

Der echte Kümmel - ein fürsorgendes G'sundkraut

von Dipl.-Ing. Michael Machatschek

Die Verwendung des Kümmels (*Carum carvi*) als Nahrung, als Gewürz und als Droge entstammt einer Zeit lange vor der Seßhaftwerdung. Gesichert wurden „Kümmelfrüchte in neolithischen Pfahlbauten aus dem 3. Jht. v. Chr. gefunden; es wird angenommen, daß Kümmel das älteste in Europa vorkommende und verwendete Gewürz ist" (FURLENMEIER, M. 1978). „In Krügen von Pfahlbauwohnern wurden Kümmelkörner gefunden. Der kulturelle Anbau in Westeuropa soll zum ersten Male von Ludwig dem Frommen gegen 830 angeordnet worden sein" (LUDWIG, O. 1982).



Die Wertschätzung, die der Mensch dem Kümmel im Laufe der Jahrhunderte zu Teil werden ließ, liegt darin, daß er eine geschmacksverbessernde Wirkung hat und schwer verdauliche oder blähende Speisen bekömmlicher macht. Dieser gesundheitsfordernden Anwendung wegen ist der Wiesenkümmel (*Carum carvi*) das

Ein allumfassendes Hilfsmittel

weitest verbreitete Gewürz in Europa, obwohl der einstige Gesundheitsaspekt heute in Vergessenheit zu geraten scheint. In der Vorzeit glaubte man, Kümmel würde mit seiner ätherischen Ausdünstung Dämonen vertreiben und dachte ihm kultische Funktionen zu.

Im Sommer und Herbst werden die aromatischen, sichelförmigen Samen für die Verwendung als Gewürze, für Kümmeltee, für Heilzwecke oder zum Schnapsansetzen für die Likör- und Branntweinherstellung geerntet. Wegen dem

scharf würzigen Geruch kann man die bogenförmigen Samen im Garten als Pflanzenschutzmittel verwenden. Kümmel soll auch vor Flöhen, Läusen, Wanzen und Ameisen im Haus schützen. Es wurde damit das Haus ausgeräuchert. Darüber hinaus können von der Kümmelpflanze über das ganze Jahr die grünen, doppelt-gefiederten Blätter der Grundrosetten als äußerst schmackhaftes Wildgemüse sowohl zum Kochen als auch für Rohkostspeisen gesammelt werden.

Die Wuchsorte des Kümmels

Der Wiesenkümmel kommt auf Wiesen und Weiden, die mittelmäßig gut mit Nährstoffen versorgt sind und einer stärkeren Trittbelastung durch das Nutzvieh ausgesetzt sind, vor. Er hat eine Pfahlwurzel und ist trittfest. Auf trockenen Wuchsorten wird er durch die Wilde Möhre (*Daucus carota*) ersetzt. J.N. BAYER (1869) verweist in seiner „Pra-

terlor" auf die früheren Kümmelvorkommen in den Praterwiesen bzw. -weiden. Auch diese sind heute aus Gründen der geänderten Bewirtschaftung verschwunden. Die Wiesen sind vermutlich

Kümmel ist ein allumfassendes Hilfsmittel und nicht nur als Würzmittel einsetzbar



Elektro
Stodler

Elektrizitätswerne - Elektro-Installationen - Solaranlagen

Karlstein Stodler Elektro-Unternehmen 6313 W. Oschnöbn. A. Fach. Tirol. Tel. 053398912. Fax 05333 2424



Seit 10 Jahren bauen wir im Raum
Tirol Solaranlagen jeder Größe

Ob Sonne oder Wasserkraft, mit
Strom man's wesentlich leichter hat.



Der Wiesenkümmel kommt auf Wiesen und Weiden, die mittelmäßig mit Nährstoffen versorgt sind, vor

seinerzeit beweidet worden. Heute ist die Kümmelpflanze ein Vertreter der Bergfettwiesen und Almflora und kommt in den intensiv bewirtschafteten Talwiesen äußerst selten vor. Der Kunstdüngereinsatz, der frühe Schnitt durch die Silagewirtschaft und die seltene Weidehaltung ist mit ein Grund für das Verschwinden des Kümmels.

Das Sammeln der Körner

Die sichelartigen Früchte zerfallen bei der Vollreife. In verschiedenen Gegenden sammelte man den braun werdenden und beinahe Vollreifen Kümmel am Morgen, um im taufrischen Zustand die krummen Körner nicht zu verlieren. Schon fast reife Samen werden geerntet, indem die ganzen Pflanzen ausgerissen oder abgeschnitten werden und als Bündel zur Endtrocknung aufgehängt oder aufgelegt wurden. Man transportierte die abgeschnittene Doldenernte in einer Trage, die mit einem Tuch ausgelegt war, damit die Samen nicht verloren gingen. Zuhause konnte man sie auf einer papierenen oder leinenen Unterlage nachreifen und

trocknen lassen und dann leicht mit den Fingern von den Dolden herabkitzeln. Dann wurden die Samen zum Schutz vor spezifischen Vorratsschädlingen in gut verschließbaren Glasbehältern aufbewahrt.

Die Arzneipflanze

„Carum“ heißt pflegen und fürsorgen

Der lateinische Name »Carum« soll von »Caria« herrühren, einer Gegend in Kleinasien, die sehr reich an aromatischen Kräutern ist. Der englische Name »Caraway« drückt etwas vom eigentlichen Charakter des Kümmels aus, denn »care« heißt pflegen und fürsorgen. Darin steckt eines der wesentlichsten Prinzipien aller auch unserer sammelbaren Nutzpflanzen. Maria GEUTER (1976) beschreibt die Bedeutsamkeiten des Kümmels symbolisch: „Er öffnet die Türen der Drüsen, er klettert hinauf bis in den Estrich und zündet das Licht im Gehirn an, er putzt die Fenster der Augen, damit sie die Welt besser sehen können, er lüftet und erwärmt alle Zimmer und verbrennt jede Art von Material, wie kalt und hart es auch sein mag“. Deshalb ist der Kümmel eine der wichtigsten Würzutensilien in den „Haushalten“, da man so die Medizin ständig mitißt.

Der wichtigste Bestandteil in den Samen ist das ätherische Carvon-Öl, mit einem Gehalt von 3 - 7 %. Ferner „enthalten sie kleine Mengen von Gerbstoff, Harz sowie 16 % fettes

Öl und 20 % Eiweiß“ (BÖRNGEN, S. 1969). Das Doppelnüßchen ist reich an Zucker und wertvollen Mineralstoffen. Alle diese Inhaltsstoffe stärken den Appetit und die Verdauung. Sie wirken krampf- und hustenlösend und fordern auch die Wasserausscheidung der Nieren.

Kümmeltee als Wärmemittel für Bauch und Herz

Zusammen mit Anis, Fenchel und Koriander ist Kümmel ein wichtiger Bestandteil von Teemischungen u.a. für Kinder. Sie erwärmen den Magen. Maria GEUTER weist auf eine Bereitung als vorzügliches Wärmemittel für den Magen hin: „Die Samen werden erst in einer kleinen Pfanne trocken geröstet, bis sie zu 'hüpfen' anfangen, dann mit kochendem Wasser übergossen und einige Minuten zum Ziehen stehengelassen.“

Früher war es üblich, den grünen oder braunen „Khim-sam“ regelmäßig zu kauen. Er wird so lange gekaut bis er auf der Zunge brennt und dann süß wird. Grüner, frischer Samen brennt aber nicht so stark. Er hat bei Bauchschmerzen durch Anregung der Darmdrüsensekretion die beste blähungsvertreibende Wirkung.

Bei Rheuma reibt man sich mit Kümmelöl ein. Dieses ist ein Auszug, welcher auf der Basis von Oliven-, Raps- oder Erdnußöl hergestellt wurde. Auch bei Erkrankungen der Atmungsorgane (z.B. Bronchitis), bei Rippenfellentzündun-

gen und Blähungen wurde Kümmelöl äußerlich einmassiert. Und man verwendete es bei beginnender Rachitis und gegen Hautparasiten als Reiböl oder Badeöl.

„Wenn’s Arscherl wieder brummt, is `s Herzerl wieder g’sund“

Kümmel hat einen sanften und beruhigenden Einfluß auf alle Verdauungsorgane. Deshalb können Tees gegen Blähungen und Bauchweh angewendet werden. Wenn dann „das Arscherl wieder brummt, is `s Herzerl wieder g’sund“, wie es im Volksmund heißt. Bei Magen- und Darmkrämpfen, Durchfallen, Gärungsercheinungen, so wie bei Gallen- und Leberleiden wirkt ein Tee lindernd. Auch krankheitserregende Mikroorganismen und Darmparasiten kann man mit Kümmeltee wegbringen. All zu hohe Dosen können allerdings Leber und Galle schädigen.

In einem Häferl wird ein gehäufter Teelöffel voll zerdrücktem oder gemahlenem Kümmel mit heißem Wasser (oder Milch) aufgegossen. Nach etwa 10 minütigem Ziehen siebt man ihn ab oder die Körner können auch mitgetrunken werden. Man kann den Tee mit wenig Honig süßen. Frauen verwenden Kümmeltee bei Menstruationsbeschwerden, zur Geburtserleichterung, bei Nachwehen und während der Stillperiode zur Milchförderung. Über die Muttermilch werden die blähungsmindernden Wirkstoffe auch beim

Säugling wirksam. Bei Bauchweh legt man ein mit Kümmel gefülltes, flaches Leinensackerl, das in heißem Wasser erwärmt und nach der Herausnahme ausgedrückt wurde, auf den Bauch.

Kümmellikör und „Khimschnaps“

Erntet man den Samen in grünem Zustand, wenn er schon sehr stark riecht, erhält man nach Ansetzen der Körner in Schnaps einen grünen Likör. Bei schlechtem Magen oder zur besseren Verdauung nach schwerem Essen gab es ab und zu einen Kümmelschnaps. Wenn man etwa zwei Handvoll Körner in einem Liter Obstler ansetzt und drei bis vier Wochen zum Erwärmen ans Fenster stellt, abseiht und süßt, erhält man einen Kümmellikör. Kindern gibt man bei Leibschmerzen ein Stück Zucker mit „Khimschnaps“.

Ohne Weiden und Wiesen kein wilder Kümmel in der Landschaft

Das Vorhandensein der Kräuter hängt mit den natürlichen Standortbedingungen, der geographischen Verbreitung und den Wirtschaftseinflüssen zusammen. Naturbürtige und menschenbedingte Verhältnisse machen die Nahrhaftigkeit einer Landschaft aus. Und findet man in der Gegend keine Kümmelpflanzen mehr oder hat man das Sammeln im Tale versäumt, so gibt es immer noch die Alm, wo man ihn



Der Kümmel kann problemlos im Garten kultiviert werden

vom I-lochsominer bis in den Herbst hinein sammeln kann. Hier gedeiht er auf gut gedüngten Weiden bis auf 2000 m Seehöhe (meist in Hüttennähe) und wird von Kennern bevorzugt dort gesammelt. Den Kümmel aus dem großflächigen Anbau in Ungarn, Tschechien, den Sowjetstaaten, Polen, Holland, Deutschland, USA und Kanada verwendet man für die Herstellung von Parfum und Kosmetika.

Zur gärtnerischen Kultivierung

Der zwei- bis mehrjährige Echte Kümmel kann problemlos im Garten in Kultur genommen werden. Er bevorzugt frische, tiefgründige, nährstoff- und basenreiche Ton- und Lehm Böden und kann dort im zweiten Jahr schon eine Höhe,

Ohne Wiesen und Weiden gibt es keinen wilden Kümmel in der Landschaft



Verwendung des Kümmels in der Küche

Zum Würzen

Kümmelsuppen waren eine gängige Mahlzeit. Deswegen bevorratete man viel Kümmel für das ganze Jahr. Er wurde in verschiedene Speisen mit Kohlarten, Hülsenfrüchten, Gurken und Tomaten, auf bestimmte Braten, vor allem in das Brot und in den Kuchen zur besseren Verdauung als Blähungsschutz gegeben. Warme Käsegerichte werden mit gemahlenem oder gestoßenem Kümmel bestreut. Der „Khümb“ ist ein „stark ausgleichendes Gewürz für Kartoffel und die vielen Speisen, die mit Zwiebeln gewürzt werden“ (GEUTER, M. 1976). Je nach Bedarf reibt man die Samen dann kleinweise zu den Speisen dazu. Das Aroma kommt am besten zur Geltung, wenn man die Samen stampft und den Speisen kurz vor dem Fertigmachen beigibt. Da Kümmel „auch die Geschlechtslust dämpfe, setzten kinderreiche Frauen ihren Männern Kümmelsuppe vor“ (LUDWIG, O. 1982).

Zum Aromatisieren gab man Kümmel in Backwaren, Getränke, Käse, Omeletten, Pudding und andere Speisen. „Im Ural wurde vor noch nicht allzu langer Zeit in einigen Familien ein Kümmeltag begangen. Es wurden Brot, Kalatschi (Osterkuchen) und Pfefferkuchen mit Kümmel gebacken. ...ein solcher Kümmeltag wai einem Feiertag gleich“ (KOSCHTSCHJEJEW, A.K. 1986).

Als G'sundkraut für Brotsuppen

Man röstet eine fein geschnittene Zwiebel goldbraun an, gießt mit Milch und etwas Wasser auf und läßt dies heiß werden. Dann wird in Milchwasser gelagertes, gesalzenes und zerkleinertes Hartbrot, welches mit gestampften Kümmel-samen bestreut wurde, beigegeben. Die Suppe kann unter Beigabe von etwas Sauerrahm serviert werden. Wenn alter, hart gewordener oder schon zerronnener überreifer Käse da ist, kann dieser in kleiner Menge beigegeben werden und die Suppe geschmacklich verfeinern.

Zur Konservierung von Käse und Brot

Kochkäse mit Kümmel wurde in Europa beinahe Überall zubereitet. Wenn der bräunliche Topfenkäse nach mehrmaligem Kneten speckig geworden ist, wird er in einem großen Gefäß gelagert. Nach Belieben wird dieser Magerkäse dann gesalzen und mit getrockneten Kümmelkörnern versehen. Der Kümmel hat wegen der ätherischen Öle eine fliegenabwehrende und pilzhemmende Wirkung. Der 'Feldkümmel' wird auch 'Brotkümmel' genannt, da er im Brot ebenfalls eine würzende, konservierende und fliegenvertreibende Wirkung besitzt.

von bis zu 1,20 Meter erreichen.

Die Samen müssen von Wildstandorten stammen, da die manipulierten Zuchtsorten nicht mehr vermehrbar sind. Für die Keimung braucht der 'Kimm' Licht und soll deshalb nur leicht eingereicht werden. Er benötigt etwa 20 - 30 Tage zum Keimen und soll nicht zu dicht gestreut werden. Notfalls muß man auslesen oder auf 20 bis 30 cm verziehen. Gesät wird in der Regel im August, sodaß sich die Pflanzen bestauchen und im nächsten Jahr früh

blühen können. Mit den Blattrosetten geht die frostbeständige Pflanze über den Winter. Wenn die Körner beginnen sich braun zu verfärben, kann man den Kümmel schon im Juni bis Juli ernten.

Auch im März oder frühen April kann ausgesät werden, wenn die Samen eine Kältestimmung erfahren haben. Die brauchen sie, sonst keimen sie nicht. Allerdings kommen die Pflanzen dann **spät** zur Ausreife. Das Saatgut ist bis zu drei Jahre keimfähig. Vor und auch

nach Hack-, Hülsenfrüchten (Erbsen, Pferdebohnen) oder Raps, Mohn, Gelbsenf, Lein, Sommergerste und Hafer kultiviert, ist der Kümmel als Kultur gut geeignet. Er verträgt sich allerdings nicht mit dem Fenchel. Da der Kümmel zweijährig ist, kann man ihn „weitwürfig zwischen Salat, Spinat, Erbsen oder Bohnen in Abständen einsäen. Nach der Ernte der Überfrucht wird das Land gereinigt, mit Kompost gedüngt und bedeckt,“ verweist die ABTEI FULDA (1991). Über die genaueren Bewandnisse des Kümmelanbaus unterrichtet HEEGER (1956) in seinem Pflanzenbauhandbuch.

Der Anbau von Kümmel für die Wurzeleernte

Der Kümmel wurde in hochgelegenen Gärten und Äckern des Alpenraums als Wurzelgemüse angebaut. Dabei wurde er im Herbst ausgesät, um im darauffolgenden Jahr die Wurzeln ernten zu können. Die weißliche, spindelförmige Pfahlwurzel ähnelt in Form und Geschmack der Karotte, ist aber viel kleiner. Franz LIPPERT empfiehlt für den Wurzelgemüse-Anbau im Tal die Mai-Saat. Außerdem kann man, um eine „bessere Wurzel- und Blattbildung zu erzielen, - auf Kosten der Körner natürlich - die Blütenansätze herausbrechen“ (ABTEI FULDA, 1991).

Da die Wurzeln relativ herb sind, wurden sie gekocht oder für den Wintervorrat getrock-



Im Einklang mit der Natur



ACHTUNG ÖPUL/BIO-BAUERN!

Gemäß den Förderrichtlinien als Dünger anerkannt!

- preisgünstig
- ÖPUL/BIO-konform
- inländisches Produkt
- österreichweit erhältlich
- geringe Aufwandsmengen
- optimale Erträge - gute Qualität

Anwendung

Gemüse- und Gärtenbau
Getreide und Grünland
Obst- und Weinbau
Kompostbereitung
Skipisten

Aufforstungen
Wald-Revitalisierung
Zusatz für Gülle und Stallmist

Bezugsquellen:

BIOCHEMIE Ges.m.b.H. • Düngemittelvertrieb • A-6250 Kundl/Tirol
Tel. 0 53 38/200-25 05, Fax 0 53 38/200-420
Lagerhäuser und Landesproduktenhändler



net. Diese Form der Konservierung gewährleistete die Versorgung mit Wurzwerk im Winter. Auch die Muttern-Wurzeln (*Ligusticum muttelina*) auf den Almen trocknete man als Würzmittlersatz für Petersilie. Durch das Darren wurden die Wurzeln **süß**. Sie verwendete man als Beilage **und** Fülle für Fleisch- und Fischgerichte. Als Gemüse bereitet, wirken sie stärkend auf den Magen.

Die frischen Kümmelblätter verwendet man das ganze Jahr über als spinatartiges Gemüse, für Topfencremen

und Mischsalate. Bei schwachen Mägen wurden sie leicht gekocht reichlich in die Suppe eingebracht. Zum Schluß gesagt: Um den Kümmel muß man sich kümmern, wenn man gesund bleiben will. ■

Literatur

ABTEI FULDA • 1991: *Gemüseanbau im Biogarten, mit ausführlichen Mischkulturtabellen*. 8. Auflage der Schrift. „Gemüsebau auf naturgemäßer Grundlage“, 1964. Fulda.
BÖRNGEN, S. - 1969: *Pflanzen helfen heilen*. Berlin.
FURLLENMEIER, M. - 1978: *Wunder-*

welt der Heilpflanzen. Eltville am Rhein, Zürich.

HEEGER, E.F. - 1956: *Handbuch des Arznei- und Gewürzpflanzenbaues*. Deutscher Bauernverlag, Berlin.

GEUTER, M. - 1976: *Kräuter in der Ernährung*. Novalis Verlag, Schaffhausen.

KOSCHTSCHJEJU: A.K. - 1986: *Wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung*. (Moskau 1980), Leipzig.

LIPPERT, E - 1943: *Das Wichtigste in Kürze über Kräuter und Gewürze*. Berlin.

LUDWIG, O. - 1982: *Im Thüringer Kräutergarten*. Von Heilkräutern, He-xen u. Buckelapothekern. Gütersloh.

Zum Autor:
Dipl.-Ing. Michael Machatschek ist freiberuflicher Landschaftsplaner in Österreich und beschäftigt sich mit bäuerlicher Agnarkultur und der Erhaltung alten Wissens