

Kumin

Kumin (lat. *Cuminum cyminum*) je začin koji samo imenom podsjeća na [kim, kiml](#) (lat. *Carum carvi*). Često se zbog sličnog imena, ali i izgleda ta dva začina zamjene.

Razlika je pak u okusu, **kumin** ima ugodnu svježiu, oštru skoro pa oporu aromu te je manje dominantan okusom u odnosu na kiml. Zbog toga **kumin** često nalazimo u raznim **začinskim mješavinama** (npr. [curry](#) začinska mješavina).

Izvršno se slaže sa ostalim orijentalnim, arapskim i azijskim začinima.

Domovina **kumina** je sjeverna afrika, arapski te srednje mediteranski pojas. U arapskom i mediteranskom pojasu je **kumin** začin bez kojega se sprema rijetko koje jelo, kao vegeta kod nas :-)



Kumin kao začin u kuhinji

U kuhinji najviše upotrebljavamo **kumin u prahu** te finije ili grublje zdrobljeni **kumin**.

Kuminom se začinjaju jela od janjetine ili peradi, ali se također koristi i pri pripremi ribe i morskih plodova. Zbog svoje ugodne **arome kumin** nalazimo i u jelima ostalih [svjetskih kuhinja](#) recimo indonezijska ili indijska za npr. chutney (čatni).

Sa 4%-tnim udjelom **eteričnih ulja u kuminu**, ovaj začin treba čuvati u zatvorenim i od svjetla zaštićenim posudama.

Zbog hlapljivih etričnih ulja se ne preporuča čuvati ga u prahu, nego **kumin** tik pred uporabu samljeti ili zdrobiti.

Zdrastveni aspekti kumina

Eterična ulja u **kuminu** osim intenzivnog okusa smiruju želudac i pospješuje probavu hrane te sprećava grćeve u želucu.

Prema ayurvedskom vjerovanju **kumin** čisti krv, smiruje crva i želudac te pospješuje rad jetre i bubrega.