



## Kreuzkümmel

cuminum cyminum

Cumin, Pfefferkümmel, kammun (arab.), cumin (eng.), jeera (hindi.), jinten (indon.), cumino (ital.), comino (span.), kimyon (türk.)

### Kategorie

Gewürze, Doldenblütler (apiaceae)

### Beschreibung

Kreuzkümmel, auch Cumin, römischer Kümmel oder Pfefferkümmel genannt, ist der Samen einer etwa kniehohen Pflanze mit dunkelgrünen Blättern und weiß bis lilafarbenen Blüten.

Die Bezeichnung »Kreuzkümmel« leitet sich aus der kreuzförmigen Blattstellung der Pflanze sowie dem kümmelähnlichen Aussehen der getrockneten Früchte ab.

Kreuzkümmel und Kümmel gehören zwar beide der Familie der Doldenblütler an, jedoch verschiedenen Gattungen und unterscheiden sich auch stark im Geschmack, optisch ist der Kreuzkümmel dem Kümmel sehr ähnlich, man sollte ihn jedoch nicht verwechseln.

Der Kreuzkümmel wächst als relativ zarte, einjährige, krautige Pflanze etwa bis 40 bis 50 Zentimeter hoch.

### Herkunft

Kreuzkümmel wird heute in Indien, China, Indonesien, Japan, USA, Mexiko und Vorderasien angebaut. Ursprünglich stammt die Pflanze aus dem östlichen Mittelmeergebiet oder Ägypten.

### Aroma

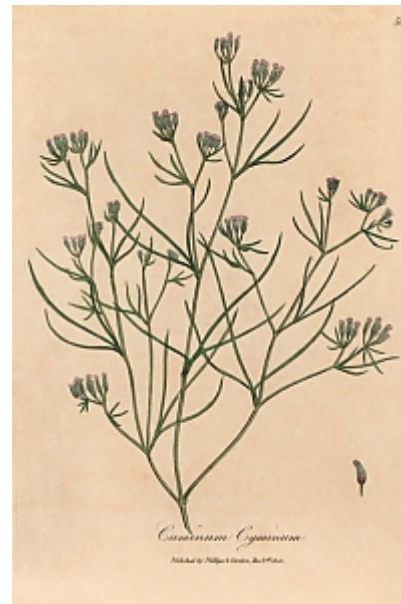
Der Geschmack von Kreuzkümmel ist bitter-würzig bis scharf mit einem intensiven Geruch.

### Verwendung

Kreuzkümmel hat einen intensiven, unverwechselbaren Geschmack, der von dem im ätherischen Öl enthaltenen Cuminaldehyd verursacht wird.

Eine wichtige Rolle spielt Kreuzkümmel in der nordafrikanischen, der türkischen und in der griechischen Küche, in der Küche des Nahen Ostens, Irans und Indiens sowie in Brasilien und in der mexikanischen Küche. In Bulgarien und der Türkei wird er als Gewürz für Grillfleischspezialitäten oder Dauerwürste wie Sucuk oder Pastirma benutzt. In den Niederlanden und in Flandern ist Kreuzkümmelkäse eine bekannte Spezialität.

Das indische Garam masala enthält immer Kreuzkümmel, ebenso wie die bengalische Gewürzmischung Panch Phoron. Auch handelsübliche Gewürzmischungen für Chili con Carne enthalten viel Kreuzkümmel. Der Kreuzkümmel wird besonders oft mit Echem Koriander kombiniert. Ein typisches Gericht mit intensivem Kreuzkümmelaroma ist Falafel. Kreuzkümmelöl



cuminum cyminum



Kreuzkümmel, gemahlen

ist ein Produkt des Kreuzkümmels.

Die Samen werden vor Verwendung frisch gemahlen oder in der Pfanne geröstet.

### **Einkauf / Aufbewahrung**

Da Kreuzkümmel ätherische Öle enthält, empfiehlt sich stets frische Zubereitung und Einkauf nur in kleinen Mengen. Kreuzkümmel findet man im Supermarkt auch als Cumin. In einem dicht schließenden Gefäß hält sich gemahlener Kreuzkümmel bis zu einem halben Jahr.

### **Ersatz**

Kreuzkümmel sollte nicht durch europäischen Kümmel ersetzt werden, da das Aroma sich zu sehr unterscheidet. Falls nötig, kann man auch das Gericht mit etwas Garam Masala abschmecken.

### **Geschichte**

Kreuzkümmel fand sich in 3000 bis 4000 Jahre alten Küchenresten im heutigen Syrien, auch im Alten Ägypten des zweiten Jahrtausends v. Chr. wurde das Gewürz bereits in der Küche verwendet. Im Römischen Reich war Kreuzkümmel ebenfalls als Gewürz- und Heilpflanze beliebt. In Europa wurde Kreuzkümmel bis ins Mittelalter überwiegend zu Heilzwecken (beispielsweise mittels einer Kreuzkümmel-Latwerge) kultiviert.