



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.

Wirkung von Kümmel

Kümmel regt die Verdauung an und wirkt krampf- und blähungslösend im Magen-Darm-Bereich. Er lindert Völlegefühle und regt die Durchblutung und den Appetit an. Durch seinen Reichtum an ätherischen Ölen und Flavonoiden hat Kümmel eine antioxidative Wirkung, d.h. Kümmel beugt Zellschädigung durch schädliche Stoffe vor. Außerdem wirken die Öle und Stoffe des Kümmels entzündungshemmend. Auch in der äußeren Medizin kann Kümmel angewendet werden, beispielsweise bei Zahn- oder Kopfschmerzen. Hier hilft ein mit Kümmel gefülltes Säckchen, das in heißes Wasser gelegt und danach auf die entsprechende Stelle aufgelegt wird.

Kümmel in der Küche

In der Küche werden ganze Kümmelsamen oder gemahlener Kümmel verwendet. Kümmel ist ideal zu schweren, deftigen Speisen, weil er sie bekömmlicher macht. Schweinebraten, Gulasch, Bratkartoffeln, Sauerkraut und Kohlgerichte werden durch das Würzen mit Kümmel besonders gut verträglich. 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.

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

Kümmel ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

