



Botanischer Name:	<i>Carum carvi</i>
Deutscher Name:	Kümmel
Familie:	Apiaceae (Doldenblütler)
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl (u.a. Carvon), Flavonoide, Petroselinsäure
Verwendete Pflanzenteile:	Früchte
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	Juli bis September
Zubereitung:	1 Teelöffel Früchte werden mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und 2-5 Minuten ziehen gelassen, danach abgessen (Tagesdosis = 6 g).
Geschichte und Herkunft:	Der Kümmel ist in ganz Europa heimisch. Der Kümmel gehört zu den ältesten Gewürzen. Im Mittelmeerraum ist der Wiesenkümmel wenig verbreitet. Hier findet man eher den Römischen Kümmel, auch Kreuzkümmel genannt. Eine Anwendung von Kümmel als Heilpflanze findet sich erst in der Landgüterverordnung Karls des Grossen ca. 796 n. Chr. dokumentiert.
Wirkungsweise:	beruhigend, blähungslindernd, harntreibend, milchfördernd
<i>Innerlich:</i>	durchblutungsfördernd, schmerzstillend
<i>Äusserlich:</i>	Keine
Verwendung in der Heilkunde:	krampfartige Beschwerden, Verdauungsbeschwerden, Blähungen
<i>Innerlich:</i>	Rheuma, Zahn- und Kopfschmerzen (Kümmelsäckchen erwärmen)
<i>Äusserlich:</i>	in Salaten, Backwaren
Verwendung in der Küche:	keine
Warnhinweise:	Im Brauchtum spielte die Pflanze eine grosse Rolle. Sie wurde wegen ihres aromatischen Geruchs zum Schutz vor Hexen und Dämonen eingesetzt.
Mythologischer Hintergrund:	