

# Cumino, quando e come utilizzarlo *Di Alessandra Romeo*

Il cumino (*Cuminum cyminum L.*) è una pianta erbacea originaria della Siria. I suoi semi sono simili a quelli del [finocchio](#) e dell'anice, ma sono più piccoli e più scuri. Ha proprietà digestive ed è utile anche per combattere l'alitosi.

## Tipi di cumino

In merito al cumino c'è molta confusione e spesso con questo nome si indicano diverse spezie, infatti oltre al *Cuminum cyminum* (il vero cumino) possiamo trovare:

il *Carum carvi*, detto anche cumino dei prati o cumino tedesco. Si tratta di un'altra pianta con infiorescenza ad ombrello simile al cumino ma con semi più piccoli, più scuri e meno piccanti. Il cumino dei prati è più apprezzato dal gusto europeo perché meno forte e aromatico del cumino vero.

Il *Bunium persicum*, diffuso solamente in India, Iran e Tagikistan, chiamato cumino nero. I suoi semi sono lunghi, curvi e grigiastri.

La *Nigella sativa*, anch'essa conosciuta come cumino nero e utilizzata prevalentemente nella cucina bengalese. I semi di questa spezia sono neri e di forma piramidale.

## Proprietà del cumino

Il cumino ha proprietà carminative e digestive ed è un buon rimedio naturale contro gonfiori e coliche addominali. Un'ottima tisana da bere a fine pasto per favorire la digestione può essere preparata con i semi di questa preziosa spezia, un pizzico di finocchio e un po' di menta, molto utile anche contro la [tosse](#). Masticare semi di cumino aiuterebbe a combattere l'[alitosi](#) e a stimolare l'appetito. L'olio di cumino è perfetto per massaggi e impacchi, stimola la circolazione ed esercita un'azione disinfettante sulla [pelle](#).

## Uso in cucina

L'aroma che rilasciano i semi di cumino è molto intenso e il sapore pepato e amarognolo, per questo vanno usati con molta parsimonia per non rischiare di coprire il sapore base delle pietanze

.In Italia l'uso del cumino in cucina non è molto diffuso ma generalmente si sposa bene con verdure, sottaceti, formaggi, legumi e carne. Tostare i semi in padella prima di unirli alle pietanze esalterà ancor di più l'aroma del cumino. Di questa pianta possono essere impiegate in cucina anche le foglie, ad esempio per insaporire insalate o salse, ma l'uso delle foglie di cumino non è molto diffuso.

Il cumino è molto usato nella cucina del Nord Africa, dell'India e del Medio Oriente ed è presente tra le spezie del curry e quelle del garam masala, una miscela molto diffusa in India.

In Marocco aromatizza la carne arrostita, in Messico si mette nel guacamole, in Francia aromatizza alcuni tipi di pane mentre in Spagna e Portogallo si trova nelle salsicce e nei piatti a base di verdure.

Con il cumino vengono anche aromatizzati alcuni formaggi olandesi e valdostani. Prevalentemente questa spezia si adatta a pietanze salate ma può stupire il modo in cui conferisce a un dolce un gusto esotico e speziato. Nella cucina libanese, ad esempio, è protagonista di un dolce freddo profumato alle spezie: il *mighli*, o crema di cumino.

### **Curiosità**

Conosciuto sin dall'antichità, il cumino era molto amato dai Romani che lo usavano come condimento o ridotto in pasta da spalmare sul pane. I Greci usavano così tanto questa spezia che la tenevano a tavola in un contenitore (come oggi facciamo con il pepe), usanza mantenuta ancora oggi in Marocco.

Durante il Medioevo si credeva che il cumino avesse il potere di non far fuggire animali domestici e amanti e che in generale fosse di buon auspicio, soprattutto per le coppie di sposi. In passato l'unione di cumino e [miele](#) era ritenuta portentosa: rappresentava un rimedio naturale contro le amnesie, ma anche la ricetta di un potente afrodisiaco di origine araba.