

# Kümmel

## Februar



**Echter Kümmel** (*Carum carvi*), meist einfach Kümmel, regional auch Wiesen-Kümmel oder Gemeiner Kümmel genannt, ist eine Pflanzenart in der Familie der Doldenblütler. Das Herkunftsgebiet des Kümmels ist Eurasien. Kümmel ist eines der ältesten Gewürze. Schon in Schriftrollen aus dem alten Ägypten wird Kümmel erwähnt - und diese sind über 3500 Jahre alt.



**Geschmack und Verwendung in der Küche:** Die Kümmelfrüchte sind ein bekanntes und beliebtes Gewürz für allerlei deftige Hausmannskost wie Kohlgerichte, Braten, Eintöpfe und Schmorgerichte. Kümmel ist ein wichtiger Bestandteil von vielen Curry-Gerichten. Aber auch Quark, Käse, Brot und Brötchen wird mit Kümmel pikant gewürzt. Kümmel wird auch zur Herstellung von Likör und Branntwein („Kümmel“) genutzt.

Tipp: Ein besonders intensives Aroma bekommt Kümmel, wenn man ihn vor dem Kochen röstet.



**Wirkungsweise:** Kümmel regt den Appetit an, wirkt aber auch bei Verdauungsproblemen, also bei Blähungen oder bei Völlegefühl. Er wird deswegen auch oft in Kräuterlikören verwendet. Man kann ihn aber auch zur Förderung der Muttermilch anwenden. Eine äußerliche Anwendung ist möglich zur Unterstützung der Durchblutung, zum Beispiel bei rheumatischen Beschwerden

**Sagen:** Wer Waldgeister und Kobolde nicht verärgern möchte, sollte beim Brotbacken auf Kümmel verzichten, da diese das nicht mögen. Kümmel gilt deshalb als Abwehrmittel gegen Dämonen. Besonders wirksam gegen diese ist der Kümmel, wenn man ihn in der Nacht zum Johannistag dem 24. Juni, erntet.

