

Kömény-konyhakömény (Carum carvi)



Az ernyősvirágzatúak családjába tartozik, a kapor, az ánizs és az édeskömény rokona. A növény magjait használjuk fűszerként, melyek erős illatúak, enyhén csípősek, keserűek és ánizsosak egyszerre. Őshazájának Nyugat-Ázsiát tartják, Európában a középkorban kezdték termesztani, kolostorok kertjeiben. A hazai füveskönyvek is megemlítik Pápai Páriz Ferenc 1764-ben kiadott Pax Corporisában már gyógyhatásaira is

találunk utalást: gyomor erőtlenése, csömör, emésztési zavar, gyomorfájás, haszorulás és kólika esetén ajánlotta. További népi megfigyelések szerint jó szélhajtó hatású, étvágyjavító, teáját köhögés és torokfájás ellen itták. A köményből készült likórt zsíros ételek előtt apperitifként vagy másnaposság ellen ajánlották. Sebastian Kneipp katolikus lelkész, – aki híres hideg vizes kúráival sok embert meggyógyított-, rendszeresen ivott köménymagteát, melynek köszönhetően örökre megszabadult görcseitől.

Napjaink kutatásai igazolták, a kömény számos jótékony hatását. Így bizonyítottan jó gyomor és bélrendszeri görcsök és fokozott gázképződés esetén, remek gyomorerősítő. Különösen káposztás és kelkáposztás ételek, egészben sült peccsenyék fűszere, de nem hiányozhat a céklasalátából sem. Köménnyel fűszerezett sajt, kenyér és kolbász is kapható. A konyhaköményt gyakran öszetéveztik az édesköménnyel, ez utóbbiról külön olvashatnak.