

# Dill

Botanisch: Anethum graveolens (Doldenblütler)



Bereits die Ägypter und Römer verwendeten den Dill, der im Mittelmeergebiet und Vorderasien heimisch ist, als Gewürz- und Heilpflanze. Die Ägypter gebrauchten ihn gegen Kopfschmerzen und zur Beruhigung und die Griechen gegen Schluckauf. In der Bibel wird Dill zusammen mit Minze und Kümmel erwähnt, als Jesus gegen die Pharisäer predigt,

da sie den Zehnt von Dill, Minze und Kümmel verlangen (Matthäus 23.23). Bereits im 1. Jahrhundert n.Chr. soll Dill nach Mittel- und Nordeuropa gelangt sein, zu Zeiten Karls des Großen gehörte er jedenfalls in jeden Garten der Pfalzen.

Im Mittelalter legten sich die Bräute in einigen Regionen Dillzweige in die Schuhe auf dem Weg zum Traualtar, die ihnen Kraft geben sollten für den Kampf in der späteren Ehe. Damals galt Dill im Wein als potenzsteigerndes Mittel, allerdings hatte Jacobus Theodorus Tabernaemontanus später eine andere Meinung: "... / die so kinder zu zeugen begehren / und auch sonst den ehelichen Werken ungeschickt sind / die sollen des Dills müßig gehen / und in ihren Speisen nicht gebrauchen / ... ." Er pries ihn allerdings für den Küchengebrauch an: "Und ist zwar der das Dillkraut und sein Saamen noch heutigen Tags in unseren Küchen des Teuschlandes sehr gemein / und den Armen ein nützliche Würz. ... Mit dem Saamen ... / so brauchen ihn auch die Weiber zum Kappiskraut / wann sie über das Jahr zu brauchen einsaltzen / ... / sondern er benimmt auch die Windigkeit / ... . In Suma unsere Weiber und Köch können des Dills in ihren Küchen keineswegs entbehren." In Nordamerika sollen während längerer Predigten den Kindern Dillsamen zum Kauen gegeben worden sein, damit sie während dieser Zeit still blieben.

Botanisch: Anethum graveolens (Doldenblütler)



Volksmedizin: Dill besitzt viel ätherisches Öl, ist reich an den Mineralien Kalium, Natrium und Schwefel und enthält Vitamin C. Bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen wirkt Dill wie ein leichtes Beruhigungsmittel, außerdem wird

Dill bei Hämorrhoidenleiden angewendet. Er ist auch leicht harntreibend, jedoch sollten Nierenkranke Dill nur vorsichtig einsetzen. Bei stillenden Müttern steigert er die Milchbildung.

**K** In der Küche findet Dill (die Blütenstände, Blätter oder Samen) vor allem bei verschiedenen Gemüsen, Salaten, zum Einlegen von Gurken und Pickles (1 Blütenstand pro Glas), zu Sauerkraut, zu Krebsen, Krabben und Fisch Verwendung. Die Samen werden ganz oder gemahlen an Suppen, Kohl, Apfelkuchen, Dillbutter und Brot gegeben, die Blätter an Kartoffelsalat, Gurkensalat, Weichkäse, Eier, Lachs und gegrilltes Fleisch. Dill lässt sich besser tiefgefrieren als trocknen, das frische Kraut entfaltet besonders beim Zerreiben seinen Wohlgeruch, kurz vor dem Blühen ist das Aroma am intensivsten.

Botanisch: *Anethum graveolens* (Doldenblütler)



**G** Dill benötigt im Garten einen möglichst feuchten, windstillen, aber sonnigen Platz. Ab April kann Dill direkt ins Freiland ausgesät werden, ein Vorziehen empfiehlt sich nicht, da die Wurzeln sehr empfindlich sind und das Pikieren oder Umpflanzen kaum überstehen. Dill sollte an mehreren Stellen ausgesät werden, um die beste Stelle zu ermitteln.

Gefällt es dem Dill, sät er sich selbst aus. Dill ist ein positiver Nachbar für Möhren, Kohl, Gurken, Salat, Zwiebeln und Rote Beete, bei Buschbohnen, Erbsen, Rüben und Spargel hilft er bei der Blattlausabwehr.