



## Kreuzkümmel – auch Cumin genannt – der Tausendsassa in deiner Küche

**Kreuzkümmel ist der Tausendsassa unter den ayurvedischen Gewürzen. Kreuzkümmel wird auch Cumin oder Mutterkümmel genannt und das sagt schon so viel über dieses ayurvedische Gewürz aus: es kümmert sich wie eine gute Mutter um dich.**

### **Kreuzkümmel regt Agni an**

Agni, das Verdauungsfeuer spielt im Ayurveda die zentrale Rolle, wenn es um deine Gesundheit geht. Ist Agni in Ordnung, bist du gesund. Ach wie schön, dass man mit Kreuzkümmel Agni anregen kann! Mit keinem anderen Gewürz verbinde ich Ayurveda mehr, als mit dem Duft und Geschmack von Cumin. Es hat diesen exotischen Duft und doch etwas Bodenständiges. Es übertönt leicht andere Gewürze, ist ein bisschen scharf und auch leicht bitter. Mich freut immer die Frische an diesem Gewürz.

### **Kreuzkümmel gleicht alle Doshas aus**

Das ist das nächste Wunder für mich an diesem Wundergewürz: Kreuzkümmel gleicht alle drei Doshas aus, aber ganz besonders Vata und Kapha. Ähnlich wie unser europäischer Kümmel wirkt Cumin, wie er auch genannt wird, entblähend, verdauungsfördernd, stoffwechsellanregend, krampflösend und appetitanregend. Wenn du viel Pitta hast und gerne mit Tomaten, Paprika und den scharfen Chilischoten kochst, dann hilft dir Cumin die Schärfe, also das Pitta, zu reduzieren.



## Wundergewürz Kreuzkümmel

Ich liebe Gewürze und neige immer dazu, sie ein wenig zu viel zu verwenden. Deshalb möchte ich dir aus meiner Erfahrung empfehlen, mit Kreuzkümmel sparsam zu würzen. Mein lieber



Paul ist ein Vata-Typ und sehr empfindsam, auch bei Gewürzen und dann kommt es schon mal vor, dass er sich über meine großzügige Verwendung von Gewürzen beschwert. Also sparsam verwenden, aber gerne oft. Hier liest du, was dieses Wundergewürz alles hat, kann und macht:

- verdauungsfördernd
- reduziert Blähungen
- reguliert die Darmflora
- wirkt blutreinigend
- entgiftet
- stärkt Leber, Niere und Gebärmutter
- wirkt durchblutungsfördernd
- reduziert Vata und Kapha
- wirkt auf Pitta beruhigend
- antioxidative Wirkung
- reich an Eisen, Mangan, Calcium, Magnesium, Phosphor und Zink
- cholesterinsenkend

## Der lange Weg des Kreuzkümmels

Vielleicht hast du schon einmal mitbekommen, dass ich in Wörter und deren Herkunft ganz verarrt bin. In meinem eigentlichen Beruf bin ich Werbetexterin und ich beschäftige mich einfach so gerne mit Wörtern. Deshalb habe ich auch ein wenig erforscht, woher der Name Kreuzkümmel kommt. Das Kreuz vom Kümmel stammt von den kreuzförmig angeordneten Blättern.

Der botanische Name des Kreuzkümmels ist *Cuminum cyminum*. Im Deutschen wird, bzw. wurde er auch mit diesen Namen bezeichnet:

- Mutterkümmel
- Türkischer Kümmel
- Römischer Kümmel
- Ägyptischer Kümmel
- Haferkümmel
- Cumin/Kumin
- Pfefferkümmel

Kreuzkümmel kommt aus dem asiatischen Raum und gehört sowohl zur arabischen, orientalischen als auch zur indischen Küche.

## Unterschied von Kreuzkümmel und Kümmel

Ich möchte dich vor Enttäuschungen bewahren: Die beiden Kümmelsorten einfach gegeneinander austauschen funktioniert nicht! Sauerkraut mit Kreuzkümmel? Nee, lieber nicht, ich hab's probiert und war enttäuscht, es schmeckt einfach nicht. Der Grund ist, dass die beiden nur sehr entfernt mit einander verwandt sind. Beide sind zwar Doldenblütler, aber ihre Wege haben sich schon vor sehr, sehr langer Zeit getrennt.

Unser europäischer Kümmel heißt mit botanischem Namen *Carum Carvi*. Trotzdem leitet sich das deutsche Wort Kümmel von der botanischen Bezeichnung des Kreuzkümmels ab,



nämlich *Cuminum*. Aus *Cuminum* wurde Kumin, Camijn, Chume, Chumil, Kimich, Kömel, Kommel und von da aus ist es ja nicht mehr weit bis zu unserem deutschen Wort Kümmel. Multikulti ist also keine Erscheinung unserer Zeit, das gab's schon immer.

Kreuzkümmel ist hellbraun, Kümmel ist dunkelbraun. Die Samenform ähnelt sich sehr, allerdings ist der Kümmelsame etwas kleiner.

## So verwendest du Cumin

Am besten ist es, wenn du die Samen in etwas Ghee anröstet und sie dann mörserst. Naja gut, kann man machen, wenn man viel Zeit hat. Da das aber die wenigsten haben, oder auch einfach keine Lust haben, mache es dir einfach und kaufe bereits gemahlene Kreuzkümmel. Nur sollte er aus ökologischem Anbau sein, damit du keine Ackergifte auf deinen Teller streust.

Hierfür kannst und solltest du gerne Kreuzkümmel verwenden:

- Raita
- Dhal
- Lassi
- Chutneys
- Hülsenfrüchte
- Kohlgerichte
- Falafel

## Cumin ist in diesen Würzmischungen enthalten:

- Currypulver
- Vata-Churna
- Pitta-Churna
- Garam Masala
- Ras El Hanout
- Tandoori

Wenn du noch weitere Gewürzmischungen kennst, die Cumin enthalten, dann schreib es gerne unten in den Kommentar, ich ergänze dann die Liste.



## Abnehmen mit Kreuzkümmel

Bei meiner Recherche zu diesem besonderen Gewürz bin ich auf Artikel gestoßen, die sich mit dem Abnehmen durch Cumin beschäftigen. Auch wenn im Ayurveda der Fokus nicht darauf liegt, durch eine bestimmte „Diät“ abzunehmen, sondern durch eine typgerechte Ernährung, möchte ich dir diesen Aspekt nicht vorenthalten. Wer weiß, vielleicht hat ja gerade jemand Lust auf 3 Gramm Kreuzkümmel täglich und möchte gleichzeitig auch noch abnehmen. Deine Erfahrung, falls du sie machen möchtest, würde mich interessieren. Magst du sie unten in den Kommentar schreiben?

In mehreren Studien wurde festgestellt, dass 3 Gramm Kreuzkümmel täglich, verbunden mit einer leicht kalorienreduzierten Ernährung genauso wirksam sind, wie der Arzneistoff Orlistat, der ärztlich verschrieben werden muss.





Der Trick ist: Kreuzkümmel kurbelt die Fettverbrennung an und hilft so beim Abnehmen. Grund dafür sind die Pflanzenstoffe Phytosterine und die wertvollen ätherischen Öle, die verdauungsfördernd wirken sollen.



## Rezept für salziges Lassi

Süßes Lassi, vor allem Mangolassi, kennst du bestimmt. Viel wirkungsvoller im Sinne von beruhigend ist jedoch salziges Lassi. Besonders Vata wird durch Salziges beruhigt, deshalb kann das salzige Lassi für dich ein Segen sein, wenn du leicht nervös bist und dich oft überfordert fühlst. Und es ist wirklich kinderleicht zuzubereiten. In salzigem Lassi ist Kreuzkümmel immer dabei.

### Zutaten für zwei Gläser:

- 0,1L Joghurt
- 0,3L Wasser
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Steinsalz
- 1 Prise Pippali oder schwarzer Pfeffer
- Minzblättchen zum Dekorieren

## Zubereitung

Joghurt und Wasser mit einem Schneebesen verquirlen. Das kannst du mal eben schnell von Hand machen oder du holst deinen Mixer raus.

Die Koriandersamen und Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne anrösten und dann mörsern. Wenn es dir aber wie mir geht, dass du eigentlich dafür keine Zeit oder Lust hast, dann nimm einfach bereits gemahlene Gewürze. Das ayurvedische Leben soll ja nicht im Dogma enden.

Die Prise Salz und Pfeffer dazugeben und alles noch einmal durchrühren. Fertig ist das Vata beruhigende Lassi.

## Das Beste kommt zum Schluss: Rezept mit Kreuzkümmel

Sandra Hartmann ist eine Ayurveda-Köchin, die weit über den üblichen Tellerrand hinausblickt. Ihre fundierte Ausbildung als Ayurveda-Köchin und in der ayurvedischen Gesundheitslehre zeichnen sie aus. Es gibt so viele Ayurveda-Kochbücher, die einfach nur zusammengeschlüsselt werden, Hauptsache es lässt sich schnell Geld damit machen. Davon ist Sandra Hartmann das pure Gegenteil. Ihr Kochbuch „Ayurveda Alchemist“ ist eine Liebesgabe. Hier kannst du mehr darüber lesen. <https://www.ayurveda-schatztruhe.de/kochbuch-ayurveda-alchemist/>

Aus diesem ganz besonderen Kochbuch darf ich dir, mit ihrem Einverständnis, dieses Rezept vorstellen. Sandra ist Österreicherin und in Österreich wird der Blumenkohl Karfiol genannt. Das finde ich so charmant, dass ich dieses Wort nicht ins Deutsche übersetzt habe. Hier also das würzige Karfiolrezept mit Kreuzkümmel.



## Pulao (Getreidegericht) mit Basmatireis, Karfiol (Blumenkohl) und Joghurt-Masala

Für 3–4 Personen

### Zutaten:

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Becher Karfiol, klein geschnitten (ca. 350 g)
- 2 EL Kokosraspeln
- 120 ml Bio Demeter Joghurt oder Kokosjoghurt mit 2 EL Zitronensaft vermischt
- 1 EL frische Kräuter (Petersilie oder Koriander)
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Salz – für Joghurt und Karfiol
- 1 EL frischer Ingwer, fein geraspelt
- 1 TL Ghee
- 1/3 TL braune Senfkörner
- 1/3 TL Kreuzkümmel
- 200 ml Basmatireis
- 350 ml Wasser
- 1 TL Salz – für den Reis
- 3 grüne Kardamomkapseln

### Zubereitung:

Sonnenblumenöl in einem Wok erhitzen und Karfiol-Röschen darin goldbraun anrösten. Beiseite stellen.

Kokosraspeln, Joghurt, frische Kräuter, Kurkuma, Salz und frischen Ingwer gut verrühren.

Karfiol dazugeben. Ghee in einem Topf erhitzen, Senfkörner und Kreuzkümmel darin kurz anrösten, bis die Senfkörner an den Deckel springen und grau geworden sind.

Basmatireis hinzufügen und weitere 2 Minuten glasig anrösten.

Wasser, Salz und Kardamomkapseln dazugeben und zugedeckt 12 Minuten köcheln lassen.

Die Joghurt-Masala-Karfiol-Mischung vorsichtig unterheben und zugedeckt weitere 3–4 Minuten köcheln lassen.

Beiseite stellen und 10 Minuten mit Deckel drauf ruhen lassen.



Lass es dir schmecken, glückliche Küchengrüße von

*Lisa*

