



Kreuzkümmel

Cuminum cyminum
Cumin, Kumin, Römischer Kümmel, Mutterkümmel
Fam. Doldenblütler (Apiaceae)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Das einjährige, 30–40 cm hohe Kraut hat sehr schlanke Stengel, einen kreuzförmigen Blattstand (Name: „Kreuz“kümmel) und haarfein zerteilte, bis 10 cm lange Blätter mit Blattscheiden an der Basis. Die winzigen Blüten (weiß oder rosa) stehen in vierstrahligen, endständigen Dolden. Den Früchten des einheimischen Kümmels ähnlich (Name: Kreuz„kümmel“), aber etwas größer und borstig behaart sind die kleinen, länglich gerieften Früchte mit süßsäuerlichem, leicht bitter-scharfem Geschmack.

Verwandte Kräuter

Man unterscheidet weiße (safed) und schwarze bzw. schwarzbraune (kala) Kreuzkümmelfrüchte. Die weißen sind von *cuminum cyminum*, während die schwarzen (besonders würzig, nicht so bitter) von einer verwandten Wildpflanze (*Bunium persicum*, syn.: *Cuminum nigrum*) stammen und außerhalb ihrer Heimat (Zentralasien bis Nordindien) nur selten und sehr teuer gehandelt werden. Aus denselben Gebieten stammt auch der **Ajowan** (Königskümmel, *Trachyspermum ammi*), eine eher regional bedeutende Gewürzpflanze (Thymian-Aroma) mit Heilwirkung (gegen Verdauungsbeschwerden).





Zur selben Familie wie der Kreuzkümmel gehört der in Mitteleuropa einheimische Feld- oder **Wiesenkümmel** (*Carum carvi*; siehe unter „Kümmel“), eines unserer bekanntesten Gewürze und auch Heilmittel. Eine weitere Kümmelart von größerer Bedeutung ist der **Schwarzkümmel** (*Nigella sativa*). Dieser zählt zur Familie der Hahnenfußgewächse und stammt aus dem Mittelmeerraum. Mit ihm verwandt sind der einheimische Acker-Schwarzkümmel (*N. arvensis*) und die beliebte Zierpflanze „Jungfer im Grünen“ (*N. damascena*).

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Als Heimat des Kreuzkümmels werden der Nahe Osten und Nordafrika vermutet. Heute kommt er in wärmeren Gebieten Westeuropas und in vielen Mittelmeerländern vor.



Standort

Bevorzugtes Bodensubstrat ist durchlässiger und sandiger Lehmboden. Die Witterung sollte mild und der Standort sonnig sein. Im gemäßigten Klima Deutschlands kommt der Kreuzkümmel wildwachsend nicht vor, ist jedoch in manchen Gärten zu finden, wo er jedoch nur selten blüht und fruchtet.


Kultivierung

Kreuzkümmel wird weltweit angebaut. Hauptanbaugebiete sind Südeuropa und Naher Osten (Griechenland, Türkei, Iran), Nordafrika, Indien, China und Indonesien sowie Nord- und Südamerika. Die Früchte werden nach der Ernte getrocknet und in unbehandeltem oder gemahlenem Zustand gehandelt.

BRAUCHTUM



Brauchtum

Im Altertum verwendete man den Kreuzkümmel in ägyptischen, griechischen und römischen Küchen als Universalgewürz (anstelle des in Mitteleuropa gebräuchlichen  Wiesenkümmels). Die Römer streuten ihn – wie wir den Pfeffer – über ihre Speisen.

Heilmittel war er schon bei den alten Ägyptern. Sie nahmen ihn gegen das Dreitagefieber, bei Erkrankungen der Atemwege (Husten, Bronchitis), des Verdauungstrakts, bei Zahnschmerzen und ganz allgemein zur Schmerzlinderung. In Indien wurde er bei fiebrigen Erkältungen und Schlaflosigkeit verwendet. Eine Salbe aus Kreuzkümmel mit Zwiebelsaft diente als Heilmittel bei Skorpionstichen und sollte auch gegen Flöhe helfen.

In Mitteleuropa wurde der Kreuzkümmel schon zu Zeiten Karls des Großen in den Klostergärten angebaut und einerseits in der Küche, andererseits als Heilpflanze verwendet (im Capitulare de villis sind beide Kümmelarten genannt: „cuminum“ und „careum“). Im Klostergarten St. Gallen war im Jahre 820 der Kreuzkümmel dem 16 Arten umfassenden Heilkräutergarten, der Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) dagegen dem Küchengarten zugeordnet. Hildegard von Bingen empfahl ihn als Mittel gegen Bauchschmerzen, Atembeschwerden, Ausfluß und Nasenbluten. Im Laufe des Mittelalters wurde der Name auf die einheimische und wildwachsende Pflanzenart *Carum carvi* (Wiesenkümmel) übertragen, denn diese war nicht frostempfindlich und damit einfacher zu kultivieren, außerdem billiger und leichter erhältlich als der ausländische Kreuzkümmel.

Heute ist er aus der mitteleuropäischen Küche nahezu verschwunden, besitzt aber nach wie vor eine große Bedeutung besonders im Orient und in den Ländern Südostasiens.

Wissenswertes

Bei starker Erhitzung (Braten, Kochen) verändert der Kreuzkümmel seinen Geschmack. In Indien wird er vor dem Mahlvorgang kurz geröstet und dadurch milder und aromatischer. Die ganzen Früchte lassen sich nur schwer im Mörser zerreiben. Gemahlener Kreuzkümmel verliert sehr schnell an Aroma und sollte umgehend verbraucht werden.

EIGENSCHAFTEN

Wesentliche Inhaltsstoffe



Wichtigster Inhaltsstoff der Früchte ist 2,4–4 % ätherisches Öl (Kreuzkümmelöl, Cuminöl). Es enthält als Hauptbestandteil 35–52 % an Aldehyden, insbesondere 25–35 % Cuminaldehyd sowie Dihydrocuminaldehyd; außerdem fette Öle, Harz, Gerbstoffe und geringe Mengen an Salicylsäure, Cholin und Acetylcholin.



Eigenschaften, Wirkungen

Dem Kreuzkümmel werden appetitanregende, verdauungsfördernde und krampflösende Wirkungen zugeschrieben; zudem soll er antibakteriell wirken.

ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidrogen: **Cumini fructus** (die getrockneten reifen Früchte des Kreuzkümmels) und **Cumini aetheroleum** (Kreuzkümmelöl, das aus den reifen Früchten durch Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Öl).

Wie auch der Wiesenkümmel wirkt der Kreuzkümmel gegen Blähungen und bei Magen-Darm-Beschwerden. Pharmazeutisch wird er kaum verwendet und ist nahezu unbedeutend.

In Indien dient der Kreuzkümmel auch als Mittel zur Abtreibung und Herbeiführung der Monatsblutung.

PRODUKTE

Getränke

Das ätherische Öl des Kreuzkümmels wird zur Produktion von einigen Bitter- und Magenlikören verwendet.

Tee

Tee mit Kreuzkümmel wird im Fachhandel oder Spezialversand für Ayurveda- Produkte



angeboten und soll vitalisierend wirken.

Speisen

Kreuzkümmel ist Bestandteil von Curry und Garam masala (beides indische Gewürzmischungen) und in vielen indischen, orientalischen und auch mexikanischen Speisen enthalten. Man nimmt ihn zu Fleischgerichten wie Lamm und Geflügel (im Orient) und Chili con Carne (in Amerika), aber auch zum Würzen von Brot und Käse (in Holland, Frankreich) sowie bei blähenden Speisen (z. B. Kohl, Bohnen). Aufgrund des kräftigen Eigengeschmacks sollte er nur sparsam verwendet werden.

Kosmetik

Im Orient wird aus Kreuzkümmelöl (Cuminöl) und weiteren Zutaten ein schweres, süßliches Parfüm hergestellt.

→ [nach oben](#)

→ [zurück zur Übersicht](#)

Letzte Änderung: 30. September 2025

Letzte inhaltliche Änderung/Überprüfung: z. Z. in Arbeit (2025)

Zitierweise:

Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in Brunnen/Schweiz: www.kraeuterabc.de (abgerufen am).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTER LITERATUR

Bildnachweise

- Verbreitungskarte *Cuminum cyminum*: Euro+Med PlantBase Project. Botanical Museum, Helsinki, Finland 2018; Data from BGBM Berlin-Dahlem, Germany. Source: World



Checklist of Selected Plant Families (2010), © The Board of Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew;

alle weiteren Fotos und Abbildungen:

© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (<http://www.kraeuterabc.de/literatur/>))