

Cumin / Kreuzkümmel

Cumin ist eines der ältesten Gewürze. Bereits im Alten Ägypten wurde Cumin durch seine heilenden Wirkungen hoch geschätzt und den Pharaonengräbern beigelegt.



Verwendung

Aufgrund der Anbaubedingungen ist Cumin stark in der orientalischen Küche vertreten. Es wird für Falafel-, Couscous- oder Schmorgerichte verwendet.

Es verleiht den Speisen einen unverwechselbar würzigen und intensiven Geschmack sowie einen schwer-süßlichen Geruch.

Botanik

Vom Aussehen her ist Cumin dem Kümmel sehr ähnlich, da sie beide zu der Familie der Doldenblütler gehören. Darauf ist der eine Teil des Namens zurückzuführen. Der andere Teil lässt sich auf die kreuzförmige Anordnung der Blätter an der 50cm hohen Pflanze zurückführen.

Inhaltsstoffe und deren heilende Wirkung

6% ätherische Öle: regen
Produktion der
Verdauungssäfte an

Sekundäre Pflanzenstoffe:
antibakteriell, antioxidativ,
antiinflammatorisch,
blutdrucksenkend,
Fettstoffwechsel
normalisierend

Mineralstoffe und Vitamine:
Eisen, Calcium, Magnesium,
Zink, B-Vitamine, Vitamin A, C,
E

