Bergkümmel

laserpitium siler

Berg-Laserkraut, stone parsley, laserwort (eng.), laser, silaire (franz.), laserpizio (ital.), laserpicio (span.)

Kategorie

Gewürze, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung

Das Berg-Laserkraut (laserpitium siler), auch Bergkümmel genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Laserkräuter (Laserpitium) innerhalb der Familie der Doldenblütler (Apiaceae). Sie ist in den Gebirgen Europas heimisch und wurde früher als Würz- und Heilpflanze verwendet. Beim Berg-Laserkraut handelt es sich um eine sommergrüne, ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 30 bis 100, selten bis zu 150 Zentimetern erreicht.Die Grundblätter sind meist 30 bis 50 Zentimeter, selten bis 100 zu Zentimeter lang, die Stängelblätter werden nach oben schnell kleiner. Im Umriss sind die zwei- bis vierfach gefiederten Laubblätter dreieckig.



Bergkümmel

Herkunft

Das Berg-Laserkraut kommt in den Gebirgen Mittel-, Süd- und Südosteuropas vor.
Es handelt sich um eine wärmeliebende Pflanzenart, die meist an sonnigen Hängen, Waldrändern oder Gebüschrändern wächst. Sie gedeiht meist auf Kalkböden. Laserpitium siler ist in Mitteleuropa eine Charakterart des Bupleuro-Laserpitietum aus dem Verband Geranion sanguinei.
In Deutschland kommt das Berg-Laserkraut hauptsächlich in den Alpen, an einigen Fundorten auf der Schwäbischen Alb und im Urfttal in der Eifel vor. In den Allgäuer Alpen steigt das Berg-Laserkraut im Tiroler Teil am Heuberg bei Häselgehr bis in eine Höhenlage von 1700 Meter auf.

Aroma

Die Früchte des seit dem Mittelalter auch lateinisch siler montanum genannten Berg-Laserkrautes riechen ähnlich wie Kümmel oder Fenchel, schmecken allerdings deutlich bitterer und schärfer. Sie wurden früher als Gewürz und als Heilpflanze verwendet. Wegen ihrer schwierigeren Kultivierung als letztere Arten wird sie heute nicht mehr verwendet.

Verwendung

Die Samen des Bergkümmels können sowohl ganz oder gemahlen zum Würzen verwendet werden. Auch den Wurzelstock kann man verwenden, er soll sogar noch intensivere ätherische Öle enthalten und schärfer schmecken. In Österreich wird aus der Wurzel zum Beispiel ein aromatischer Likör hergestellt.
Vor allem in der türkischen Küche wird Bergkümmel häufig verwendet. Die Samen passen zu:

- Eintöpfen
- Chutneys
- Pickles

© 2026 coquina.de

- Gemüse, wie Tomaten und Kohlsorten

Die Samen werden meist kurz in einem Mörser zerstoßen und dann in einer Pfanne ohne Fett angeröstet. Bergkümmel sollte sparsam dosiert werden, weil er sehr intensiv im Geschmack ist und andere Gewürze schnell überdecken kann.

Einkauf / Aufbewahrung

Die Früchte des Berg-Laserkrauts sind im Gewürzfachhandel erhältlich. Im Gartenfachhandel werden auch Sämereien und Jungpflanzen im Topf angeboten.
Das Gewürzkraut sollte am besten in einem geschlossenen Behältnis luftdicht, dunkel und kühl aufbewahrt werden.

Ersatz

Ist kein Bergkümmel zur Hand, können Sie das Gericht auch mit einer Mischung aus Kümmel oder Kreuzkümmel und Pfeffer abschmecken.

Gesundheit

Früher wurde die Pflanze als Heilpflanze gegen Magen-Darm-Probleme, Nierenbeschwerden, Husten und Vergiftungen eingesetzt. Heute wird Bergkümmel in der Heilkunde eigentlich nicht mehr verwendet.

© 2026 coquina.de