

Kräuterwissen Januar 2017

# EGK Newsletter

## Königskümmel

Königskümmel (Ajowan) – *Trachyspermum ammi* / Doldenblütler = Apiaceae

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Woher der Königskümmel ursprünglich stammt, kann nicht hinlänglich belegt werden. Verschiedene Quellen sehen den Ursprung dieses Krauts in den Gegenden Ägyptens. Bereits im frühen Mittelalter gelangte Ajowan vom östlichen Mittelmeerraum und aus Ägypten nach Indien, Pakistan, Afghanistan und in den Iran.

In altgriechischen Schriften wird dieses Kraut Ammios und in Hindi Ajvain genannt. In verschiedenen schriftlichen Werken und besonders im Internet findet man leider teils sehr ungenaue und widersprüchliche Hinweise auf diese Pflanze, welche eine gewisse Mythologie mit sich verbindet.



## Botanik und Kultur

Zugegeben, der Königskümmel gehört in unseren Gegenden sicher nicht zu den bekanntesten Gewürzen. Trotzdem lohnt es sich, sich einmal etwas näher mit diesem exotischen Gewürz zu befassen.

Königskümmel kann man auch bei uns in der Schweiz im Garten kultivieren. Der beste Zeitpunkt für eine Direktsaat ins Freiland ist nach den letzten Frosttagen, also ab Mitte Mai. Wählen Sie einen nicht zu stark besonnten Standort aus. Es ist wichtig, dass der Boden vorgängig gut vorbereitet, sprich umgegraben und gelockert wurde. Eine Beimischung von Kompost ist zu empfehlen. Das frische Saatgut wird in Rillen, die man im Abstand von zirka 30 cm zieht, eingestreut und mit Erde bedeckt. Halten Sie die Erde stets feucht, vermeiden Sie aber unbedingt Staunässe. Nachdem die Saat aufgelaufen ist, vereinzelt man die Sämlinge.

Ajowan ist eine einjährige Pflanze, die bei guten Bedingungen eine Höhe von bis zu 50 cm erreichen kann. Zwischen den fein gefiederten Laubblättern erscheinen im Sommer kleine weiße Blüten. Die weissen Blütendolden des Ajowans werden, wie bei vielen anderen Doldenblütlern auch, gerne von Bienen und Hummeln besucht.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Ajowan wird in der ayurvedischen Heilkunde recht häufig als wirkungsvolle Heilpflanze verwendet. Durch Destillation der Früchte des Königskümmels kann das bekannte Ajowanöl gewonnen werden, das in der indischen Medizin als Bestandteil von Hustentropfen verwendet wird. Ajowan wird aber auch als Tee getrunken, zum Beispiel bei Verdauungsbeschwerden. Die Samen des Königskümmels regen die Verdauung insbesondere bei fetten und blähenden Speisen an. Zudem können sie lindernd bei Magenkrämpfen und Koliken wirken. Tröpfchenweise auf Zucker genommen, hilft Ajowan aber auch bei Kopfschmerzen und Migräne.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass sie sich bei einem Drogisten oder Naturheilpraktiker entsprechend informieren sollten.

## Verwendung in der Küche

Die getrockneten Samen des Ajowans haben ein starkes Aroma, das uns an Thymian erinnert. In der indischen Küche werden sie oft stärkehaltigen Gemüsen wie Kartoffeln oder Hülsenfrüchten beigemischt. Hülsenfrüchte spielen in der indischen Küche und auch zunehmend bei uns im Westen eine grosse Rolle. Ajowan unterstützt die Verdauung. Deshalb bietet es sich an, einige Samen über fettes Fleisch zu streuen, was die Speisen für den Magen bekömmlicher macht.

Es ist sinnvoll, die Samen zunächst kurz in Butter oder Öl anzubraten und diese dann dem Essen beizumengen. Geschmacksgebende Verbindungen werden so gelöst und besser im Gericht verteilt. Das Aroma wird spürbar verstärkt.

Als Würze für Suppen, Brot und allerlei Gebäck, für Bratäpfel oder Käse könnte man an Stelle unseres heimischen Kümmels (*Carum carvi*) die Samen des Königskümmels verwenden. So lassen sich neue, spezielle und gluschtige Gerichte und Kochvariationen kreieren.

Falls Sie keinen Garten haben oder Ihnen der grüne Daumen fehlt, sind die Samen des Ajowans in ausgesuchten Kräutershops erhältlich.



## Rezept

### Kürbisschnitze mit Königskümmel

#### Zutaten

- 1 kg Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 TL Königskümmel oder Kreuzkümmel
- 6 EL Olivenöl
- wenig Salz

Kürbis längs halbieren, Kerne herausscha-  
ben und in Schnitze schneiden. Die Schnitze  
mit dem Sparschäler schälen.

Backofen auf 220°C vorheizen.

Knoblauch pressen, Königskümmel oder  
Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen. Knob-  
lauch, Kreuzkümmel, Olivenöl und wenig  
Salz zu einer Marinade verrühren.

Kürbisschnitze auf ein Backblech legen,  
diese mit der Marinade rundum bepinseln.

Blech in den Ofen schieben und 20-25 Minu-  
ten backen.

**Tipp:** Zu Salat oder Fleisch servieren.