

Carum carvi fam. *Umbelliferae/Apiaceae*

Allmänt

Kummin är en biennell (tvåårig) vildväxande ört i Norden. Den förekommer dels som kryddväxt i trädgårdslanden, dels synnerligen allmänt vildväxande på ängsbackar och efter vägkanterna.

Första året utvecklar den rosettställda, långstjälkade och 2-3 gånger pardelade markblad med linjeformade flikar. Den 30-50 centimeter höga, greniga, ihåliga och kantiga stjälken med sina små vita eller svagt rödaktiga blommor kommer först andra året. Den blommar under juli - augusti. Frukten är en avlång fårad nöt med två halvmånformade frön. Alla delar av växten är aromatiska.

Kumminväxter i Europa och Asien på gräsbevuxna, soliga platser, särskilt i bergstrakter upp till 2000 meter. Den odlas allmänt för frönas skull på kontinenten. Kummin var känd som köksväxt redan under antiken och användes som bot vid matsmältningsbesvär. Den troddes också framkalla ökad mjölkutsöndring hos ammande mödrar. Av fröna framställdes kumminolja.

Klimatzon

Kummin växer i hela landet med undantag för fjällen.

Jordmån

Kummin trivs utmärkt i torr och mager jord.

Sådd och plantering

Kummin sås på friland, grunt och glest i april - maj. Plantavstånd 30 x 15 centimeter.

Skötsel/gödsling

Kumminplantan sköter sig själv och behöver ingen tillsyn förrän det är skördedags.

Skörd

Fröna mognar (blir brunaktiga) redan i juli. Man måste passa på noga då fröna inte mognar samtidigt. De översta faller lätt av innan de understa är halvmogna.

Användning

Ju längre norrut i landet kumminet växer, desto högre halt kumminolja innehåller fröna. Frukterna (fröna) har medicinsk användning. De innehåller en eterisk olja (kumminolja) med carvon och limonen, proteiner, stärkelse, socker garvämnen och en fet olja. Dessa ämnen ger kummin aptitretande, kramplösande, gasdrivande, mjölkdrivande, antiseptisk och maskdrivande effekt. Det är de torkade fröna som används i pulverform, tuggade hela eller krossade och som inslag i en infusion. Den destillerade kumminoljan är också ett effektivt läkemedel men stora doser är farliga för lever och njurar. Kummin (frön och olja) används flitigt som krydda i livsmedel som bröd, kött, ost, pickles och såser. Den ingår också i en del alkoholhaltiga drycker. De köttiga rötterna kan ätas som grönsak och de unga bladen i sallader och soppor.

Dosering mot matsmältningsbesvär och tarmgaser samt som aptitväckare: Två teskedar (till barn endast en tesked) av de torkade krossade fröna kokas upp i en kopp vatten och får dra i 10 minuter. Detta utdrag intas sedan 1-2 gånger om dagen. 2-3 droppar kumminolja på en sockerbit gör samma tjänst.

I Norge använder man unga kumminplantor, s.k. kumminkål i en speciell vårrätt, karvelsuppe.

Kumminolja blandat med olivolja är en cirkulationsbefrämjande massageolja vid bland annat reumatism. Kummin kan även användas som badtillsats.

Källor

FOBOs handbok, 1980. Den ursprungliga artikeln på denna text skrevs av Wilhelm Raattamaa.

Naturmedel, Hälsokostrådet 1991

Läkeväxter förr och nu, Forum

Tidens stora bok om läkeväxter

Bonniers stora bok om trädgård