet. Gebräuchlich sind auch Liköre, die mit Dill hergestellt sind. Sie werden als Stomachikum zum Essen getrunken, um den Appetit und die Verdauung anzuregen. Hier zeigt sich die Heilwirkung des Doldenblütlers. Das carvonreiche ätherische Öl fördert die Magensaftproduktion, wirkt spasmolytisch an der glatten Muskulatur des Ma-



Dill

© Liudmyla Liudmyla / iStock / Getty Images Plus



Salbei

© Bonnie McCann / iStock / Getty Images Plus



Koriander

© R_Tee / iStock / Getty Images Plus

gen-Darmtraktes und hat karminative Eigenschaften. Auf letztere bezieht sich eine andere Deutung des deutschen Namens Dill. Er wird auf das alte nordische Wort *dilla* = sich beruhigen zurückgeführt, da man mit dem Doldenblütler Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen und Kleinkindern lindern kann. Zudem hat es eine leichte laktationsfördernde Wirkung. Darüber hinaus wurden in Studien antibakterielle und fungistatische Effekte gezeigt.

Salbei Auch Salbei ist seit Jahrtausenden als Heil- und Gewürzpflanze im Gebrauch. Der Römer Plinius erwähnte ihn im ersten Jahrhundert n. Chr. unter der Bezeichnung „*salviam*“, die auf seine Heilkraft deutet (lat. *salvare* = heilen) und sich noch heute im Gattungsnamen widerspiegelt. Die moderne Arzneitherapie nutzt die Blätter des echten Salbeis (*Salvia officinalis* L.) am häufigsten. Daneben wird der dreilappige Salbei (*Salvia triloba*), der auch griechischer Salbei genannt wird, im Europäischen Arzneibuch aufgeführt. Beide Pflanzen stammen aus dem Mittelmeerraum und werden in verschiedenen europäischen Ländern kultiviert. Es sind ausdauernde Halbsträucher aus der Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*) mit blauviolettten Blüten, die übereinander als Scheinquirle angeordnet sind. Typisch sind die filzig behaarten, vierkantigen Stängel, die in Bodennähe verholzen. Daran sitzen lang gestielte, beiderseits behaarte, grau-grüne Blätter mit fein gekerbtem Blattrand und tief eingesenkter netzartiger Nervatur. Die Blätter des Dreilappigen Salbeis sind stärker behaart und am Blattgrund befinden sich häufig noch zwei kleine seitliche Blattlappen, die der Pflanze den Namen *Salvia triloba* beziehungsweise dreilappiger Salbei einbrachten. Sein Geruch erinnert an Eukalyptusöl, während die Blattdroge des echten Salbeis würzig-aromatisch riecht. Der unterschiedliche Geruch ist auf die andersartige Zusammensetzung der ätherischen Öle zurückzuführen. Während sich *Salvia officinalis* durch seinen Thujonreichtum aus-

zeichnet, charakterisiert *Salvia triloba* der hohe Gehalt an Cineol. Wichtig für den Einsatz der Blätter ist noch der Bitterstoff Carnosol, der wie das ätherische Öl eine antimikrobielle Wirksamkeit gegen Viren, Bakterien und Pilze besitzt. Außerdem ist Rosmarinsäure enthalten, die als *Lamiaceae*-Gerbstoff adstringierende und antihidrotische Eigenschaften aufweist.

Antiphlogistische Eigenschaften werden dem Triterpen Ursolsäure zugeschrieben. Äußerlich finden Salbeiblätter bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut Verwendung. Innerlich kommen sie bei dyspeptischen Beschwerden sowie vermehrter Schweißsekretion zur Anwendung. In der Volksmedizin dient Salbei aufgrund seiner milchsekretionshemmenden Wirkung der Unterstützung beim Abstillen.

Koriander Die jungen Blätter haben mit ihrem scharf-aromatischen Aroma in den letzten Jahren zunehmend kulinarische Akzente in der heimischen Küche gesetzt. Ursprünglich stammt Koriander (*Coriandrum sativum*) aus dem östlichen Mittelmeerraum und Westasien, wo es als ein unverzichtbares Würzmittel für asiatische Gerichte gilt. Die einjährige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) erreicht an sonnigen Standorten Wuchshöhen von 60 Zentimetern. An ihren runden, längsgerieften Stängeln, die sich nach oben hin verästeln, sitzen rundliche, dreilappige Blätter. Sie erinnern an die Petersilie, weshalb das Doldengewächs auch das Synonym Asiatische Petersi-

lie trägt. Andere, weniger charmante Beinamen sind Wanzenkraut oder Stinkdill, die auf den unangenehmen Geruch der Blätter zurückgehen und für den die Aldehyde Decanal und Tridecen-(2)-al verantwortlich sind. Auch der Gattungsname *Coriandum* nimmt darauf Bezug (griech. *coris* = Wanze). Ebenso empfinden einige den leicht seifigen, herb-zitronigen

Besonders berühmt ist Salbei in der italienischen Küche als klassischer Bestandteil der Kalbschnitzel-Spezialität „Saltimbocca“.

Geschmack des Korianders als abstoßend, sodass sich beim Gebrauch der Pflanze als Gewürz die Geister zu scheiden scheinen. Zum Würzen eignen sich nur die jungen Blätter. Sobald im Juli/August die weißen bis blass-rosafarbenen Blüten in Doppeldolden erscheinen, werden die Blätter hart und ungenießbar.

In der Heilkunde werden vor allem die kleinen kugeligen, hellbraunen Früchte von *Coriandrum sativum* genutzt und als verdauungsförderndes Magen-Darm-Mittel verwendet. Sie strömen durch die im ätherischen Öl enthaltenen Substanzen Linalool und Geraniol einen milden, aromatischen Duft aus und entfalten einen warmwürzigen Geschmack, den die meisten beim Einsatz von *Coriandrum fructus* akzeptieren. Bewährte Indikationen sind Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden. Zudem werden die Früchte bei Krämpfen und Blähungen erfolgreich eingesetzt. Dafür eignet sich vor allem eine Teezubereitung, für die die Korianderfrüchte vorher angestoßen werden sollten. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*