Kreuzkümmel

cuminum cyminum

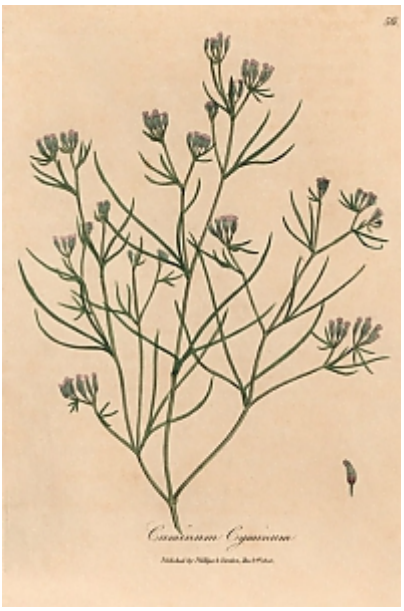
Cumin, Pfefferkümmel, kammun (arab.), cumin (eng.), jeera (hindi.), jinten (indon.), cumino (ital.), comino (span.), kimyon (türk.), yi-ra (thail.)

Kategorie

Gewürze, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung

Kreuzkümmel, auch Cumin, römischer Kümmel oder Pfefferkümmel genannt, ist der Samen einer etwa kniehohen Pflanze mit dunkelgrünen Blättern und weiß bis lilafarbenen Blüten. Die Bezeichnung »Kreuzkümmel« leitet sich aus der kreuzförmigen Blattstellung der Pflanze sowie dem kümmelähnlichen Aussehen der getrockneten Früchte ab.Kreuzkümmel und Kümmel gehören zwar beide der Familie der Doldenblütler an, jedoch verschiedenen Gattungen und unterscheiden sich auch stark im Geschmack, optisch ist der Kreuzkümmel dem Kümmel sehr ähnlich, man sollte ihn jedoch nicht verwechseln.Der Kreuzkümmel wächst als relativ zarte, einjährige, krautige Pflanze etwa bis 40 bis 50 Zentimeter hoch.



cuminum cyminum



Kreuzkümmel, gemahlen

UNTERSCHIEDLICHE SORTEN VON KREUZKüMMEL UND IHRE MERKMALE

Kreuzkümmel (Cuminum cyminum) ist weltweit in zahlreichen Lokalsorten und verwandten Arten vertreten. Man kann diese Sorten vor allem anhand von Samenfarbe, -größe, Aroma und Einsatzgebiet unterscheiden.

Safed Cumin (weißer Kreuzkümmel)

- Samenfarbe: hellgelb bis leicht beige
- Aroma: mild, zart, leicht süßlich
- Einsatz: helle Currys, Brot, Backwaren

Pusa Cumin (indische Agrarsorte)

- Samenfarbe: grünlich-grau
- Aroma: warm, erdig, ausgewogen bitter
- Einsatz: Garam Masala, Chili-Gewürze

Syrischer Kreuzkümmel

- Samenfarbe: dunkelgrau bis bräunlich
- Aroma: blumig-würzig, kaum bitter
- Einsatz: orientalische Eintöpfe und Dips

© 2026 coquina.de

Herkunft

Kreuzkümmel wird heute in Indien, China, Indonesien, Japan, USA, Mexico und Vorderasien angebaut. Ursprünglich stammt die Pflanze aus dem östlichen Mittelmeergebiet oder Ägypten.

Aroma

Das Aroma-Profil von Kreuzkümmel reicht von mild-süßlich bis intensiv-bitter mit Noten von Zitrus, Anis, Kampfer, Thymol oder Nuss. Verantwortlich dafür sind der Ölgehalt und Wirkstoffe mit den Hauptkomponenten Cuminaldehyd, daneben Limonen, Phellandrene. Je höher der Aldehydanteil, desto würziger und schärfer

Verwendung

Kreuzkümmel hat einen intensiven, unverwechselbaren Geschmack, der von dem im ätherischen Öl enthaltenen Cuminaldehyd verursacht wird.

Eine wichtige Rolle spielt Kreuzkümmel in der nordafrikanischen, der türkischen und in der griechischen Küche, in der Küche des Nahen Ostens, Irans und Indiens sowie in Brasilien und in der mexikanischen Küche. In Bulgarien und der Türkei wird er als Gewürz für Grillfleischspezialitäten oder Dauerwürste wie Sucuk oder Pastırma benutzt. In den Niederlanden und in Flandern ist Kreuzkümmelkäse eine bekannte Spezialität.

Das indische Garam masala enthält immer Kreuzkümmel, ebenso wie die bengalische Gewürzmischung Panch Phoron. Auch handelsübliche Gewürzmischungen für Chili con Carne enthalten viel Kreuzkümmel. Der Kreuzkümmel wird besonders oft mit Echtem Koriander kombiniert. Ein typisches Gericht mit intensivem Kreuzkümmelaroma ist Falafel. Kreuzkümmelöl ist ein Produkt des Kreuzkümmels.

Die Samen werden vor Verwendung frisch gemahlen oder in der Pfanne geröstet.

Einkauf / Aufbewahrung

Da Kreuzkümmel ätherische Öle enthält, empfiehlt sich stets frische Zubereitung und Einkauf nur in kleinen Mengen. Kreuzkümmel findet man im Supermarkt auch als Cumin. In einem dicht schließenden Gefäß hält sich gemahlener Kreuzkümmel bis zu einem halben Jahr.

Ersatz

Kreuzkümmel sollte nicht durch europäischen Kümmel ersetzt werden, da das Aroma sich zu sehr unterscheidet. Falls nötig, kann man auch das Gericht mit etwas Garam Masala abschmecken.

Geschichte

Kreuzkümmel fand sich in 3000 bis 4000 Jahre alten Küchenresten im heutigen Syrien, auch im Alten Ägypten des zweiten Jahrtausends v. Chr. wurde das Gewürz bereits in der Küche verwendet. Im Römischen Reich war Kreuzkümmel ebenfalls als Gewürz- und Heilpflanze beliebt.

In Europa wurde Kreuzkümmel bis ins Mittelalter überwiegend zu Heilzwecken (beispielsweise mittels einer Kreuzkümmel-Latwerge) kultiviert.

© 2026 coquina.de