



Cumin - Kreuzkümmel, wird auch Mutter- oder weißer Kümmel genannt

Herkunft des Cumin

Cumin oder auch Kreuzkümmel, Mutterkümmel oder weißer Kümmel genannt, ist ein Doldenblütlergewächs und stammt ursprünglich aus Vorderasien. Hauptanbaugebiete heute sind China, der südliche Mittelmeerraum, Mexiko, Indien, Indonesien und der Iran. Die getrockneten Früchte können als Gewürz verwendet werden und sind in der indischen, afrikanisch-orientalischen und chinesischen Küche äußerst beliebt. Aber Achtung: Obwohl Kümmel und Kreuzkümmel eine ähnliche Bezeichnung haben, sind sie nicht miteinander verwandt.

Inhaltsstoffe des Kreuzkümmel

Cumin enthält ätherische Öle, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett, Vitamin A, C und B-Vitamine sowie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Mangan. Außerdem enthält Kreuzkümmel einen Teil ungesättigter Fettsäuren, sowie wichtige Ballaststoffe und andere Spurenelemente.

Aroma und Geschmack des Cumin

Durch die enthaltenen ätherischen Öle weist Kreuzkümmel einen unverwechselbaren Geschmack auf, der als leicht herb mit einem warm-würzigen Aroma zu beschreiben ist.

Anwendung des Cumin

In der Medizin: Das enthaltene ätherische Öl Cuminaldehyd, das für den einzigartigen Geschmack sorgt, hat zusätzlich noch eine verdauungsfördernde Wirkung, so wird u.a. die Speichelbildung angeregt. Deshalb kann Kreuzkümmel auch bei Verdauungsbeschwerden, Verstopfung, aber auch Appetitlosigkeit eingesetzt werden. Am besten wirkt Kreuzkümmel in Form von Tee oder Pulver, das bei Beschwerden eingenommen wird.

In der Küche: Cumin ist ein unerlässliches Gewürz der indischen, afrikanisch-orientalischen und chinesischen Küche. Das Gewürz wird ganz oder gemahlen in verschiedenen Gerichten verwendet. Das vollmundige Kreuzkümmel-Aroma würzt arabisch-orientalische Spezialitäten wie Couscous und Falafel, das marokkanische Traditions-Schmorgericht Tajine, türkische Wurstspezialitäten wie Chorizo, Lammgerichte, feuriges Chili con Carne und indische Currygerichte.

Kreuzkümmel passt zu Fleisch, Geflügel, Suppen, Eintöpfen, aber auch einfach zu Gemüse wie Linsen, Kichererbsen, Kohlgemüse, Brokkoli, Kürbis, Paprika, Kartoffeln. Er verfeinert Würzmarinaden, Grillsoßen, Dips, Aufstriche, Gewürzmischungen und harmoniert gut mit **Koriander**.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Cumin ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

