

Carum carvi L.

Nomi comuni: oltre ai termini dialettali, sono diversi i nomi comuni con cui vengono chiamati pianta e semi (frutti): carvi, cumino dei prati, kummel.

Denominazione scientifica: *Carum carvi* L. **Famiglia:** Apiaceae

Sinonimi: considerata la somiglianza con altre specie, diversi sono i sinonimi, tra i quali *Bunium carvi* (L.) M. Bieb. e *Seseli carum* Lam.

Etimologia: il nome del genere si fa derivare dal greco *káryon*, dato in genere ai frutti con il guscio duro, o dal nome greco della pianta, *kàron*, dato alla pianta dalla Caria, la regione da cui proveniva. Anche il termine usato per la specie farebbe riferimento alla Caria, passando però dall'arabo *karwija*. Con molta probabilità si tratta tuttavia di confusione e somiglianza con l'altro cumino aromatico, mediorientale, cui facciamo riferimento qui sotto.



La pianta: erbacea biennale che si incontra nei prati e nei pascoli delle regioni centrosettentrionali, dalla collina in su ma in posizioni soleggiate, comune in diverse aree di montagna e coltivata anche industrialmente in diverse regioni europee per via dell'utilizzo commerciale dei semi (frutti). Nel primo anno di vita è alta una ventina di centimetri e nel secondo raggiunge raramente il metro, ha una radice bianca e carnosa e fusto cilindrico sottile e ramificato. Assomiglia nel portamento ad altre specie della famiglia e come altre specie ha foglie glabre, picciolate e a sottili lacinie, sessili le superiori, e fiori tardo-primaverili

portati in ombrelle, dalla tipica forma delle apiaceae, bianchi o tutt'al più rosati. I frutti aromatici (comunemente semi) sono composti dall'insieme di due acheni, che portano apprezzabili nervature e che, essiccati, possono essere scambiati a prima vista con quelli di altre specie usate in cucina. La pianta può essere lasciata crescere negli orti di montagna, evitando gli effetti infestanti.

Somiglianze: la specie, come detto, può essere scambiata in natura per altre della famiglia. Non deve essere neppure confusa, nonostante le somiglianze morfologiche, e dei semi in particolare, con l'altra specie della famiglia chiamata comunemente cumino, *Cuminum cyminum* L., spezia di ampio uso mediorientale ma anche mediterraneo, e che in Italia non cresce spontaneamente, se non nell'estremo Sud, inselvatichita da qualche coltivazione e.

Usi del cumino dei prati: la nostra specie è nota da lungo tempo per le sue funzioni alimentari e aromatiche in cucina e per gli usi medicinali, tanto che per essa si citano Plinio e Dioscoride. Gli usi medicinali sono per diversi aspetti simili a quelli di altre note aromatiche della famiglia, a cominciare dalle proprietà digestive dei semi e dalla loro attitudine ad alleviare le flatulenze, come quelli di anice e di finocchio, anche semplicemente masticandoli o in infusi veloci. Allo stesso modo possono essere utilizzati per l'alito cattivo e come galattologo. Si aggiunga anche un lungo elenco di altre riconosciute proprietà: aperitive, stimolanti, antisetetiche, antiemorroidali,

antispasmodiche dell'apparato digerente, stimolanti la circolazione, contro le laringiti e le affezioni bronchiali. I semi non sono comunque utilizzati solamente nella medicina popolare e ufficiale delle regioni europee ma anche in altre, lontane, come ad esempio quella tibetana. In funzione cosmetica i semi possono essere utilizzati per profumare l'acqua del bagno, anche con effetti tonici e stimolanti, considerato peraltro che l'olio che se ne ricava è impiegato anche in profumeria e che l'industria farmaceutica lo utilizza per correggere l'aroma di certi medicinali. **Il cumino dei prati contiene tuttavia la myristicina, sostanza presunta psicotropa, per cui è in ogni caso opportuno evitare utilizzi eccessivi, che potrebbero danneggiare reni e fegato. Soprattutto occorre consigliare di non raccogliere i semi spontanei, tentazione dei molti che vanno in montagna, se non si è sicuri di riconoscere la pianta, per evitare di confonderla con altre specie tossiche della famiglia.**

In cucina: il cumino dei prati, e i semi in particolare, trova impiego frequente come aromatica nei luoghi dove cresce spontaneo, ma la radice e le foglie più tenere, che hanno un sapore che ricorda quelle di altre aromatiche di uso comune (prezzemolo, aneto, finocchio), sono utilizzate talvolta anche come verdura, nelle insalate miste ma, soprattutto se si tratta di foglie più vecchie, anche cotte, nelle misticanze d'erbe o in zuppe e minestre. Non manca neppure chi le consuma da sole, lessate e condite. La radice si usa come ortaggio, cotta e condita come le carote o le pastinache, ed è gradita a molti seppure abbia un sapore più forte di queste ultime. I semi (frutti), intensamente aromatici, raccolti in estate ed essiccati, sono la parte della pianta più nota e usata e il loro utilizzo è abbastanza diffuso in molte vallate alpine. In alcune aree i semi caratterizzano preparazioni tipiche, come ad esempio la famosa "pitina", salume tipico delle Dolomiti friulane. A Occidente, nelle Valli Occitane, danno aroma alle carni avicole e cunicole e alla *saras* stagionata, tipica ricotta di quelle valli. Gli esempi lungo l'arco alpino potrebbero essere molti: i semi, anche polverizzati, vengono usati in varie e molteplici preparazioni, comprese quelle dolci, nelle confetture e in pani aromatici. Negli altri paesi dell'Europa continentale e settentrionale sono usati comunemente per insaporire piatti di carne (soprattutto di maiale), crauti – questi anche nelle aree germanofone italiane - salse, sughi, minestre, formaggi dal sapore forte, conserve, ecc., e talvolta anche primi piatti e risotti, come talvolta riportato nella nostra letteratura specifica. Volendo, si possono utilizzare anche i semi freschi, dal sapore particolare, in funzione aromatica e buoni per gli stessi usi di quelli essiccati. Ben noto è comunque il loro utilizzo in liquoristica, a cominciare dall'aromatico e digestivo kummel che prende il nome dalla pianta, ma note sono le acquaviti scandinave e il frequente utilizzo nella liquoreria domestica. Meno noto forse la possibilità di utilizzarli, ricoperti di zucchero, come confetti digestivi, o in infuso, come tè. L'olio essenziale viene infine utilizzato anche come aroma per preparare gelati, caramelle, bibite, ecc., ma è utile ricordare soprattutto che i semi si possono trovare negli scaffali delle spezie, sempre più forniti, dei migliori supermercati.

