

**K**reuzkümmel (*Cuminum cyminum*) ist eine sehr alte Kulturpflanze und stammt aus dem Mittelmeerraum. Er wird auch als Römischer Kümmel oder Weißer Kümmel bezeichnet. Kreuzkümmel ist Gewürz und gleichzeitig Heilmittel, das in den heißen Regionen der Erde schon seit Jahrtausenden verwendet wird. Man fand die Samen des Kreuzkümmels in altägyptischen Mumengräbern.

Heute wird Kreuzkümmel vor allem in Ägypten, Marokko, Iran und Syrien, aber auch in anderen heißen Gebieten wie Indien, im Süden Nordamerikas und in Chile angebaut.

### Große Verwandtschaft

Die Pflanze gehört zur großen Familie der Doldengewächse. Diese artenreiche Familie bietet uns zahlreiche Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanzen, wie beispielsweise Kümmel, Anis, Petersilie, Fenchel oder Sellerie. Die Doldengewächse weisen untereinander häufig große Ähnlichkeiten auf, so dass die wesentlichen Unterscheidungsmerkmale auf den Abbildungen oft nicht gut deutlich werden.

Die feingefiederten Blätter des Kreuzkümmels erinnern an den Dill. Die einjährige Pflanze hat bis zu 30 cm lange, am Boden kriechende, sich verzweigende Stängel und weiße oder zartrosa Blütendolden. Zum Würzen nimmt man die Samen, graugrüne 5-6 mm lange, sichelförmige Körner, die unserem Kümmel ähnlich sehen.

Wegen des Namens und der ähnlichen Form der Samen wird der Kreuzkümmel immer wieder mit dem gewöhnlichen Kümmel und mit dem Ägyptischen Schwarzkümmel verwechselt. Deshalb wird im Handel heute meist die im Englischen und Französischen übliche Bezeichnung Cumin verwendet, die von dem lateinischen Namen *Cuminum cyminum* hergeleitet ist.

### Gewürz und Heilpflanze

Trotz der engen Verwandtschaft sind Geschmack und Wirkung von Kümmel und Kreuzkümmel grundverschieden. Der gewöhnliche Kümmel, der in Mittel- und Nordeuropa auch wild vorkommt, wird zum Würzen von Brot, Kohl und Käse verwendet. Er wird wegen seiner verdauungsfördernden und blähungshemmenden Wirkung geschätzt.

Der bitter-scharfschmeckende Kreuzkümmel hat eine keimtötende Wirkung und hemmt Bakterien

# Heilpflanzenporträt: Der Kreuzkümmel



**Kreuzkümmel sorgt für eine stabile Darmflora und schützt vor Pilzgiften im Futter**

Foto: flickr (niznoz)

und Pilze in der Entwicklung. Er wirkt darüber hinaus magenstärkend, darmreinigend und entfaltet seine antimikrobielle Wirkung auch im Darm.

Gerade in den heißen Ländern verderben Lebensmittel sehr rasch. Das führt schnell zu großen gesundheitlichen Problemen, besonders häufig zu gefährlichen Darminfektionen und Durchfällen.

Die scharfen Gewürze der exotischen Küche sollen darum nicht nur den Geschmack verbessern, sondern auch Speisen vor dem Verderben schützen und ihre Verdaulichkeit verbessern

Aus diesem Grund ist der Kreuzkümmel mit seinem intensiven Geschmack ein wichtiges Gewürz der asiatischen Küche. Man verwendet ihn sehr sparsam zu Fleischgerichten und Gemüsen. Er ist ein wesentlicher Bestandteil von Curry und anderen Würzmischungen.

Kreuzkümmel kann in milden Gegenden im Garten angebaut werden. Als einjähriges Kraut muss er jedes Jahr neu gesät werden und gedeiht am besten, wenn die Pflanzen vorgezogen werden. Das Aroma der hier geernteten Samen ist, verglichen mit der Ware aus dem Mittelmeerraum, aber eher mäßig.

Wer einmal Dill, Petersilie, Kerbel oder Fenchel im Garten ange-

baut hat, weiß, wie leicht sich viele Doldengewächse im Garten selbst aussäen. Das liegt nicht zuletzt an ihrem hohen Gehalt an ätherischen Ölen in der Fruchtschale. Deren antimikrobielle Wirkung schützt die Samen vor Fäulnis. Sie überstehen sogar längeren Aufenthalt im Komposthaufen, und sie passieren auch ungehindert den Verdauungstrakt vieler Tiere. Diese Überlebensstrategien von Pflanzen können wir in unserem Interesse nutzen und damit unser eigenes Immunsystem und das unserer Tiere stärken und unterstützen. Die beste Wirkung erreichen wir deshalb mit gemahltem oder geschrotetem Kreuzkümmel.

Die magenstärkende und darmreinigende Wirkung gilt bei unseren Vögeln genauso wie beim Menschen.

### Spezielle Kräfte

Der Kreuzkümmel hemmt das Wachstum von Candida- und Aspergilluspilzen und verringert die Produktion von Schimmelpilzgiften wie Aflatoxinen und Ochrotoxinen.

Weiter behindert er das Wachstum schädlicher Bakterien im Darm. Hier ist die hemmende Wirkung auf *Salmonella typhi*, auf *Staphylococcus aureus*, auf *Esche-*

*richia coli* und *Streptococcus faecalis* hervorzuheben. Der Kreuzkümmel schützt so den Organismus vor gefährlichen Lebensmittelvergiftungen, vor Koliken und Durchfällen.

Tauben brauchen gar nicht viel davon und haben auch mit der Schärfe kaum Probleme.

Tauben hilft der Kreuzkümmel zur Vorbeugung sowohl vor Vergiftungen mit Schimmel belasteten Körnern, wie vor zahlreichen mikrobiellen Erregern im Futter. Mit Kreuzkümmel sorgt man bei Tauben und anderem Geflügel für eine stabile Darmflora und hat eine gute Unterstützung bei mit Pilzgiften belasteten Körnerfuttern und bei Darminfektionen. Bei Tauben und Hühnern hat sich die Kombination mit Chili sehr bewährt; sie hilft besonders in den Stressphasen, in denen die Tiere üblicherweise mit Durchfall reagieren.

Ein Esslöffel Kreuzkümmel mit Chili, mit Knoblauchsaff oder -öl ans Körnerfutter gebunden, stabilisiert den Darm in der Vorbereitung auf die Ausstellung und verhilft den Tieren nach der Schau wieder zum inneren Gleichgewicht.

Kontakt zum Autor: Tel. 02309-782075, beratung@pernaturam.eu, www.pernaturam.eu.

Manfred Heßel