

Kuminaa voidaan hyödyntää monipuolisesti

Marjo Kasi, harjoittelija, Luonnonvarakeskus, 31600 Jokioinen, mario.kasi@luke.fi

Kuvaus kasvista

Kumina (*Carum carvi*) on kaksivuotinen kasvi. Ensimmäisenä vuotena se kasvattaa lehtiruusukkeeseen sekä pitkän juuren, joka muistuttaa porkkanaa. Toisena vuotena se kukkii kesä-elokuussa ja tekee siemenet. Se kasvaa 30-60cm korkeaksi. Kuminalla on valkeat kukat. Sen varret tuoksuvat kuminalle murskatessa. Kuminan siemenet ovat noin 3-6 cm:n mittaisia, tummanruskeita ja sukkulamaisia. Myös niistä lähtee voimakas kuminan tuoksu, kun ne rikotaan.

Kuminaa kasvaa Suomessa sekä luontaisesti että viljeltynä. Meidän pohjoiset viljelyolosuhteet, viileä ja valoisa kasvukausi, saa aikaan sen, että kuminan aromi voimistuu. Siksi suomalainen kumina on myös maailmalla haluttua tavaraa. Suomi tuottaa yli neljänneksen maailman kuminan tuotannosta.

Mistä kasvi on kotoisin

Kuminan alkuperäistä levinneisyyttä ei tunneta niin kovin tarkkaan. Ihmiset ovat jo tuhansia vuosia viljelleet ja levittäneet sitä. Ainakin antiikin ajan kreikkalaisten ja roomalaisten tiedetään käyttäneen kuminaa mausteena. Sen arvellaan olevan lähtöisin Euroopan ja Aasian rajaseudulta, jossa on laajoja aroja. Suomessa sen käyttö on ollut yleisempää Länsi-Suomessa kuin idässä. Myöskään Lapissa sitä ei ole ollut.

Suomessa kumina nimetään muinaistulokkaaksi. Tämä tarkoittaa että se on saapunut ihmisen myötävaikutuksesta ennen 1600-luvun alkupuolta. Tarkemmin sitä ei ole pystytty määrittelemään. Tiedetään kuitenkin, että 1800-luvulla kuminan hedelmien kerääminen luonnonvaraisista yksilöistä oli tuottoisaa puuhaa. Kuminaa vietiin ulkomaille Suomesta jo tuolloin. Paras vuosi oli 1872, jolloin sen vienti oli 450 tonnia.

Kasvin ravitsemuksellinen koostumus

Kuminan hedelmien öljypitoisuus vaihtelee 2,5-3,0 prosentin välillä. Kuminaöljyssä kuminan maun antaa karvoni niminen aine. Erityisesti siihen vaikuttaa karvonin ja limoleenin välinen suhde. Tätä suhdetta pidetään kuminaöljyn laatumittarina. Mitä enemmän karvonia on, sitä arvokkaampaa öljy on. Sitä on kuminassa 50-60% ja limoleeniä noin 40%. Lisäksi siinä on pienempiä määriä muita aineita.

Kasvissa hyödynnettävää

Paitsi siemeniä, kuminasta voidaan hyödyntää myös kukat, lehdet ja nuoret versot, joita voidaan lisätä salaatteihin ja keittoihin. Kumina on tiedetty lääkekasviksi keskiajalta lähtien.

Kasi, M. 2018. Kuminaa voidaan hyödyntää monipuolisesti. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 21.3.2018

Siementen seinämien öljytiehystä puristettava öljy kelpaa raaka-aineeksi niin kosmetiikka- kuin lääketieteellisyydellekin. Öljyä voi käyttää myös aromaterapiassa tai vaikka saunatuoksuna.

Kuminan käyttö Suomessa

Kuminaa käytetään paljon ruuissa mausteena. Sillä maustetaan muun muassa leipää, juustoja, makkaroita, hapankaalia ja alkoholia. Se on varsin yleinen leipomomauste, mutta myös mausteseoksissa ja marinadeissa. Lehtiruusukkeiden nuoret lehdet ja juuren yläosan voi käyttää keittoon tai muhennokseen. Siitä tulee paitsi maukasta, myös terveellistä ruokaa. Kumina voi olla myös teen yksi ainesosa.

Kuminaa on käytetty parantamaan ruuansulatusta, hammas- ja päänsärkyyn, kylmettymisiin sekä maidonnousun edistämiseen. Sitä saattaakin nähdä luontaistuotteiden ainesosana esimerkiksi laksatiiveissa.

Kuminan käyttö ulkomailla

Kuminaa käytetään ulkomailla samaan tapaan kuin meillä täällä, niin jälkiruokiin, alkoholiin, pataruokiinkin, teehen ja luontaistuotteisiin. Kumina on tärkeä mauste muun muassa Intialaisessa keittiössä esimerkiksi biryenin mausteena. Euroopassa kuminalla maustettu hapankaali on suuri herkku. Myös Britaninan keittiöön kuuluu kumina. Heillä on perinteinen siemenkakku, jonka maustamiseen voidaan käyttää myös kuminaa.

Kuminan tapakulttuuri

Biryani on erityisesti Intian seudulla perinteinen ruoka häissä ja suurissa juhlissa. Biryani on jugurtissa marinoitu liharuoka, joka kypsennetään riisin kanssa. Erilaisia reseptejä on paljon, ja siinä voi käyttää lihaa, kanaa tai lammasta maun mukaan.

Hapankaali on vahva osa esimerkiksi venäläistä ja saksalaista ruokakulttuuria. Hapankaali on valmistettu käymisprosessin myötä. Se on ollut yleinen tapa säilöä ruokaa maailmanlaajuisesti. Se on alun perin ollut arkiruokaa, mutta sen terveysvaikutuksiin on alettu kiinnittämään laajemmin huomiota ja sitä pidetään superfoodina.

Lisätietoa käyttötavoista

Luttu Oy on Oulun seudulla toimiva yritys, joka valmistaa Bioharmony –merkkisiä eteerisiä öljyjä. He valmistavat myös kuminaöljyä tuoksukäyttöön. Öljyä voi käyttää tuoksulyhdyissä, löylyveteen, höyryhengitykseen ja aromaterapiaan. Kun lisää hieman ruokaöljyä, sitä voi käyttää kylpyyn tai hierontaöljynä. Voit tutustua tuotteisiin [tästä](#).

Lähteet

<https://www.arctic taste.com/6>

<http://www.luontoportti.com/suomi/fi/kukkakasvit/kumina>

http://kasvinsuojelu.berner.fi/sites/kasvinsuojelu.berner.fi/files/uploads/kumina_kasvina.pdf

Kasi, M. 2018. Kuminaa voidaan hyödyntää monipuolisesti. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 21.3.2018

<http://www.mtt.fi/met/pdf/met84.pdf>

<https://aldenmillhouse.com/all-products/caraway.html>

Kasi, M. 2018. Kuminaa voidaan hyödyntää monipuolisesti. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops 21.3.2018

