



Dill - Beliebtes Gurkenkraut

Woher kommt Dill?

Das Doldenblütengewächs, das ursprünglich aus Vorderasien stammt und schon in der Antike bei den Römern beliebt war, wächst heute weltweit, vermehrt in Skandinavien sowie in Mittel- und Osteuropa. Schon im antiken Griechenland und Rom wurde Dill als Gewürz- und auch als Heilpflanze verwendet..

Aroma und Inhaltsstoffe von Dill

Das arttypische würzige, herb-süße Dillaroma ist ähnlich dem Aroma von Kümmel, Anis und Petersilie. Für den kümmelartigen Geschmack sorgt der Duft- und Geschmacksstoff Carvon, mit Limonen entsteht die fruchtig-frische, zitrusartige Note. Im Dill befinden sich neben Aromen auch wertvolle Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Vitamin C, Mineralstoffe und Proteine, die bei verschiedenen Beschwerden eine Linderung bewirken können.

Wie kann Dill verwendet werden?

In der Arznei: In der Medizin wird Dill als krampflösender und verdauungsfördernder Wirkstoff eingesetzt, der bei Beschwerden im Magen- und Darmbereich, aber auch bei Menstruationsbeschwerden Linderung schaffen kann. Auch wird dem Dill eine anregende und belebende Wirkung zugeschrieben, Neben krampflösend und anregend wird Dill schon seit der Antike als Entzündungshemmer eingesetzt. Als Arznei kann Dill in Form von Tee, Tropfen, aber auch Tinkturen eingenommen werden.

In der Küche: Neben seiner heilenden Wirkung erfreut Dill natürlich auch in der Küche einer großen Beliebtheit. Hier werden sowohl die fein-fedrigen Dillspitzen als auch die Blätter des süßlich-pikanten Küchenkrauts verwendet. Zum Einlegen von Gurken werden die Dillkronen benutzt, die feinen, etwas herben Dillspitzen und -blätter entfalten bei der Verwendung in verschiedenen **Gerichten** ihr Aroma. Besonders beliebt ist Dill in Fischspezialitäten, in Suppen, und in Dressings und **Salaten**. Klassische Gerichte mit Dill sind z.B. Gurkensalat und Räucherlachs.

Der charakteristische Dillgeschmack verleiht aber auch Rind- und Lammfleischgerichten pikante Würze und grünes Bohnengemüse, Erbsen und Karotten erhalten mit dem klassischen Dillaroma ebenfalls letzten Schliff. Auch zur Verfeinerung von Milchprodukten wie Quark, Joghurt oder Frischkäse kann Dill verwendet werden.

Dill-Tipp: Frischen Dill schnell verwenden, da die feinen Spitzen schnell welken. Frische Dillspitzen lassen sich ausgezeichnet einfrieren, man kann den Dill jedoch auch trocknen, um ihn haltbar zu machen.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Dill ist beispielsweise in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: