Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Kümmel, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel: was ist der Unterschied?

Mon, 09/03/2018 - 10:33

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Kümmel (Carum carvi) und Kreuzkümmel (Cuminum cyminum) gehören beide zur botanischen Familie der Doldenblütler. Während Kümmel kühlere Temperaturen bevorzugt, benötigt Kreuzkümmel ein heißes Klima zum Gedeihen. Die getrockneten Früchte werden ganz oder gemahlen als Gewürz genutzt. Sowohl Kümmel als auch Kreuzkümmel beeinflussen die Verdauung positiv, wirken appetitanregend und helfen gegen Blähungen und Krämpfe.

Kümmel mit seinem herben Aroma wird gerne für schwer verdauliche Speisen wie Kohlgerichte, Zwiebelkuchen und fettes Fleisch verwendet. Auch für die Veredelung von Käse und die Herstellung von Spirituosen wird er geschätzt.

Kreuzkümmel, auch Kumin genannt, zeichnet sich durch einen intensiven Geschmack aus und ist häufig Bestandteil von Gewürzmischungen wie Curry und Garam Masala. Vor allem in der indischen, türkischen und nordafrikanischen Küche ist er unverzichtbar.

Schwarzkümmel (Nigella sativa) ist weder mit Kümmel noch mit Kreuzkümmel verwandt, er gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse. Die reifen dunklen Samen sind vor allem als Brotgewürz auf Fladenbrot bekannt und können auch als Pfefferersatz verwendet werden. Schwarzkümmelöl wird in der Naturheilkunde zur Behandlung von Allergien und Hauterkrankungen eingesetzt.