

Botanischer Name:	Carum carvi
Deutscher Name:	Kümmel
Familie:	Apiaceae (Doldenblütler)
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Carvon, Flavonoide, Petroselinensäure
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 lassen. Danach abgiessen. (Tagesdosis = 6g)
Geschichte und Herkunft:	Der Kümmel ist in ganz Europa heimisch. Der Kümmel gehört zu den ältesten Gewürzen. Eine Anwendung als Heilpflanze lässt sich erst in der Landgüterverordnung Karl des Grossens ca. 796 nach Christus. Im Brauchtum spielte die Pflanze eine grosse Rolle. Sie wurde, wegen ihrem aromatischen Geruch, zum Schutz vor Hexen und Dämonen eingesetzt.
Wirkungsweise:	
<i>Innerlich:</i>	beruhigend, blähungslindernd, harntreibend, milchfördernd
<i>Äusserlich:</i>	durchblutungsfördernd, schmerzstillend
Verwendung in der Heilkunde:	
<i>Innerlich:</i>	krampfartige Beschwerden, Verdauungsbeschwerden, Blähungen
<i>Äusserlich:</i>	Rheuma, Zahn und Kopfschmerzen (Kümmelsäckchen erwärmen)
Verwendung in der Küche:	in Salaten, Backwaren
Warnhinweise:	keine
Mythologischer Hintergrund:	Im Mittelmeerraum ist der Wiesenkümmel wenig verbreitet. Hier findet man eher den Römischen Kümmel auch Kreuzkümmel genannt.