

---

## Il cumino

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

**Ha un caratteristico sapore e un forte odore aromatico grazie al contenuto del suo olio.**

Il cumino è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Ombrellifere, come l'aneto, e di essa si utilizzano i piccoli frutti (semi) che maturano e si raccolgono nei mesi estivi.

È ben nota nel Vangelo di Matteo la citazione sul cumino: «Guai a voi, scribi e farisei ipocriti, che pagate la decima della menta, dell'aneto e del cumino e trascurate le cose più essenziali della Legge: la giustizia, la misericordia e la fedeltà». Questa pianta, infatti, era molto apprezzata, nell'antichità dalle popolazioni asiatiche, dai greci e dai romani. I greci tenevano il cumino a tavola in un contenitore più o meno come quello che noi usiamo per il pepe e questa usanza è spesso mantenuta oggi in Marocco.

Ha un caratteristico sapore e un forte odore aromatico grazie al contenuto del suo olio. Nella cucina indiana è spesso presente nel curry.

Il cumino è per tradizione ritenuto benefico per il sistema digestivo e la ricerca scientifica sta cominciando a riscoprire la validità di tale reputazione perché favorisce la secrezione degli enzimi pancreatici che sono necessari per una corretta digestione e assimilazione dei nutrienti.

Il cumino è ritenuto antiossidante, possiede proprietà antibiotiche e, secondo studi condotti su animali, sarebbe antitumorale.

Con il cumino si possono fare benefiche tisane, ma a dosi elevate risulta tossico.