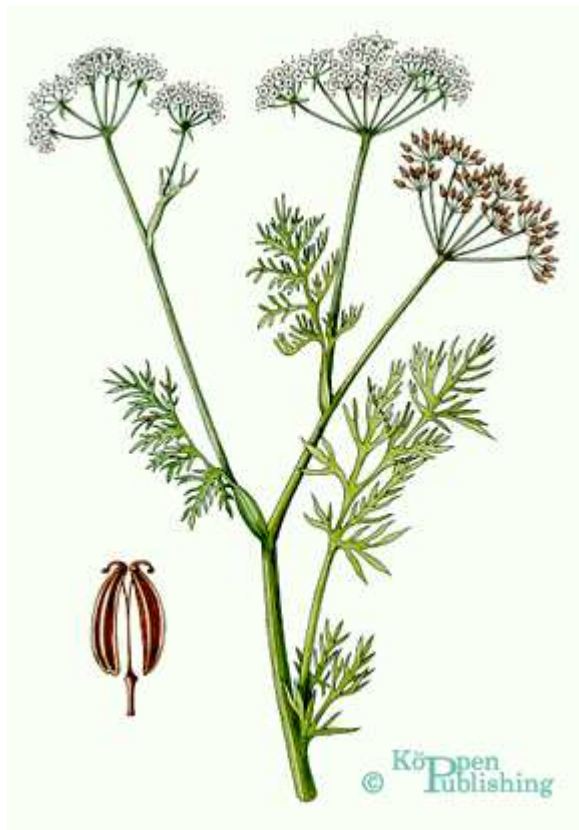


Kümmel - *Carum carvi*, Doldenblütler, m



Andere Namen:

Feld-, Wiesenkümmel, Karbe, Kümmech

Andere Sprachen:

Arabisch: karawayeh

Englisch: Caraway

Französisch: Carvi, Cumin des prés

Russisch: Tmin

Beschreibung

Aussehen:

Kraut

Wurzel : Pfahlwurzel.

Stengel : 2. Jahr: rund, hohl.

Blätter : 1. Jahr: Blattrosette.

2. Jahr: gefiedert.

Höhe : 1. Jahr: 20 cm.

2. Jahr: bis 1,50 m.

Blüte : 2. Jahr: an vielstrahligen Dolden, weiß oder rötlich.

Blütezeit : Mai/Juni.

Früchte : Spaltfrucht, körnerähnlich, bräunlich, 2 - 5 mm lang, 2 mm breit.

Es gibt mindestens 25 verschiedene Arten.

Das Bundessortenamt anerkennt die folgenden deutschen Züchtungen:

Niederdeutscher, Erzeuger: Chrestensen Erfurt;

außerdem:

Bleija, Dr. Mansholt's Veredelingsbedrijf, Niederlande;

Rekord, Züchter: Semptra Praha, Tschechien;

Sylvia; Züchter: Dansk Planteforaedling, Dänemark;

Vollhouden, Züchter: Kistemaker, Niederlande.

Verbreitung:

Ursprung in Europa, inzwischen weltweit.

Anbaufläche in Deutschland: 430 ha.

Geschichte:

Gilt als eines der ältesten Gewürze, bei den Ägyptern und Arabern schon seit 5 000 Jahren bekannt.

Wurde in den Pfahlbauten gefunden.

In den Capitulare de villis aufgelistet.

Anmerkungen:

Gilt als deutsches Nationalgewürz.

Bauernregel: um Johanni (24. Juni) mittags geerntet, ist K. besonders heilkräftig.

Bei Shakespeare, Heinrich IV., wird Falstaff eingeladen, "ein Gericht von gerösteten Äpfeln mit Kümmelsamen zu essen".

Wirkstoffe:

Kümmel enthält 3 - 8% ätherisches Öl dessen Hauptbestandteile sind Carvon (50 - 85%), Limonen, Myrcen, Carveol, etwa 20% sind Kohlenhydrate und Flavonoide.

Außerdem sind 12% fettes Öl, stickstoffhaltige Substanzen (20%), Zucker (3%) und Stärke (4%) enthalten.

Anbau

Garten/Haus : zwei- oder mehrjährig, winterhart.

Wildwachsend : auf mageren Wiesen, besonders in den Bergen.

Vermehrung : findet ausschließlich durch Samen statt. Im Herbst oder Frühjahr säen und mit 3 cm Erde bedecken; vereinzeln, wenn sie 5 cm hoch sind im Abstand von 20 cm pikieren; trägt im zweiten Jahr; sät sich selbst aus.

Keimdauer: 20 Tage.

Nicht mit Fenchel in einem Beet halten; beide Pflanzen gedeihen nicht nebeneinander.

Im Garten : lockerer, nicht zu feuchter, kalkhaltiger Boden, sonniger Platz.

Im Haus : kann im Topf oder Balkonkasten gezogen werden.

Pflege : jäten, hacken, wässern.

Kümmel kann man sehr preiswert kaufen, deshalb lohnt sich der Aufwand des eigenen Anbaues kaum, denn auch die Qualität kann man dadurch nicht verbessern.

Ernte:

Ab Ende Juni beginnen die Samen zu reifen; sobald die Samen braun werden, müssen die Dolden abgeschnitten und zur vollen Reife trocken und warm abgelegt werden; die Körner lassen sich dann leicht ausschlagen.

Mühsam ist es, die Körner von den Spelzen und Verunreinigungen zu säubern.

Aufbewahrung:

Zum Verbrauch bestimmte Samenkörner werden mit heißem Wasser überbrüht und anschließend getrocknet. Dabei müssen sie häufig gewendet werden, denn sie neigen zum Schimmeln.

In luftdicht schließenden Gefäßen oder Gläsern lagern.

Verwendung**Gesundheit:**

Verdauungsfördernd, mildert Blähungen, gegen Mundgeruch, krampflösend, wurmtreibend.

Tee: mit Fenchel, Kamille und Minze „Vierwindetee“ genannt.

1 TL zerdrücken und mit einer Tasse kochendem Wasser überschütten und 10 Minuten ziehen lassen.

Gebrauch:

Alkohol: Das extrahierte Kümmelöl Carvon ist Geschmacksgeber für Aquavit, Korn und Bitterliköre.

Verwendungs- und Handelsform: Samen wird reichlich im Handel angeboten, die Blätter und Wurzeln erntet man frisch.

Geschmack: Kümmel schmeckt anisähnlich, herb.

In der Küche:

Die Samenkörner:

Besonders alle Kohlsorten, Kartoffeln, (Bratkartoffeln) , Soßen, Quark, Brot, Kuchen (England).

Die jungen Blätter geben einen frischen Salat.

In osteuropäischen Ländern kocht man die Wurzeln als Gemüse.

Verträglichkeit: Weil K. über ein sehr starkes Aroma verfügt, verträgt er sich bestenfalls mit Rosmarin, Pfeffer, Fenchel oder Knoblauch.

Rezepte

Kümmel-Kartoffeln

Kümmel-Steak

Kümmel-Kohl

Kümmelstangen