

Kümmel

Carum carvi (Doldenblütler)

Biologie

Die zarten Blüten sind weiß und in dolden-
förmigen Blütenständen (Doppeldolde) an-
geordnet. Die Blätter sind fein gefiedert, die
Wurzel ist spindelförmig.

Lebensraum: Der Kümmel wächst in Fett-
wiesen 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 Krummholz-
stufe (2.000 m).

Verwendung & Ethnobotanik

Der Kümmel enthält Cumarine, Flavonoide,
ätherische Öle sowie fette Öle und Poly-
saccharide. 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 Küm-
mels eingesetzt).

Volksmedizin: Die Samen des Kümmels fördern die Bildung des Ma-
gensafts. Durch seine krampflösende Wirkung wird der Kümmel gerne
bei Blähungen und Völlegefühl eingesetzt. Ebenso fördert er die Milch-
bildung 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