



## **Kümmel - Das vermutlich älteste, bekannte Gewürz**

### **Herkunft von Kümmel:**

Das Doldenblütengewächs kam im 13. Jahrhundert aus der Türkei nach Europa und zählt zu den ältesten Gewürzen der Welt. Hauptsächlich wird das Gewächs im Osten Europas, den Niederlanden und Ägypten angebaut.

### **Inhaltstoffe von Kümmel**

Kümmel enthält den Wirkstoff Carvon (ätherisches Öl) sowie den Duft- und Geschmacksstoff Limonen und hat einen 20%igen Anteil an Proteinen. Die Pflanze hat einen relativ hohen Vitamin C-Gehalt und enthält außerdem Kalzium, Magnesium und Kalium. In Kümmel stecken wichtige Omega 3 und 6-Fettsäuren, die essentiell für den menschlichen Körper sind.

### **Aroma und Geschmack von Kümmel**

Das hocharomatische, magenfreundliche Gewürz entfaltet sein frisches, vollmundiges Aroma, wenn die Samen zerrieben oder erwärmt werden. Beißt man auf ein Kümmelkorn entdeckt man außerdem eine ganz leichte, dezent süße Geschmacksnote.

### **Kümmel in der Küche**

In der Küche werden ganze Kümmelsamen oder gemahlener Kümmel verwendet. Kümmel ist ideal zu schweren, deftigen Speisen. Brot- und Salzgebäck verleiht der warmwürzige Kümmelgeschmack eine aromatische, herzhaft-pikante Note. Außerdem passt Kümmel gut zu pikantem Gemüse wie Zwiebel oder Paprika und lässt sich gut mit Knoblauch und Chili kombinieren.

Kümmel ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: