



<b>Botanischer Name:</b>	<i>Anthriscus cerefolium</i>
<b>Deutscher Name:</b>	Gartenkerbel
<b>Familie:</b>	Apiaceae (Doldenblütler)
<b>Inhaltsstoffe:</b>	ätherisches Öl, Flavonoide, Furanocumarine
<b>Verwendete Pflanzenteile:</b>	Kraut
<b>Vermehrung:</b>	Samen
<b>Sammelzeit:</b>	Frühjahr bis Herbst
<b>Zubereitung:</b>	1 Teelöffel mit ¼ Liter kochenden Wasser übergossen und zugedeckt 2 – 5 Minuten ziehen lassen, danach abgessen. 3 Tassen täglich trinken.
<b>Geschichte und Herkunft:</b>	<p>Der Gartenkerbel ist im östlichen mediterranen Raum, im Südosten Europas, in Westasien und im Kaukasus heimisch. Er war schon bei den Ägyptern und im antiken Rom bekannt.</p> <p>Karl der Grosse brachte wohl den Gartenkerbel von Südeuropa nach Mitteleuropa. Diese Heilpflanze erlangte eine hohe Wichtigkeit dadurch, dass sie in seiner Landgüterverordnung „capitulare de villis“ aufgeführt wurde. Der Kerbel ist in vielen Kräuterbüchern des Mittelalters bei Menstruationsbeschwerden und zur Wundbehandlung dokumentiert.</p>
<b>Wirkungsweise</b>	
<i>Innerlich:</i>	entblähend, verdauungsfördernd
<i>Äusserlich:</i>	keine
<b>Verwendung in der Heilkunde</b>	
<i>Innerlich:</i>	Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl
<i>Äusserlich:</i>	keine
<b>Verwendung in der Küche:</b>	in Salaten, Suppen, Smoothies
<b>Warnhinweise:</b>	nach Kontakt Erhöhung der UV-Empfindlichkeit möglich bei hellhäutigen Personen
<b>Mythologischer Hintergrund:</b>	"Cerefolium" stammt von chaerophyllum ab. Eine genaue Bedeutung für dieses Wort gibt es aber nicht. Das vom griechischen "anthriscos" abstammende "anthriscus" bedeutet eine Blume, die zu Kränzen geflochten wurde. Generell kennt man den Gartenkerbel auch als liebliches Blatt.