



## Spotlight op Moederkummel (komijn)

Wat is kummel? Deze term wordt weinig meer gebruikt. We spreken in de volksmond meestal over komijn. Máár, officieel kan 'kummel' ook verwijzen naar karwijzaad, toch wel iets heel anders (al merken alleen goede proevers in smaak een verschil).

Daarom is het nodig dat wij hier zeggen: de spotlight staat deze keer op Komijn!



Komijn (*Cuminum cyminum* ofwel witte komijn) of comino is een plant uit de schermbloemenfamilie (Apiaceae). De plant wordt toegepast als specerij met een lichte nootsmaak, afkomstig van een plant met fijne smalle blaadjes die op venkel lijken. De plant zelf heeft dunne stengels die tot 30 cm lang kunnen worden en lila of witte bloemen hebben.

In Nederland is gemalen komijnzaad ook wel bekend als 'djinten' of 'djintan', een verbastering (of oude schrijfwijze) van de Indonesische naam voor komijn "'jintan'". Het woord 'komijn' is afgeleid van het Arabische كُمُون, kammūn.

Komijn wordt vaak verward met karwijzaad (dat ook wel 'wilde komijn' wordt genoemd). Er zijn grote overeenkomsten in uiterlijk en smaak en ook overeenkomsten in (anderstalige) benamingen zorgen voor verwarring. In gerechten kunnen beide als vervanger voor elkaar dienen, maar karwijzaad is sterker van smaak en moet daarom voorzichtiger gebruikt worden (ongeveer half zoveel als komijn). Karwijzaad is iets krom en scherper van smaak, terwijl komijnzaad recht is en bitterder.

Komijn is meestal afkomstig uit Iran, Syrië, India en Turkije. De plant groeit het best in een zanderige, gedraineerde bodem en in een gebied met een warm klimaat, zoals aan de kust van de Middellandse Zee, waar het kruid aangetroffen kan worden. Een warm klimaat is echter geen vereiste.



Vooraf de zaadjes van komijn worden gebruikt. Deze hebben een heel sterk aroma dat zich beter ontwikkelt als ze voor gebruik even in een droge pan geroosterd en stukgewreven worden.

De recepten waarin komijn gebruikt wordt zijn erg gevarieerd. In Nederland en Vlaanderen maakt men komijnekaas, in India, Griekenland en Turkije is komijn een onderdeel van kerrie en kip tandoori, en in Noord-Afrika kruidt men er tajines en couscous mee. In Turkije wordt het ook gebruikt in çörek. In Spanje wordt komijn in chorizo gedaan.

In Mexico maakt het deel uit van de chili con carne en in Duitsland gebruikt men komijn samen met karwij in de likeur Kummel.

De Romeinen gebruikten komijn in plaats van peper. Daarnaast gebruikten zij gemalen komijn als broodbeleg en in liefdesdrankjes, omdat ze ervan overtuigd waren dat het gebruik ervan zorgde voor een trouwe partner.

In de hedendaagse kruidenkunde worden komijn allerlei gezondheidbevorderende eigenschappen toegekend:

- verbetert de spijsvertering
- versterkt het immuunsysteem
- helpt bij verkoudheid, astma en bronchitis (verdunt het slijm)
- is windafdrijvend
- helpt bij ochtendmisselijkheid bij zwangerschap
- heeft antibacteriële eigenschappen

Over het gebruik van komijn als keukenkruid is bij Hildegard van Bingen te lezen:

*'Komijn is van gematigde warmte en droog. Voor de mens die kortademig is, is hij goed en nuttig, en gezond om te eten, op gelijk welke manier hij gegeten wordt'.*

*'maar wie pijn lijdt in het hart (hartzieken) wordt erdoor geschaad als hij hem eet, omdat hij het hart, dat steeds warm moet zijn, niet voldoende verwarmt'.*

*'voor de gezonden is hij echter goed om te eten, omdat hij bij hen een goed verstand bevordert en, bij degenen die warm van natuur zijn, een milde warmte inbrengt'.*

*'maar hij schaadt de zieken, omdat hij de ziekte bij hen laat oplaaien, behalve bij de longzieken, die helpt hij'.*

Ook lezen we bij Hildegard: "komijn maakt kaas makkelijker verteerbaar".

Toch typisch, alweer, hoeveel van de inzichten van Hildegard in onze tijd bevestigd worden in de nieuwste kruidenkunde (en steeds vaker ook wetenschappelijk bewezen worden).

### **Met Hildegard op vakantie....?**

Zoals u weet kijken wij bij voorkeur naar wat komijn ons volgens Hildegard van Bingen kan brengen. In de "Hildegard von Bingen, Einfach für Kinder" vonden we het volgende voor komijn:

*"van witte komijn, met een derde deel daarvan witte peper en een vierde deel van de komijn pimpernel een poeder malen. Roer 8 eidooiers schuimig met het zout, voeg dan 100 speltmeel en 1-2 koffielepels van het komijnmengsel toe. Van dit dunne beslag bakt men koekjes, door het beslag op bakpapier te schenken en er ruiten in te snijden. In de oven bakken op 160 graden tot ze goudgeel zijn".*

Deze koekjes helpen bij **braakneigingen en misselijkheid**, ook door **zwangerschap of reisziekte en na chemotherapie**. Het helpt prompt!

Dit bijzondere mengsel van komijn met peper en pimpernel, in de beschreven speciale verhoudingen, is vanaf nu verkrijgbaar bij Speltwinkel.nl)

Overigens lezen we in "Gezondheidsruiker van Hildegard" over braken in het algemeen:

*"als een mens zichzelf tot braken prikkelt, of een of ander kruid waarmee hij het braken kan veroorzaken, is dit voor hem noch gezond noch heilzaam...dus de mens mag het braken niet bij zichzelf teweeg brengen omdat het zijn gezondheid niet ten goede komt"*

Voor **diarree** is er bij Hildegard een vrij ingewikkeld recept, waarbij men 2 losgeklopte eidooiers met komijnpoeder en witte peper moet mengen en dan de eidooiers terug in de eierschaal moet gaar bakken boven een vuur. Dit mengsel moet theelepelsgewijs gegeten worden bij ernstige diarree.

Gelukkig is er in deze tijd ook een makkelijkere manier om dit recept te maken: Meng de losgeklopte eidooiers, komijn en witte peper. Strijk dit mengsel helemaal uit over bakpapier. Laat het in de oven helemaal indrogen bij 50 graden. Dit gruis schoon in een klein vochtvrij bewaardoosje doen (glas of plastic, met goed sluitbare deksel). Dit mengsel is zo 3-4 maanden te bewaren, dus kan uitstekend kant en klaar in uw reisapotheek.

Máár er is ook een snelle variant ontstaan, diarreebrood: Meng 8,5 gram komijnpoeder (witte komijn) met 1,5 gram gemalen witte peper. Neem meerdere malen per dag een stukje brood met hierop 1 mespuntje van dit poeder. Goed kauwen.

U zult zien dat het helpt!

Ook kunt u een diarree-soep maken:

Rooster in een pan met goede bodem 4 eetlepels speltmeel (blijven roeren). Voeg hieraan 1-2 koffielepels van het hierboven beschreven komijn-peper-mengsel toe en 500 – 600 ml water. Al roerend 10 minuten laten pruttelen, tegen de kook aan houden. Dan 2 eiegelen erdoor roeren, en kruiden met zout. Dan nog 2 minuten zachtjes laten koken.

Gebruik: de soep in een thermoskan doen en daarvan iedere 2 uur, al naar gelang de leeftijd (kleine kinderen minder) 50-100 ml drinken.

U ziet, met komijn kunt u heel wat vakantiekwaaftjes te lijf gaan! Zorg daarom dat u de basisingrediënten bij u heeft.

En natuurlijk kunt u met komijn in de keuken ook gewoon hele lekkere dingen maken, bijvoorbeeld:

### **Wortelsoep met komijn en koriander**

1 kilo wortelen, 1 aardappel, 2 blokjes bouillon, komijn, verse koriander, peper, zout en olijfolie.

Schil de aardappel en de wortelen en snij ze in kleine schijfjes. Stoof ze 2 minuten in olijfolie. Peper en zout en water toevoegen met wat bouillon, ook twee theelepels komijn en een handvol verse korianderblaadjes. Laat de soep koken tot de wortelen zacht zijn. Voeg er nog wat verse koriander aan toe. Mixen en opdienen.

Mmmm!

### **Bronnen:**

Wikipedia

Mens-en-gezondheid.infonu.nl

Gezondheidsruiker, geplukt uit de openbaringen van Hildegard van Bingen

Hildegard von Bingen, Einfach für Kinder