Ajowan

trachyspermum ammi

Adjowan, Maaei, Ajwan, Ammei, ajwain (hindi.), ammi de l'Inde (franz.), hat dieu mau (viet.)

Kategorie

Kräuter, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung

Ajowan (Trachyspermum ammi, älteres Synonym Ammi copticum) von yavana, deutsch »Grieche, Ionier«, auch Königskümmel (früher auch Ägyptischer Ammei und Mohrenkümmel, Herrenkümmel genannt), ist eine Pflanzenart aus der Gattung Trachyspermum innerhalb der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Sie wird als Gewürz- und Heilpflanze verwendet.

Ajowan ist eine einjährige und krautige Pflanze, die Wuchshöhen von bis über 70 Zentimetern erreicht. Sie besitzt gestielte, fein fiederteilige Laubblätter.Die weißen Blüten erscheinen in den familientypischen doppeldoldigen Blütenständen mit Hüllchen und Hüllen. Die meist zwittrigen, fünfzähligen und gestielten Blüten mit doppelter Blütenhülle sind weiß.



trachyspermum ammi



Ajowan

Herkunft

Ajowan stammt wahrscheinlich aus dem östlichen Mittelmeergebiet, möglicherweise Ägypten. Manche Autoren geben auch Indien als Ursprungsland an. In Äthiopien, Ägypten, Afghanistan, Tadschikistan und Usbekistan ist diese Art ein Neophyt. Die Art wird seit dem Altertum kultiviert und erreichte bereits im frühen Hellenismus Indien (vgl. den Namen). Die wichtigsten Anbaugebiete sind heute der Iran und Indien.

Aroma

Das Aroma setzt sich zusammen aus einer Mischung von Thymian, Oregano, Anis und schwarzem Pfeffer. Das ätherische Öl Thymol sorgt für eine geschmackliche Ähnlichkeit zum Thymian und zum Oregano. Im Gegensatz hierzu schmeckt Ajowan jedoch weniger blumig-süß, der Geschmack ist deutlich schärfer und intensiver.

Verwendung

Die getrockneten Früchte des Ajowans haben ein starkes Thymianaroma und schmecken brennend-aromatisch. Sie werden als Gewürz verwendet. In der indischen Küche werden sie oft stärkehaltigen Gemüsen wie z. B. Kartoffeln hinzugefügt. Hülsenfrüchte, die in Indien eine große Rolle als Proteinquelle spielen, werden dort sehr oft mit Ajowan gewürzt, wodurch sie bekömmlicher werden.

Da die Aromen des Ajowan eher fett- als wasserlöslich sind, ist es sinnvoll, die Samen zunächst kurz in Butter oder Öl anzubraten und diese Zubereitung dann dem Essen beizumengen. Geschmacksgebende Verbindungen werden so gelöst und besser im Gericht verteilt. Das Aroma

© 2026 coquina.de

wird spürbar verstärkt.
In der Küche des Orients hat Ajowan einen festen Platz. In Indien nimmt man die Samen zum Würzen pikanter Speisen wie Currygerichten, Hülsenfruchtgerichten und von Gebäck. In der arabischen Welt erfreut sich eine »berebere« genannte Gewürzmischung, die aus Äthiopien, dem Land der Kopten (Epitheton copticus) stammt und sowohl indische wie arabische Würzkräuter vereint, einiger Beliebtheit.

Einkauf / Aufbewahrung

Die getrockneten Früchte des Ajowan können Sie im Gewürzhandel oder im asiatischen Lebensmittelhandel kaufen.
Ajowan sollte am besten in einem geschlossenen Behältnis, kühl und dunkel gelagert werden. Das Gewürz ist dann etwa 2-3 Jahre haltbar.

Gesundheit

Die Früchte(Fructus ajowani) des Ajowan enthalten 3 bis 4% etherisches Öl, das zu 45 bis 50% aus Thymol besteht. Sie riechen in der Tat stark nach Thymian, sind aber als gleichwertiger Ersatz nicht geeignet. Das Öl gewinnt man durch Destillation. Die Wirkung ist harntreibend, schleimlösend, krampflösend, beruhigend, verdauungsfördernd, schweißtreibend und stark antiseptisch. In der ayurvedischen Medizin Indiens findet Ajowan nach wie vor rege Anwendung. Innerlich wird das Öl verwendet bei Erkältungen, Husten, Grippe, Asthma, Durchfall, Cholera, Koliken, Verdauungsstörungen, Blähungen, Ödemen, Arthritis und Rheuma. Allerdings ist Ajowan für Patienten mit übermäßiger Magensäureproduktion nicht geeignet. Allgemein ist bei der Verwendung Vorsicht geboten. Ajowan kann allergische, insbesondere photosensible Reaktionen bei Kindern und Babies auslösen. Während der Schwangerschaft (bereits Dioskorides beschrieb die gebärmutterkontrahierende Wirkung) sollte er nicht eingenommen werden.

Geschichte

Dioskorides bezeichnet Ammi als den »Aetiopischen Kümmel« und schreibt, dass der »Same ist gut in Wein getruncken / wider das Grimmen / wider die Harnwinde / unnd wider die Gebrechen / davon der Harn schwerlich mit Schmerzen gefangen wirdt / und wider aller Gifftigen Thier bissz / treibt auch der Weiber monatliche Blum... Der Dampf des angezünden Ammey Samens mit Meerträublin oder Hartz vermischt / reyniget die Beermutter.«
Ajowan gelangte im frühen Mittelalter, es braucht nicht viel Phantasie, sich vorzustellen, dass er auf den mittelalterlichen Märkten in den großen Städten als wohlriechendes und exotisches Gewürz aus dem vorderen Orient gehandelt wurde - nach Europa, wo man auch versuchte, ihn anzubauen. Tabernaemontanus erwähnt, dass dies aber wegen des ungünstigen Klimas mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden war. Ende des 17. Jh. hat man den Anbau in Europa aufgegeben. Später importierte man das Gewürz aus Vorderasien, jedoch hielt sich der Handel damit in bescheidenen Grenzen.

© 2026 coquina.de