

# *Kümmel* *Kohl*

LECKERES AUS DER NATUR

---

**Essbare Wildpflanzen VLOG**  
**Gerichte mit Geschichte & Rezepte**



[www.1life4outdoor.com](http://www.1life4outdoor.com)

# Kümmel Kohl

LECKERES AUS DER NATUR

---

## 01

---

### Das Rezept

Den gesäuberten Kümmelkohl in etwas Wasser dünsten, ein Stück fettigen Schweinebauch mit Schwarte (je nach Kohlmenge) und ggf. einige Brühwürste, Gänsefleischreste (von Weihnachten) dazugeben und den Kohl kurz aufkochen.

Später können Sie das Gericht mit einer Prise Haferflocken eindicken und mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren Sie es mit neuen Kartoffeln in der Schale, die Sie mit Kümmel des letzten Jahres (1 Esslöffel) und 1 Esslöffel Meersalz (und nicht weniger) kochen.





# Gerichte mit Ge- schichte

KÜMMELKOHL & REZEPT

---

Von Detlev Henschel  
[www.1life4outdoor.com](http://www.1life4outdoor.com)

Aber zuerst ist speziell in dieser Zeit wichtig, was die Legenden berichten, nämlich dass Kümmelgewürz antidämonisch ist, da übelriechende Substanzen das Böse in Schach halten. Trolle zum Beispiel werden von Kümmelbrot vertrieben. Manchmal reichen auch schwere saftige Fürze aus! Ob es gegen Viren hilft ist nicht bekannt! Die volkstümlich als Kümmelsamen genannten Früchte, die den charakteristischen Gewürzduft besitzen, wenn sie zerrieben werden, kennt wohl jeder. Die Verwendung in der Küche lässt sich bereits in dem Apicius zugeschriebenen Kochbuch nachweisen, welches wahrscheinlich im 3. Jahrhundert n. Chr. entstand.

Aber selbst der Sterne-Koch des römischen Reiches Apicus wusste nichts über die Delikatesse aus meinem winzigen Heimatdorf an der Nordseeküste. Der Echte Kümmel (*Carum carvi*), ist eine zweijährige Halbrosettenpflanze mit Wurzelrübe. Kümmel kommt in Europa sowie in den gemäßigten Zonen Asiens bis Indien, Bhutan, Nepal und Pakistan vor. Wie hier gezeigt, wächst Kümmel in der Nähe des Meeres im Deichvorland sowie auf fruchtbaren Wiesen und in Berggebieten bis zu 2.200 Metern Höhe. Die beste Zeit, um die Blätter der jungen Rosetten des Kümmels in Bodennähe auszustecken, ist im März und April.



Ein Gericht mit Geschichte der traditionellen regionalen Küche ist das einfache uralte Frühlingsessen aus meinem Heimatdorf. Dies wurde über Generationen mündlich weitergegeben. Im Deichvorland war das Sammeln von Kümmelrosetten im Frühling (März, April) jahrhundertlang das Ereignis, wenn Horden von hungrigen Küstenbewohnern nach einem entbehrungsreichen Winter auf dem Deich herumkrochen, um den sogenannten Kümmelkohl zu stechen.

Der geputzte Kümmelkohl wird kurz mit etwas Wasser angedünstet, bis er zusammensackt, je nach Menge des Kohls Speck als Stück mit Schwarte dazugeben oder Kochwürste, etwas übrig gebliebenes Gänseeschmalz (von Weihnachten),

dann wird der Kohl garg gekocht, später mit Haferflocken abgebunden sowie mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Dazu gibt es junge Pellkartoffeln, die nicht gepellt werden; ungepellte Pellkartoffeln, die mit man Kümmel (1 EL) und 1 EL Meersalz und nicht weniger gekocht werden. Kümmelkohl wird wie also wie Grünkohl zubereitet und mit fettigem Schweinebauch und neuen Kartoffeln serviert. Das Gericht schmeckt nicht nach Kümmel, eher wie Kohl/Grünkohl!

Da die Winter lang und die Sommer kurz waren gab's immer einen Esslöffel der Früchte auf eine Flasche Korn, das ergibt dann in einer Woche den so genannten „Köm“-unschlagbar zu Räucheraal. Köm schmeckt natürlich auch ohne Aal, Aal eher nicht!

Bei unruhigen Kindern wurde früher eine Schüssel mit gekochten Kümmelsamen unter das Bett gestellt oder es gab 'n Köm in die Milch. Heute heißt das ADHS-Syndrom - und es gibt 'ne Valium, Rohypnol oder Ritalin. Wenn euch das Video gefallen hat würde ich mich sehr über ein Daumen-hoch freuen und bitte abonniert die Seite.

[www.1life4outdoor.com](http://www.1life4outdoor.com)

# Nähr- stoffe

KÜMMELKOHL

---

## 02

---

### Nährwert der frischen Jungpflanze

Vitamin C 224 mg/100 g ungefähr  
das 3-4fache des Tagesbedarfs.

### Nährwert der Samen (Früchte):

Nährwert pro 100 g (3,5 oz)

Energie 333 kcal (1,390 kJ)

### Kohlenhydrate

Zucker 0.64 g

Ballaststoffe 38.0 g

| Source: USDA Nutrient Database



# Nähr- stoffe

KÜMMELKOHL

---

## Fett

Gesättigte	0.620 g
Einfach ungesättigte	7.125 g
Mehrfach ungesättigte	3.272 g

Eiweiß 19.77 g

## Vitamin Menge

Vitamin A (pro A)	18 µg
Thiamine (B1)	0.383 mg
Riboflavin (B2)	0.379 mg
Niacin (B3 )	3.606 mg
Vitamin B6	0.360 mg
Folate (B9)	10.0 µg
Vitamin C	21.0 mg
Vitamin E	2.5 mg

| Source: USDA Nutrient Database



# Nähr- stoffe

KÜMMELKOHL

---

## Mineralienmenge

Calcium	689 mg
Iron	16.23 mg
Magnesium	258 mg
Phosphorus	568 mg
Potassium	1,351 g
Sodium	17 mg
Zinc	5.5 mg

## Andere Bestandteile Menge

Wasser	9.87 g
--------	--------

## Einheiten

µg = micrograms • mg = milligrams  
IU = International units • kcal =  
kilocalories • kJ = kilo Joule

| Source: USDA Nutrient Database

