

Kümmel (Carum Carvi L.)

Der Kümmel wächst seit Jahrtausenden in ganz Europa: von der nordischen Baumgrenze bis in den tiefen Orient. Die ein- bis zweijährige Pflanze aus der Familie der Doldengewächse mit den feingefiederten Blättern wird bis 1m hoch. Ausgesät wird der Kümmel im Frühjahr. Im Herbst des ersten Jahres wird die Pflanze abgeschnitten und verfüttert. Im Jahr darauf beginnt die Ernte, sobald die Früchte der obersten Dolde reifen. Die Garben werden getrocknet, bis die Samen reif sind. Dann wird der Kümmel ausgedroschen und häufig umgewälzt. Den besten Kümmel liefert heute Holland. Das Zeichen "Amsterdamer Qualität" ist zu einem Gütezeichen für den Weltmarkt geworden. Auch aus Polen wird Kümmel eingeführt, und guter Kümmel kommt auch aus Ostfriesland.

Die kugeligen Kümmelfrüchte zerfallen in die kleinen sichelförmigen Körnchen, deren wirksamster Bestandteil das ätherische Kümmelöl (3-5%) ist. Kümmel riecht angenehm süßlich und gibt den Speisen einen etwas herb-würzigen Geschmack. Der Kümmel entwickelt beim Kochen eine besonders verdauungsfördernde Wirkung, die schwere Speisen auch für empfindliche Mägen bekömmlich macht.

Kümmel ist wohl das älteste Gewürz, das als Würze und Heilmittel in Europa verwendet wurde. Man hat Speisereste mit Kümmelkörnern in Pfahlbauten aus der Stein- und Bronzezeit gefunden. Die Ägypter schätzten ihn sehr und gaben ihn mit als Totengabe in die Mumiengräber. In den medizinischen Papyrusrollen und den Ostrakas (Aufzeichnungen auf Ton- und Kalksteinscherben) wird der Kümmel unter dem Namen Tapnen erwähnt. In Kleinasien läßt sich die Kultur der Pflanze ebenfalls schon sehr früh nachweisen. Der Prophet Jesaias (740-700 v. Chr.) berichtet in seinen Schriften schon über den Kümmel und seinen Anbau. Von Nordafrika, wo ihn hauptsächlich die Marokkaner kultivierten, [war](#) der Kümmelanbau im 8. Jahrhundert n. Chr. bis Mitteleuropa vorgedrungen, und er wurde um diese Zeit von den Karolingern in ihr Reich eingeführt. Von da breitete er sich allmählich über ganz Europa bis nach Sibirien aus.

Geheime Kräfte wurden dem Kümmel im Mittelalter zugeschrieben. So stellte man im Erzgebirge, wenn ein Kind unruhig war und - wie man glaubte - von Dämonen geplagt wurde, ein Gefäß mit gekochten Kümmelkörnern unter die Wiege. In Norddeutschland trug man in dieser Zeit einen Beutel mit Kümmelkörnern auf der Brust, um sich gegen Hexerei zu schützen, und neugeborene Kinder legte man auf ein Kissen, das mit Kümmel gefüllt war.

Medizinisch wirkt Kümmel magen- und darmanregend, appetitfördernd und krampflösend. Industriell braucht man Kümmelöl für Branntweine und Kräuterliköre, in der Parfüm- und Seifenbranche. Ein naher Kümmelverwandter ist der Römische oder Kreuzkümmel. Auch er ist eine alte Kulturpflanze, die sich durch längere Kümmelkörnchen von unserem Kümmel unterscheidet. Kreuzkümmel wird in der Türkei, auf Sizilien, in Nordafrika, Spanien, Amerika und sogar in Ostindien angebaut.

Verwendung

Kümmel ist zwar ein etwas vorlautes und derbes Gewürz - trotzdem gehört er selbst zu Hummerspeisen, zu Langusten und Krebsen. Kümmel würzt außerdem: Weiß- und Rotkohl, Irish Stew, Sauerkraut, Krautsalat, Möhren, Sellerie, Pilzgulasch, Kartoffeln, Kräuterquark, Steckrüben, dicke Gemüsesuppen, russischen Borschtsch, Rote Bete, Schweinebraten Kutteln, Schwartenmagen, Hammel- fleisch, Wurstsalat, Hackfleisch für Suppenklößchen,

Kochfischsud, alle Käsegerichte - auch Käsesuppen und -soßen, Käsegebäck und natürlich Kümmelstangen, selbstgebackenes Brot und Brötchen.

REZEPT - UND GEWÜRZSUCHE

Kümmel passt am besten zu:

Fleisch

[Gulasch](#)

[Lammfleisch](#)

Gemüse

[Broccoli](#)

[Kohlrabi](#)

[Sauerkraut](#)

Kartoffeln

[Blechkartoffeln](#)

[Kartoffelauflauf / -gratin](#)

Saucen

[Dunkle Saucen](#)

Snack

[Kräuterquark / Dips](#)

[Käsegebäck](#)

Suppen & Eintöpfe

[Erbsen-, Bohnen- u. Linsensuppe](#)

[Gemüsesuppe / Minestrone](#)

