

# Kümmel

carum carvi

Chümi, Feldkümmel, Garbe, Kämen, Karbei, Kümmich, karawiya (arab.), küncü (türk.), siya jeera (ind.)

## Kategorie

Gewürze, Doldenblütler (apiaceae)

## Beschreibung

Die zweijährige Kümmelpflanze aus der Familie der Doldenblütler (Apiaceae) wächst im zweiten Jahr bis zu einen Meter hoch bildet dann die doldenförmigen Blüten aus. Diese werden dann geschnitten, gedroschen und getrocknet. Nur die getrockneten Samen finden in der Küche oder Heilkunde Verwendung.

## Herkunft

Aus Mittel- und Nordeuropa stammend, wird Kümmel auch in Nordafrika und Nordamerika kultiviert.

## Aroma

Die in den Samen enthaltenen ätherischen Öle Carvon und Limonen sorgen für ein scharf-würziges Aroma, das auch leicht an Anis oder Orange erinnert.

## Verwendung

Als Würze für Teigwaren, Gemüse oder Fleisch wird Kümmel schon seit tausenden von Jahren verwendet. In Norddeutschland werden auch Spirituosen mit Kümmel aromatisiert.

## Einkauf / Aufbewahrung

Getrocknete Kümmelsamen sind ganz oder gemahlen überall erhältlich. In einem luftdichten Behälter lassen sich die Samen problemlos 6 Wochen lagern. Gemahlener Kümmel verliert wegen der flüchtigen Aromen rasch den typischen Geschmack.

## Ersatz

Kümmel sollte nicht durch den verwandten Kreuzkümmel ersetzt, sondern dann lieber weggelassen werden.

## Gesundheit

Die Hauptinhaltsstoffe der Kümmelpflanze sind ätherische Öle, bestehend aus Carvon, Limonen, Dihydrocarvol und Carveol.

Kümmel regt den Appetit an, unterstützt die Verdauung von fetten und blähenden Speisen und wirkt lösend bei Krämpfen und Koliken. Er gehört daher schon lange in das Küchen- und Medizinrepertoire vieler Frauen. Mit seinem Duft war der Kümmel ein begehrtes Bettstrohkraut, dem man zutraute, böse Dämonen des Nachts fernhalten zu können. Eine Braut führte an der Hochzeit Kümmel mit sich, um gegen Verhexung und den bösen Blick geschützt zu sein. Das aus den Samen gewonnene Kümmelöl hilft bei Säuglingskoliken, indem man es leicht angewärmt auf den Bauch reibt.

In der Gynäkologie wird die Pflanze in Form von Tee zur Anregung der Milchproduktion von Stillenden verwendet. Auch Gebärmutterkrämpfe und Menstruationsschmerzen lassen sich damit



Kümmelsamen



Kümmel

behandeln.

### Geschichte

Schon bei den Ägyptern diente Kümmel zur Beschwörung der Geister Verstorbener. Bei Griechen und Römern wurde Kümmel zu jeder Mahlzeit gereicht. Mancher reiche Römer leistete sich sogar einen Sklaven, dessen einzige Aufgabe die Bewachung des wertvollen Gewürzes war. Von der Kostbarkeit des Kümmels kommt auch die Bezeichnung Kümmelspalter für Geizhalse.