



## HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

# Cuminum cyminum

**Comino**

**Taxonomía**

Reino: Plantae

División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Subclase:	Rosidae
Orden:	Apiales
Familia:	Apiaceae
Subfamilia:	Apioideae
Tribu:	Scandiceae
Subtribu:	Daucinae
Género:	<i>Cuminum</i>
Especie:	<b><i>Cuminum cyminum</i></b> L., 1753

### Comino semilla



Valor nutricional por cada 100 g

Energía 375 kcal 1567 kJ

<b>Carbohidratos</b>	44,24 g
• Azúcares	2,25 g
• Fibra alimentaria	10,5 g

Grasas	22,27 g
Proteínas	17,81 g
Agua	8,06 g
Retinol (vit. A)	64 µg (7%)
• β-caroteno	762 µg (7%)
Tiamina (vit. B <sub>1</sub> )	0.628 mg (48%)
Riboflavina (vit. B <sub>2</sub> )	0.327 mg (22%)
Niacina (vit. B <sub>3</sub> )	4.579 mg (31%)
Vitamina B <sub>6</sub>	0.435 mg (33%)
Vitamina C	7.7 mg (13%)
Vitamina E	3.33 mg (22%)
Vitamina K	5.4 µg (5%)
Calcio	931 mg (93%)
Hierro	66.36 mg (531%)
Magnesio	931 mg (252%)
Manganeso	3.333 mg (167%)
Fósforo	499 mg (71%)
Potasio	1788 mg (38%)
Sodio	168 mg (11%)
Zinc	4.8 mg (48%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: [Comino semilla](#) en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

El **comino** es una planta [herbácea](#) perteneciente a la familia [Apiaceae](#) (antes umbelíferas) cuyas semillas aromáticas se usan como especia. Originaria de la [cuenca del Mediterráneo](#), y ahora difundida también por [América](#), es una planta con importancia histórica.

## Descripción de la planta

El comino es una [planta anual](#) que puede llegar a alcanzar una altura de 60 a 90 cm, con hojas largas y finas, flores pequeñas, blancas o rosadas agrupadas en umbelas, cuyas semillas de figura [fusiforme](#) constituyen también una especia con el mismo nombre.

## La especia



Especia

El comino tiene un característico sabor amargo y un olor fuerte y dulzón gracias a su alto contenido en aceites. Se asocia a la cocina hindú por estar presente en el [curry](#), y a otras cocinas (norteafricana, guatemalteca, paraguaya y en su minoría la mexicana), aunque su uso está muy extendido en [España](#), especialmente en la cocina del sudeste español. Los cominos constituyen el núcleo básico, majados entre los ajos, de los [mojos canarios](#).

## Historia

El uso medicinal del **comino** lo demuestra su presencia en la [Capitulare de villis vel curtis imperii](#), una orden emitida por [Carlomagno](#) que reclama a sus campos para que cultiven una serie de hierbas y condimentos incluyendo las "cimum" identificada actualmente como *Cuminum cyminum*.

## Propiedades

Es estomacal, [carminativo](#) y [sedante](#) con efectos parecidos a los del [hinojo](#), [anís](#) o [alcaravea](#). Su [aceite esencial](#) provoca relajación muscular. [Galactogoga](#) se recomienda infusiones para acrecentar la leche en las madres lactantes.

Se parece a la [alcaravea](#).

Principios activos: contiene [aceite esencial](#) (2-4%), rico en aldehído cumínico (25-35%), [terpenos](#) ([pineno](#), [terpineol](#)); [flavonoides](#): derivados del [luteolol](#) y [apigenol](#).

Indicaciones: usado como [diurético](#), [aperitivo](#), [eupéptico](#), [carminativo](#), [espasmolítico](#), [estrogénico](#), [galactógeno](#), [antihelmíntico](#), ligeramente [hipoglucemiante](#) y [sedante](#). Indicado para inapetencia, [meteorismo](#), dispepsias

hiposecretoras, espasmos gastrointestinales, [diarreas](#), [lactancia](#), [diabetes](#), [hipomenorrea](#), [dismenorrea](#), [parasitosis](#) intestinales ([antihelmíntico](#)). En la antigüedad se lo usaba para cicatrizar heridas (Talmud Babilónico 133A) Contraindicado con hiperestrogenismo. Abstenerse de prescribir aceites esenciales por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con [gastritis](#), úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, [enfermedad de Crohn](#), hepatopatías, [epilepsia](#), [Parkinson](#) u otras enfermedades neurológicas. No administrar, ni aplicar tópicamente a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a este u otros aceites esenciales. El aceite esencial es fotosensibilizante: evitar la exposición al sol si se aplica tópicamente. En dosis elevadas tiene un efecto neurotóxico.

## Usos culinarios

---

El comino se puede utilizar en grano (semillas) o molido, siendo como en todas las especias recomendable su molienda justo antes de su utilización. Estos granos son tan pequeños que forman parte de las expresiones en idioma español con la frase popular "Me importa un comino" para ofrecer la idea de algo poco importante. El sabor que aporta a los platos proviene fundamentalmente de su aroma, por lo que si se utiliza en grano suele ser habitual tostar las semillas para que los aceites esenciales expresen toda su fuerza.

Es un componente clásico e imprescindible en mezclas tradicionales de especias como el [Ras el hanut](#), el [Curry en polvo](#), la [Chermoula](#), el [Tandoori Masala](#) o el [Advié](#).

El comino es ampliamente<sup>2</sup> utilizado como especia en la [cocina tradicional española](#), como por ejemplo en la [morcilla de Aranda](#) o en la [Morcilla de Burgos](#). En las [Islas Canarias](#) forma parte esencial<sup>3</sup> de su aderezo más característico, los mojos canarios, tanto el llamado mojo rojo como en el mojo verde preparado con perejil o [cilantro](#). El comino es muy utilizado en guisos, bien como ingrediente propio del potaje o complementándolo como ocurre con el [Cocido madrileño](#), plato en el que los garbanzos tradicionalmente se han servido acompañados de una "[salsa de cominos](#)", preparada con tomate, granos de comino (cominos) y caldo de la sopa, en la creencia popular de que este [moje](#) tiene propiedades digestivas que ayudan al comensal que trasiega un plato tan contundente preparado con legumbres. También puede ser utilizado como ingrediente en la elaboración del [gazpacho andaluz](#). Asimismo, forma parte esencial del sabor característico de las [Berenjenas de Almagro](#).

Entre las muchas recetas de todo el mundo en las que el comino interviene como ingrediente figuran: Salmorejo de Conejo, [Hummus](#), Patatas Bombay (receta de [Jamie Oliver](#)), [Crema de calabaza](#), [Cazón en adobo](#), [callos con garbanzos](#), Tajine de pescado (Samkeh tajine), [Falafel](#), [Potaje de vigilia](#) con [bacalao](#), [Baba ganush](#), Chimichanga mexicana, Papas arrugadas con mojo picón, Anticuchos de corazón a la criolla, Picante de cuy al estilo Huaraz, Cous Cous de cordero, Atún a la rebusca, Carne ranchera o Chupe cusqueño y las [empanadas argentinas](#) y chilenas.

Es también la [especia](#) protagonista de las Patatas en Caldillo, plato tradicional [manchego](#).

## Taxonomía

---

*Cuminum cyminum* fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicado en *Species Plantarum* 1: 254. 1753.

### Sinonimia

- *Cuminum hispanicum* [Mérat ex DC.](#)
- *Cuminum odorum* [Salisb.](#)
- *Cuminum officinale* [Garsault](#)
- *Cyminon longeinvolucellatum* [St.-Lag.](#)
- *Ligusticum cuminum* [Crantz](#)
- *Luerssenia cyminum* (L.) [Kuntze](#)<sup>6</sup>
- *Cuminia cyminum* [J.F.Gmel.](#)
- *Cuminum aegyptiacum* [Mérat ex DC.](#)
- *Cuminum sativum* [J.Sm.](#)
- *Selinum cuminum* [E.H.L.Krause](#)<sup>7</sup>

## Nombre común

---

- alcamonia, comino, comino conrcro, comino gordo comino hortense, comino real, comino estambul.