

HEILKRAFT AUS DEM KÜCHENSCHAFT

Gut verdaut

Das Gewürz mit charakteristischem Aussehen ist auch unverkennbar im Geschmack. Es fördert die Verdauung und ist eines der stärksten Mittel gegen Blähungen. Trinken stillende Mütter Kümmeltee, helfen sie ihren Säuglingen – die haben dann weniger Blähungen.

Text: Marion Kaden Foto: Beat Ernst



Kümmel (*Carum carvi* L.) ist eines der ältesten Gewürze Europas. Seine verdauungsfördernde Wirkung würdigte schon Dioskurides, ein berühmter griechischer Arzt im ersten Jahrhundert nach Christi in seinen medizinischen Schriften. Er empfahl die Verwendung von Kümmel-Früchten bei schwer verdaulichen Speisen.

Bewährter Geschmack seit Jahrhunderten

Das Gewürz wirkt gegen vielerlei Verdauungsbeschwerden – auch gegen Krämpfe im Magen-Darm-Bereich. Es ist unbestritten eines der stärksten und zuverlässigsten Mittel gegen Blähungen und Völlegefühl. Kümmel ist mit seinem typisch aromatischen Geruch und beissend würzigen Geschmack häufig im Einsatz: Mit ihm gewürzte Kohlsorten liegen nicht so lange im Magen, Sauerkraut ist ohne ihn undenkbar. Kümmel wird bei Kartoffel-

oder Gemüsegerichten gerne verwendet, wie auch in Brot oder anderen Backwaren. Das Gewürz kann geschmacklosen Schnittkäse aufpeppen oder dient vermischt mit Salz und Thymian als raffinierte Gewürzeinreibung für Enten. Seine Verwendung in der Würstherstellung ist unentbehrlich. Und es hat nicht zuletzt eine lange Tradition als Zusatz für alkoholische Genussmittel: Schon im Mittelalter wurde Kümmel gerne bei der Gewinnung bekömmlicher Schnäpse eingesetzt.

Der Geschmack hat sich bis heute bewährt: Allen modernen, tropischen oder synthetischen Geschmacksrichtungen zum Trotz behält Kümmel seinen unangefochtenen Platz als geschätzte Verdauungshilfe. Nach wie vor aromatisiert er Likör, Aquavit oder Branntwein. Denn: Das Gewürz fördert eine bessere Durchblutung der Magen- und Darmschleimhaut und sorgt für eine vermehrte Magensaftsekretion. Somit werden schwere

Speisen, die sonst länger im Magen verbleiben würden, schneller verdaut und früher aus dem Magen in Richtung Darm transportiert.

Unverkennbares Aussehen

Das Gewürz besteht aus den reifen Spaltfrüchten kultivierter Sorten der Kümmelpflanze. Sie haben ein charakteristisches Aussehen und sind durch ihre leicht sichelförmigen Früchte, die jeweils fünf längsseitige Rippen haben, unverkennbar.

Sie enthalten 10 bis 20 Prozent Öl, etwa 20 Prozent Proteine, 3 Prozent Zucker und 5 Prozent Stärke. Nachgewiesen wurden ausserdem Kumarine, Flavone, Phenolkarbon- und Kaffeesäure.

Der Gewürzcharakter entsteht durch die 3 bis 7 Prozent ätherischen Öle, von denen Carvon als geschmacksbestimmender Teil allein 50 bis 65 Prozent ausmacht. Die ätherischen Öle befinden sich



Kümmel-Öl in der Babypflege

Eine weitere therapeutische Verwendung: Säuglinge und Kleinkinder, die einen stark aufgetriebenen schmerzhaften Leib haben, können täglich mehrmals mit einer Mischung aus Kümmel- und Oliven-Öl (10 Prozent Kümmel-, 90 Prozent Oliven-Öl) mit kreisenden Bewegungen (im Uhrzeigersinn) den Bauch eingerieben bekommen. Der Nabel soll ausgespart werden. Tipp: Kümmelöl verflüchtigt sich rasch. Deshalb muss die Flasche immer gut verschlossen sein.

innerhalb der Früchte in den so genannten Ölgängen oder -striemen (Mesokarp). Diese sind sehr stabil und müssen vor ihrer Verwendung am besten mit einem Mörser oder einer Gewürzmühle angestossen werden. Erst dann geben sie das ätherische Öl langsam frei.

Eine Würzung ohne Anstoss funktioniert nicht. Wird dies vergessen oder soll der Kümmel nur zur Dekoration dienen, kann so manchem der Genuss vergehen: Zermahlen die Zähne nämlich eine unan-

gestossene Frucht, geht das ätherische Öl unvermittelt und ohne die sonstige Verdünnung in den Mund über. Der überraschend auftretende, oft als beissend empfundene Geschmack wird nicht von allen Menschen toleriert. Oft mögen sie wegen dieser Erfahrung Kümmel nicht.

Als Würz-Alternative bietet sich gemahlener Kümmel an. Frisch verwendet hat er die gleiche Wirkung wie die Früchte. Wegen des ausgeprägten Geschmacks empfiehlt sich in beiden Fällen die Beachtung der Würzanweisungen.

Medizinische Wirksamkeit

Neben der schon genannten Verdauungs- und Durchblutungsförderung hat das Gewürz noch weitere geschätzte Eigenschaften:

- Das Kauen von Kümmelfrüchten wirkt *antimikrobiell*. Wer es mag, kann dadurch auf natürliche Weise Mundgeruch mindern, das Kauen weniger Früchte reicht aus.
- Die Förderung der Magensaftsekretion wirkt *appetitanregend*. Eine durchgängige und ständige Würzung schmeckt jedoch nicht jedem. Als Alternative bietet sich regelmässiges Trinken von Kümmeltee an.
- Kümmel ist *milchbildend* bei stillenden Müttern, weil es Substanzen enthält, die die Laktation fördern.
- Es wirkt *karminativ* (gegen Blähungen) und gilt als das stärkste, wirkungsvollste natürliche Mittel, das uns zur Verfügung steht. Kümmel ist wirksamer als Fenchel oder Anis. Denn: Durch das Trinken von Kümmeltee können stillende Frauen ihren Säuglingen helfen, die dann weniger an Blähungen leiden. Tee-Inhaltsstoffe gelangen zuverlässig über die Muttermilch in den Darm des Säuglings. Dabei ist Kümmel insgesamt gut verträglich und hat keine Nebenwirkungen.

Die Pflanze

Carum Carvi gehört zu den Doldengewächsen (*Apiaceae*). Die Pflanze trägt entsprechend ihres grossen Verbreitungsgebietes in Europa viele Namen: Wiesenkümmel, Kämel, Kömen, Mattenkümmel oder Maikimmich. Wegen ihrer Anspruchslosigkeit ist sie eine häufig anzutreffende wilde Pflanze und wächst überall:

In Wiesen, an Wegrändern, Landstrassen und auch in hohen Gebirgslagen.

Die Pflanze wird bis zu einem Meter hoch und ist leicht zu erkennen: Kümmel hat einen aufrechten, gefurchten Stängel, der sich verästelt und mit doppelt bis dreifachfiedrigen grasgrünen, zugespitzten Blättern ausgestattet ist. Die Einzelblüten der Doppeldolden sind klein und meist weiss gefärbt. Im Gebirge rötlich bis rot. Sie sitzen auf acht bis sechzehn kleinen Dolden, die wiederum zu einer Dolde vereinigt sind. Die Blütezeit ist Mai bis Juni.

Die Pflanze entwickelt erst im zweiten Jahr Früchte. Sie zerfallen im reifen Zustand in zwei Teilfrüchte.

Achtung: Beim Sammeln von wildem Kümmel ist Vorsicht geboten, da Verwechslungsmöglichkeiten mit giftigen Doldenblütlern bestehen. Wächst Kümmel im Garten, so können die Früchte abgeerntet werden, sobald sie braun werden. Die Dolden werden abgeschnitten und getrocknet. Die Früchte werden später von den Dolden entfernt und nach einer weiteren Trocknung in Gläsern oder Dosen aufbewahrt. Zur medizinischen Anwendung empfiehlt es sich, Kümmel aus Kulturen zu kaufen. Wegen seines massenhaften Anbaus ist er sehr billig. ■

Kümmeltee gegen Blähungen und Krämpfe

Anwendung bei Blähungen, Völlegefühl, leichten krampfartigen Beschwerden im Magen/Darm-Bereich und zur Milchbildung: Dreimal täglich eine Tasse Kümmeltee frisch zubereitet und warm vor den Mahlzeiten trinken. Dazu etwa einen halben Teelöffel voll (1,8 Gramm) frischer Kümmelfrüchte im Mörser anstossen, mit 150 Milliliter siedendem Wasser übergiessen, etwa 10 bis 15 Minuten bedeckt ziehen lassen und dann abseihen. Wer sich diese Arbeit sparen möchte: Alternativ kann Kümmel-Öl verwendet werden: 2 bis 3 Tropfen in etwas Wasser zu den Mahlzeiten trinken.

Dosierungsvorschlag: In der Kinderheilkunde mittlere Tagesdosis für innere Anwendung:

0–1 Jahre	1–4 Jahre	4–10 Jahre	10–16 Jahre
1 Gramm	1–2 Gramm	1–4 Gramm	2–6 Gramm