

Kümmel

Botanisch: *Carum carvi* (Doldenblütler)



Kümmel ist das älteste bekannte Gewürz in Mitteleuropa, denn Kümmelreste wurden in den Herdstellen vorgeschichtlicher Pfahlbauten gefunden. Kümmel ist einheimisch und besonders auf Gebirgs- und Mittelgebirgswiesen verbreitet. Die Römer hielten Kümmel für so wertvoll, dass sie ihn von Sklaven bewachen ließen. An den Rastplätzen der großen Seidenstraße fanden sich Kümmelreste. Im Mittelalter sollte ein um den Hals getragener Beutel mit Kümmel vor Hexen und bösen Geistern schützen. Es kommt durch die Namensähnlichkeit von Kümmel und Kreuzkümmel vielfach zu Verwechslungen der beiden Arten.

Jacobus Theodorus Tabernaemontanus über den Kümmel:
"Es ist der Matkümmel fast in allen Nationen Europæ, sonderlich aber in unserm Teutschland mehr gebräucherlicher / ja auch fast nützlicher in seiner Acht / als einige Specerey

oder Gewürz / so man aus Arabien oder Indien zu uns bringet. Die Köch bedörfften dessen in der Küchen / zu Fischen und Fleisch / und ist wahrlich der Kümmel ein edel und nützlich Condiment zu den Fischen / ... / derwegen die Hausmütter und Köch wol daran thun / daß sie die Fisch und Krebs mit dem Matkümmel absieden/"

Im elisabethanischen England erfreute sich Kümmel großer Beliebtheit, geriet dann etwas in Vergessenheit und gewann erst durch die Heirat des deutschen Prinzen Albert mit Königin Victoria wieder an Bedeutung. Die Samen können, wie bei vielen Doldenblütlern üblich, erst im zweiten Jahr geerntet werden.

Im elisabethanischen England erfreute sich Kümmel großer Beliebtheit, geriet dann etwas in Vergessenheit und gewann erst durch die Heirat des deutschen Prinzen Albert mit Königin Victoria wieder an Bedeutung. Die Samen können, wie bei vielen Doldenblütlern üblich, erst im zweiten Jahr geerntet werden.

Kümmel ist reich an ätherischem Öl, das sich positiv auf die Verdauungsorgane auswirkt, es lindert Blähungen und wirkt krampflösend auf die Darmmuskulatur. Bei stillenden Frauen steigert Kümmel die Milchproduktion. Es wirkt bei Husten Auswurf fördernd. Neben dem ätherischen Öl enthält der Kümmelsamen auch fettes Öl mit drei verschiedenen Ölsäuren.

Traditionell wird Kümmel zu Sauerkraut, ins Brot, in Käse und zum Schnaps gegeben, ferner zu fettem Fleisch, Gänse- und Entenbraten, Kaninchen, Lamm, Käse (Kochkäse, Harzer), Apfelkuchen, Quark, Wurst, Weißkohl, Roten Rüben, Kartoffeln (speziell Pellkartoffeln), Suppen, Soßen und Früchten. Seiner sinnenfreudigen Figur Sir John Falstaff (Heinrich IV., Heinrich V., Die lustigen Weiber von Windsor) lässt Shakespeare einen typischen elisabethanischen Nachtisch servieren: einen Bratapfel mit Kümmel. Die Blätter des Kümmels können zu Gemüse, Suppen oder an Salate gegeben werden. Die Wurzelrübe eignet

sich als Gemüse. Das Öl wird in Likören (Allasch, Aquavit, Gilka) sowie bei der Parfüm- und Kosmetikherstellung verwendet.



Kümmel ist nicht besonders anspruchsvoll, er gedeiht auf allen leicht kalkhaltigen, nährstoffreichen Böden. Ab April wird Kümmel direkt im Freiland gesät, am besten gedeiht er an einer sonnigen, windgeschützten Stelle im Garten. Im ersten Jahr bildet sich eine Blattrosette, aus der dann im zweiten Jahr der Blütenstand hervorkommt. Andere Doldenblütler bilden bereits im ersten Jahr einen Blütenstand aus (z.B. Koriander). Der Kümmel hat positive Eigenschaften auf Gurken und Frühkartoffeln, verträgt sich aber

überhaupt nicht mit Fenchel.

