

Kreuzkümmel oder Cumin



Gemahlener Kreuzkümmel

Sein Aroma ist am intensivsten, wenn man ihn erst kurz vor der Verwendung frisch mahlt. Das Pulver ist im Handel auch unter dem Namen Cumin erhältlich.

Kreuzkümmelsamen

Sie werden von Hand geerntet und anschließend in der Sonne getrocknet. Von Kümmelsamen unterscheiden sie sich durch ihre typischen Längsrippen.

Kreuzkümmel oder Cumin mit dem botanischen Namen *Cuminum cyminum* ist ein Verwandter des echten Kümmels und gehört wie dieser zur Pflanzenfamilie der Doldenblütler oder *Apiaceae*. Die Blüten des Kreuzkümmels, die feinen Blättchen und die Samenkörner sehen denen des heimischen Kümmels sehr ähnlich. Allerdings ist Kreuzkümmel eine einjährige Pflanze und wird nur 30 bis 50 cm hoch.

Verbreitung und Verwendung von Cumin

Kreuzkümmel ist in warmen Regionen beheimatet; wahrscheinlich stammt er aus dem Niltal und dem Nahen

Osten. Heute findet großflächiger Cumin-Anbau in Indien, Sri Lanka, dem Iran, der Türkei, in Südrussland, China, Pakistan und in Lateinamerika statt. In diesen Regionen ist er ein sehr wichtiges Gewürz und in vielen Gerichten und Gewürzmischungen unersetzlich. Cumin ist geschmacksbestimmend in Couscous und in Merguez-Würstchen aus Marokko. Currys, Massalas, Tandoori und andere Würzmischungen aus Indien, Indonesien und Thailand enthalten Kreuzkümmel in variablen aber stets hohen Anteilen. In nordafrikanischen Tajines, in der amerikanischen Cajunküche und im mexikanischen Chili con Carne sowie in Salsas und Mojos ist Kreuzkümmel ebenfalls ein Bestandteil. In Europa hat Kreuzkümmel in Kombination mit Käse wie beispielsweise dem Münsterkäse an Bedeutung gewonnen, wenn auch nur in sehr geringem Maße. Er kann als Alternative zu Kümmel in allen Gerichten vom Rotkraut oder Sauerkraut bis zum Zwiebelkuchen verwendet werden.

Kreuzkümmel ist gesund

Kreuzkümmel enthält 2,5 bis 6 % ätherisches Öl mit der Hauptkomponente Cuminaldehyd, außerdem 10 bis 15 % Fett. Die genaue Zusammensetzung schwankt je nach Herkunft. Die Wirkungen des ätherischen Öls sind denen des Kümmels sehr ähnlich. Kreuzkümmelöl wirkt appetitanregend, blähungstreibend und verdauungsfördernd durch die Anregung von Speichelfluss, Magensaft- und Gallensaftsekretion, sowie der Darmbewegung. Wie bei allen ätherischen Ölen wird außerdem das Pilz- und Bakterienwachstum gehemmt. Andere medizinisch bedeutsame Wirkungen werden untersucht.