

Kreuzkümmel - *Cuminum cyminum*, Doldenblütler, m



Andere Namen:

Stachelkümmel, Römischer Kümmel, Kumin

Andere Sprachen:

Arabisch: kammun

Englisch: Cumin

Französisch: Cumin aux anis

Hindi: sufaid zeera, jeera

Holländisch: Komyn

Indisch: jeera, jeeraka, jira, zeera, aira

Indonesisch: jinten

Italienisch: Cumino

Malaiisch: jintan putih

Russisch: Sira

Singhalesisch: sududuru

Spanisch: comino

Tamilisch: cheeregum

Thailändisch: meht yee-rah

Türkisch: kimyon

Beschreibung

Aussehen:

Kraut

Blätter : gefiedert, graugrün.

Höhe : bis zu 50 cm.

Blüte : weiß/rosa an Dolden.

Blütezeit : Mai/Juni.

Früchte : die Spaltfrucht wird 6 mm lang und 1 mm breit, sie ist grünlich-grau.

Verbreitung:

Ursprünglich in Turkmenistan.

Nordafrika, Sizilien, Mittlerer Osten, Indien, Amerika.

Bedeutendstes Anbaugebiet: Iran.

Die Herkunft bestimmt auch die Namen: es gibt Ägyptischen, Türkischen, Römischen, Italienischen und Spanischen K.

Geschichte:

Ursprünglich im Fernen Osten, jedoch schon 2 000 Jahre vor Christi Geburt im Mittelmeerraum bekannt; wurde in Pharaonengräbern in Ägypten gefunden.

Im 4 Jhdt. v. Chr. als Lebermedikament erwähnt.

Wird im Alten und Neuen Testament erwähnt.

Bei den Römern als Pfefferersatz verwendet.

Anmerkungen:

Die Verwendung von K. soll die Haut bleichen. Der römische Schriftsteller Plinius berichtet, daß Julius Vinder solange Kreuzkümmel gegessen habe, bis er totenbleich ausgesehen habe; er sei dann zu Cäsar gegangen und habe versprochen, ihn zu seinem Erben zu machen, wenn er ihm die Stelle eines Proprätors in Gallien gäbe; er erhielt den Posten, weil Cäsar auf die baldige große Erbschaft hoffte; Vinder soll jedoch noch lange gelebt haben.

Andererseits symbolisierte Cuminum Gier; deshalb wurde Mark Aurel "Cuminus" genannt.

Wirkstoffe:

Es ist 2,5 - 4,5% ätherisches Öl enthalten, das zu 25 - 35% aus Cuminaldehyd besteht, außerdem Terpinen, Pinen.

Anbau

Garten/Haus : einjährig.

Vermehrung : K. benötigt mindestens 4 Monate intensive Sonne; es ist also nur in südliche Ländern sinnvoll, die Pflanze zu kultivieren.

Im Frühjahr wird K. aus Samen gezogen, der in Reihen ausgesät und dann im Abstand von 15 cm vereinzelt wird. Die Keimdauer beträgt 10 - 14 Tage.

Im Garten : es wird nährstoffreicher Boden und ein geschützter, sonniger Platz gefordert.

Im Haus : in Töpfen und Balkonkästen möglich.

Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:

Wenn die Früchte reif sind, wird die Pflanze ausgerissen und getrocknet.

Aufbewahrung:

Die getrockneten Körner werden in einem luftdicht schließenden Gefäß aufbewahrt.

Verwendung

Gesundheit:

Lindert Magen- und Darmkrämpfe, verhindert Blähungen.
Wird noch heute in der Tiermedizin verwendet.

Gebrauch:

In Holland würzt man Käse damit.

Verwendungs- und Handelsform: Die getrockneten Samen. Nach dem Pulverisieren verliert K. innerhalb weniger Wochen seine Würzkraft.

Der **Geschmack** ist herzhaft würzig, brennend, leicht bitter und ähnelt nicht dem Kümmel.

In der Küche:

In der nordafrikanischen Küche (mit Couscous), im Mittleren Osten und in Indien, auch in Mexiko (Chili con carne) häufig verwendetes Gewürz.

Man sollte K. erst kurz vor Gebrauch in der Pfanne ohne Fett anrösten und dann mahlen; das Pulver verliert sehr schnell seine Würzkraft.

Zu Suppen, Eintöpfen, Fleisch-, Fisch-, Eier- und Kohlgerichten; Gewürz für Kuchen und Brot.

Rezepte

Huhn mit Kumin

Mariniertes Schollenfilet

Armenische Fleischklößchen

Kumin-Reis