



Leider ist aber der Kümmelgeschmack nicht jedermanns Sache. Vor allem mag nicht jeder unbedingt beim Essen unvermittelt auf ein Kümmelkorn beißen. Da aber Kümmelwürze so gesund ist, sollte man sich bemühen, den Kümmel in einer akzeptablen Form anzuwenden. Das ist gar nicht schwer:

Im Brot, auf Semmeln und Salzkümmelstangen stört Kümmelwürze weit weniger, wenn man den Kümmel gemahlen verwendet. Er darf aber erst kurz vor der Verwendung gemahlen werden. Kümmel gemahlen oder gepulvert vorrätig zu halten, ist nicht zu empfehlen, weil nur in der ganzen Frucht das ätherische Öl, der Duft- und Wirkstoff, geschützt ist. Frisch gemahlene Kümmel kann man dann auch Salaten, Suppen und Eintöpfen zugeben. Und wer bei der Zubereitung von Sauerkraut ein Kümmelsäckchen verwendet, verhindert, dass empfindliche Menschen auf ein ganzes Kümmelkorn beißen.

**Und so kocht man mit einem Kümmelsäckchen:**

Man füllt frisch zerstoßenen (nicht gemahlene) Kümmel in ein Leinensäckchen, das dann mit dem Sauerkraut mitgekocht wird. Häufiges Umlegen des Kümmelsäckchens und Umrühren ist alles, was zu beachten ist. Reicht der Würzgeschmack aus, wird das Säckchen entfernt.



Und hier eine weitere Empfehlung: Es lohnt sich, eine Kümmelmühle anzuschaffen, um bei Bedarf über fette Gerichte, Bratkartoffeln, fetten Käse oder Rühreier mit Speck ein wenig Kümmel zu mahlen. Magen, Darm und Galle werden es zu schätzen wissen.

Kümmelwürze passt zu allen Gerichten, weil sie den Eigengeschmack der Speisen nicht „zerschlägt“. Doch es ist zu beachten, dass Kümmel kein anderes aromatisches Gewürz neben sich duldet – außer Pfeffer. An dieser Stelle möchte ich auch auf den Fenchel hinweisen, eine Heilpflanze, die botanisch und in der Wirkung mit dem Kümmel verwandt ist. Fenchel Früchte (lateinisch: *Foeniculi fructus*) sind in der Kinderheilkunde dem Kümmel überlegen. Ein Fencheltee wird wie Kümmeltee zubereitet (siehe Seite 61). Er beseitigt Bauchweh bei Kindern, wirkt gegen Blähungen, besonders auch bei Säuglingen. Es hat sich bestens bewährt, Fertigmilchnahrung für Säuglinge mit Fencheltee anzuschütteln.