Kümmel

carum carvi

Chümi, Feldkümmel, Garbe, Kämen, Karbei, Kümmich, karawiya (arab.), caraway seed (eng.), carvi (franz.), cumino (ital.), alcaravea (span.), küncü (türk.), siya jeera (ind.)

Kategorie

Gewürze, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung

Echter Kümmel (carum carvi), meist einfach Kümmel, regional auch Wiesen-Kümmel oder Gemeiner Kümmel genannt, ist eine Pflanzenart in der Familie der Doldenblütler (apiaceae). Kümmel ist zudem eines der ältesten Gewürze.Kümmel ist eine sommergrüne, meist zweijährige krautige Pflanze und erreicht meist Wuchshöhen von 30 bis 80 Zentimeter, unter günstigen Bedingungen auch bis zu 120 Zentimeter.Im zweiten Jahr bilden dann die doldenförmigen Blüten aus. Diese werden dann geschnitten, gedroschen und getrocknet. Nur die getrockneten Samen finden in der Küche oder Heilkunde Verwendung.Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis Juli.



carum carvi

Herkunft

Die Herkunft von Kümmel (Carum carvi) liegt in Europa und Westasien. Es ist eine sehr alte Kulturpflanze, die schon in der Antike verwendet wurde. Kümmel gedeiht besonders gut in gemäßigten Klimazonen und wächst wild in Gebieten wie Wiesen, Böschungen und auf magerrasenähnlichen Böden. Heute wird er weltweit kultiviert, da seine aromatischen Samen sowohl in der Küche als auch für medizinische Zwecke geschätzt werden.



Kümmel

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. Die Blätter des Kümmels haben einen milden Geschmack, der mit Petersilie und Dill verglichen wird. Sie werden gerne für Suppen und Salate verwendet. Die Wurzeln können als Gemüse gekocht werden.

Kümmelsamen (botanisch korrekt handelt es sich um ganze Kümmelfrüchte) sind ein klassisches Gewürz in schwer verdaulichen Speisen, wie z. B. Kohlgerichten. Sie sind besonders in der jüdischen, skandinavischen und osteuropäischen Küche beliebt und werden dort auch als Gewürz für Kuchen und Roggenbrot, Gulasch, Käse und geschmorte Äpfel verwendet.

Die »Kümmelsamen« verleihen diversen Spirituosen einen charakteristischen Geschmack,

© 2026 coquina.de

beispielsweise dem skandinavischen Aquavit, dem norddeutschen Köm oder dem Kaiser-Kümmel.

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. Das aus den Samen gewonnene Kümmelöl hilft bei Säuglingskoliken, indem man es leicht angewärmt auf den Bauch reibt. Für Kümmelöl wurden antimikrobielle Eigenschaften nachgewiesen, so dass es sinnvoll auch in Mundwässern und Zahnpasten enthalten ist. Das Kauen einiger Kümmelfrüchte soll schlechten Mundgeruch verhindern.

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

Kümmelfrüchte wurden in Ausgrabungen von Pfahlbauten gefunden, die sich auf 3000 v. Chr. zurückdatieren lassen. Seine Verwendung in der Küche lässt sich bereits in dem Apicius zugeschriebenen Kochbuch De re coquinaria nachweisen, das wahrscheinlich im 3. Jahrhundert n. Chr. entstand. Von Plinius dem Älteren und Pedanios Dioscurides wird der Kümmelanbau erwähnt. Dioskurides nennt den »Samen« einer Pflanze namens »Karos« (griechisch káron und káreon bedeuten »Kümmel«) verdauungsfördernd (wie Anis), bei Plinius »Careum«. In der mittelalterlichen Medizin wurde Kümmel (lateinisch auch Carvum genannt) unter anderem in der Arzneiform der Kümmellatwerge diaciminum verwendet.

Mythologie

Kümmel gehört 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.

© 2026 coquina.de