

# Kümmel

*Carum carvi* (Doldenblütler)

## Biologie

Die zarten Blüten sind weiß und in doldenförmigen Blütenständen (Doppeldolde) angeordnet. Die Blätter sind fein gefiedert, die Wurzel ist spindelförmig.

**Lebensraum:** Der Kümmel wächst in Fettwiesen und -weiden. Die Blütezeit reicht von Mai bis Juli. Das Vorkommen erstreckt sich über die gesamte Steiermark, von der Hügelstufe (200 m) bis in die Krummholzstufe (2.000 m).

## Verwendung & Ethnobotanik

Der Kümmel enthält Cumarine, Flavonoide, ätherische Öle sowie fette Öle und Polysaccharide. Die jungen Blätter ergeben eine feine Salatzutat. Die Blütenknospen mit den Stängelspitzen eignen sich gut für Kräuter- und Gemüsesuppen. Die Wurzeln von nicht blühenden Pflanzen sind ein gutes Koch- und Backgemüse sowie eine würzige Zutat für Suppen. Die Samen sind zum Würzen beliebt (häufig werden die Kulturformen des Kümmels eingesetzt).

**Volksmedizin:** Die Samen des Kümmels fördern die Bildung des Magensafts. Durch seine krampflösende Wirkung wird der Kümmel gerne bei Blähungen und Völlegefühl eingesetzt. Ebenso fördert er die Milchbildung stillender Mütter. Im Verdauungstrakt wirkt er gegen Darmpilze und schädliche Bakterien. Gegen schlechten Atem kann Kümmel gekaut werden. Mit seiner antibakteriellen Wirkung nutzt man ihn in Mund- und Gurgelwasser.



[www.naturparke-steiermark.at](http://www.naturparke-steiermark.at)



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des  
ländlichen Raums. Hier  
investiert Europa in die  
ländlichen Gebiete

