

Grün, gesund, geschmackvoll

Wilder Dill wächst in Mittelmeerländern an Flussläufen. Das heimische Angebot stammt aus landwirtschaftlichem Anbau. Als einjährige Pflanze wird Dill im Frühling in kleinen Töpfen oder im Beet ausgesät. Aus den Samen wächst schnell zart gefiedertes Kraut. Geerntet werden im Juni/Juli die kräftigen Stängel bzw. deren feine Spitzen. Im August können Blütendolden verwendet werden. Insekten lieben den Nektar der Blüten. Lässt man die gebildeten Samen ausreifen und trocknen, können daraus im nächsten Jahr wieder Kräuterpflanzen gezogen werden. Den typischen Dillgeschmack verursachen enthaltene ätherische Öle (Hauptbestandteil Carvon).

Dill ist eine altbekannte Heilpflanze. Bereits im Alten Ägypten wurde er als Kulturpflanze angebaut. Gladiatoren haben sich zur Schmerzlinderung und Wundheilung mit Dillöl eingerieben. Heute ist Dill als Gewürzpflanze für Kartoffelgerichte, Quarkmischungen, Marinaden und Fischgerichte beliebt.

Gartendill bildet Anfang August aromatische gelbe Doldenstände aus, die typischerweise für den Sud zum Einlegen von Gurken genutzt werden. Ein selbst hergestellter Dill-Essig bereichert die Küche bis zur nächsten Saison: Eine gewaschene Blütendolde Dill in eine kleine Glasflasche stecken, mit Weißweinessig auffüllen, verschließen. Etwa 4 Wochen auf der Fensterbank stehen lassen, dann im Küchenschrank aufbewahren. Dieser Essig kann hervorragend für Salatmarinaden, Grillsaucen oder zum Abschmecken von Fischgerichten verwendet werden. Guten Appetit!

