

Veckans växt v. 34 2009

Kummin (*Carum carvi* L.)

Kummin är en omistlig krydda i dessa kräftskivetider. Kummin har inte så mycket med själva kräftorna att göra, men väl med tillbehören. Det är kummin, jämte anis och fänkål, som ger smak åt många snapsar - från "Skåne" via "O.P. Andersson" till "Gammal Norrlands Akvavit". Även kumminost och kumminkryddat knäckebröd har givna platser på festbordet.



Kummin är en tvåårig ört inom familjen flockblommiga växter. I samma familj ingår flera av våra vanligaste kryddor och grönsaker som morot, selleri och fänkål. Kummin växer i hela landet utom i fjälltrakterna. Bäst trivs den på en torr och solig växtplats, och inte sällan växer den som ymnigast längs vägrenar. Den kan förväxlas med hundkäx (*Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm.) men kan särskiljas genom att kumminbladen liknar morotsblad, samt på frönas karakteristiska doft. Liksom moroten bildar den under första sommaren en bladrosett som förser den växande pålroten med energi

och först året därpå kommer blommorna. Är växtplatsen ogynnsam kan det krävas upp till tre växtsäsonger innan plantan hunnit lagra energi nog för att producera blommor.

Kummin har en lång historia som smaksättare och botemedel. Dess mest omtalade egenskap är att förbättra matsmältningen och motverka väderbildning genom frönas höga innehåll av eterisk olja med karvon och limonen. Men även andra användningssätt finns dokumenterade, bland annat har kumminfrön insydda i linnepåsar tidigare använts som omslag på värkande kroppsdelar. I det danska etnobotaniska verket *Folk og flora* sägs att "fröna ska tuggas av hypokondriker och hysterikor".



I Sverige används kummin traditionellt som sprit-, bröd- och ostkrydda, men i Europa är det även en oundgänglig smaksättare i t.ex. ungersk gulasch och tysk sauerkraut. Det kan tänkas att det inte enbart är smaken, utan även dess medicinska egenskaper som kommer väl till pass när man kryddar dessa rätter med just kummin. Men det är en krydda som förtjänar ett bredare användningsområde än den vanligen har, den kan smaksätta allt från söta kakor till het curry. Om fröna rostas lätt i en torr panna blir de rundare i smaken och passar bra till exempelvis

stekt fisk. Vanligast är att man använder fröna, vars höga innehåll av olja ger den karakteristiska kumminaromen, men hela växten är ätlig. På vårens nya blad kan man koka en god kumminsoppa och roten kan användas som ett kryddigare alternativ till palsternacka den första hösten efter sådd.

Kummin är en av få kryddväxter som verkligen växer ymnigt i de flesta delar av Sverige. Det ger möjligheten att samla sin egen kumminkrydda. Det sägs att innehållet av olja är högre ju längre

norrut växten odlas, om det är sant återstår att undersöka. Men oavsett breddgrad är det väl värt att ha en påse i fickan så att man är beredd när tillfälle bjuds – i sensommardammiga vägkanter kan det döljas läckra aromer!

Text: Magnus Göransson, NordGen

Foton: Svein Solberg