

Dansk navn: Kommen

Latinsk navn: Carum carvi

Bornholmsk: Kommian, Kommiansblomma, Kommiansløgg

Baggrund / evt. Bornholmsk historie

Kommen er en 25 – 60 cm. høj to/fire-årig skærmpolante. Dog kun 20 cm det første år. Det andet år bliver bladene mere fligede og der vokser en blomsterbærende stængel frem.

Blomstrer maj – juli. Hele planten, ikke mindst frøene, dufter af kommen. Tidligere almindeligt dyrket i køkkenhaver. Kan måske forveksles med andre skærmpolanter som Bjørnerod, Brændeskærm og Seline.

Kommen er et uhyre velkendt krydderi i Danmark, brugt i ost, brød, til kål mm. Desværre er der ikke så mange der dyrker den selv, hvilket er nemt og giver godt på meget lidt plads. Kommen giver nemlig mere end blot frø. Den har frodige friskgrønne "gulerodstoppe" og et væld af blomster i hvide skærme.

Før i tiden kunne man finde den i naturen, men det er efterhånden sjældent.

Medicinsk virker den først og fremmest befordrende på fordøjelsen og appetitten. Gammelkendt middel som te - mod kolik hos børn. Desuden brugt mod hoved- og tandpine. Frøene eller de friske frø tygges for at forbedre appetitten fordøjelsen og mod dårlig ånde.

Den udvundne olie bruges til sæbe og parfume.

Kommen er ret vigtig i dansk madhistorie. Allerede i Kong Valdemars Jordebog fra omkring 1230 omtales skat på kommen, hvilket må betyde, at den havde mere end lokal betydning. Oprindeligt blev frøene sikkert indsamlet vildt, men senest fra middelalderen blev den dyrket. Omkring 1300 omtales den første gang som lægeplante og i madopskrifter.

Som lægemiddel er det især de fordøjelsesfremmende egenskaber, der fremhæves. Også mod hovedpine, øjensmerter, luftvejssygdomme og urinvejssygdomme var den anvendelig. Mod tunghørhed kan man via en tragt lede dampene fra et nybagt kommensbrød ind i øret. På Lolland tog man en "Hybenkradser" mod mavepine: et brændevinsudtræk af kommen, malurt og humle. Også mod andendagsfeber eller malaria hjalp det lille frø.

Kommen blev brugt i brød, f.eks. i kommenskringler og surbrød, i ost (ikke mindst frisk-ost, der blev mere fordøjelig af at blive spist sammen med kommen), i kålretter, øllebrød, rødkål, rullepølse, lungepølse og syltede rødbeder for ikke at nævne spegesilden på Bornholm og den sure fløde man spiste til spegesild med nye kartofler. De unge blade blev brugt som grønt i supper. Roden kan spises som pastinak. I Nordjylland kogte man kommensgrød: en bygggrød med kommen og smør.

Som det mest kuriøse kan nævnes, at det første man på Bornholm (og på Færøerne) spiste af fåret, var den kogte endetarm fyldt med kommen.

Fra 1700-tallets midte bliver den for alvor anvendt til brændevinsbrænding både alene og sammen med andre urter som f.eks. kalmus. Endnu under 2. verdenskrig blev der indsamlet vild kommen i Nordjylland til spritfabrikkerne.

Flere Bornholmske stednavne: Kommenshave v. Sandvig og Kommensløkke v. Povlsker hentyder til den betydning, kommen, "Kommian", havde på øen. Dyrkning på Bornholm blev især udbredt fra midt 1700-tal, især for at forsyne brændevinsbrænderne, der brugte kommen til at sløre fuselsmagen.

1750 foregik der dyrkning i større målestok omkring Svaneke, der var kendt for sin kommenbrændevin. Dyrkningen fortsatte til begyndelsen af 1800-tallet, hvorefter den blev erstattet af import.

Kommen-avl var udbredt over hele landet. På Strynø dyrkede næsten alle kommen. Jordstykkerne blev hvert forår holdt rene med en særlig tretandet rive, kaldet en kommenklods, og fik dernæst et godt lag stald- eller tanggødning. Så formerede planterne sig selv ved selvsåning. En velpasset kommenshave kunne give kommen 30 år i træk. Sidst i 1800-tallet blev stadig mere kommen indført fra Norge, Sverige og Tyskland. I dag er avl af dansk kommen ophørt og det meste bliver indført fra Finland eller Holland. En stor del heraf er den danske sort "Sylvia". I Norge og Sverige er man atter begyndt at dyrke kommen til forskellige lokale slowfood produkter – bla akvavit.

Også bladene blev som nævnt anvendt: i kål, supper og til salat mens roden blev spist som pastinak. Bornholmerne lavede "kommianskål" som var grønlangkål kogt med kommensblade. Bladene blev anset for at være et godt kreaturfoder, der bidrog til at sikre køernes helbred. Planten har af samme grund fået en renæssance i det økologisk og biodynamiske landbrug.

Egnethed som fødevarer / I Køkkenet

Frøene indeholder 2-7 % æterisk olie med hovedkomponenten carvon (45-65 %), men også med mindre mængder limonen, dihydrocarvon, carveol og andre stoffer. Endvidere op til 20 % fed olie med petroselin og linolsyre, 13 % polysaccharider, fenypropanoide (kaffesyre og klorogensyre), flavonoide og flavonglycosider (quercetin og isoquercetin) og spor af furanokumariner.

Vildtvoksende planter indeholder sædvanligvis mere æterisk olie end de dyrkede og har derfor kraftigere smag. Bladene indeholder bl.a. vitamin B og C samt jern.

Bioforsk i Norge har undersøgt en lang række lokale former af kommen og har fundet meget store forskelle dels i det totale indhold af æteriske olier, dels i forholdet mellem de enkelte olier, hvilket resulterer i tilsvarende store forskelle i smag.

Bladgrønt. Frø som krydderi.

De unge blade er gode som grønt drys på pålæg, i salater og supper mm.

Roden der efter manges mening er en delikatesse, kan bruges som pastinak, men er stærkere i smagen. I følge Culpeper (1600-tallet) er de langt sundere som menneskeføde end pastinak.

Bladene minder lidt om gulerodens og kan som unge skud bruges som drys over supper og salater. Roden kan også spises og behandles ligesom persillerod eller pastinak. Kommen skulle efter sigende hjælpe mod luft i maven, hvilket måske også er én af grundene til at man i Tyskland er glad for at bruge den i kålretter. Herhjemme kender vi nok kommen bedst fra osten eller brændevinen.

Som krydderi er frøene mest kendt. De bruges som sagt til ost, brød, supper, kiks, fedt kød, gås, borsch, gullasch, og grøntsagsretter (især med kål, løg og bønner), hvor de modvirker luft i maven (de opsuger vinde og er en fornøjelse for maven og smagen, i følge Gerard). Her må vi heller ikke glemme at den er det klassiske krydderi i dansk brændevin. Frøene bør altid bruges med

forsigtighed, da smagen er temmelig gennemtrængende.

Kommen smager skønt sammen med vinterens ovnkartofler og rodfrugter, i supper med bønner og vintergrøntsager.

Voksested / naturlige vækstbetingelser / Jordbund / Klima

Kommen vokser på åben, fugtig (men veldrænet) bund på overdrev, strandoverdrev, enge, vejkanter og ved beboelse – rig på organisk materiale – men altså også på sandet jordbund. Kommen trives på enhver jordtype, bare den ikke er våd om vinteren. Den bør helst stå i sol. Trives bedst med ph på 6 til 7. Trives i koldt tempereret klima.

Sorter / varieteter

Kommen findes i et meget stort antal lokale varianter, som først nu er ved at blive kortlagt – i Norge. Aalborg Spritfabrikker / Pernod-Richard Nordic har planer om udforskning af nye anvendelsesområder for kommen. Arla Unika har udført nye forsøg med lokale norske kommenvarianter, der viser sig de konventionelle typer langt overlegne i smag og aroma. Kommen er i vide kredse blevet miskendt som krydderi (ost, Rød Aalborg) men fortjener en renæssance, specielt hvis man satser på de mere aromatiske lokale former.

Vild / forvildet kommen blev under dette projekt fundet 2 steder langs Bornholms nord- og nordøstkyst – samt i udkanten af en gammel have ved Østerlars. Vilde kommenformer burde findes flere steder på øen og bør eftersøges mere systematisk, frøene indsamles og planterne opformerer med henblik på afprøvning af deres smagegenskaber.

Sædskifte

Kommen er 2-3 årig og sår sig selv hvis den får lov.

Jordbearbejdning

Ønsker man at høste rødderne bør der dydbearbejdes som man ville gøre til gulerødder.

Etablering / opformering / bestøvning

Sås: november-april

Sås bedst med det samme når frøene er modne omkring august-september måned. Man kan også så den om foråret.

Sådybde: 0,5-1 cm

Den sår sig selv, hvis der er et stykke bar jord omkring den.

På grund af dens meget lange pælerod kan den ikke lide at blive flyttet.

Den blomstrer og sætter frø andet eller tredje år. Som regel har man derfor frø 2 år i træk, hvis man har sået nogle planter.

Bør udtyndes til en afstand på 20 cm.

Gødskning

Tilføj gerne godt med organisk materiale/kompost inden såning. Kan tilføres yderlige lidt velomsat kompost i sæsonen. Derefter lidt kompost en gang om året eller hvert andet år.

Ukrudtsbekæmpelse

Ukrudtsrensning kan være nødvendig.

Konventionel dyrket kommen er udsat for et ret hårdt sprøjteprogram.

Vanding

Vanding kan være en nødvendighed i etableringsåret. Småplanter er følsomme for udtørring.

Sygdomme

Ingen nævneværdige problemer.

Skadedyr

Ingen nævneværdige problemer.

Høst og salgsklargøring

Blade kan høstes både første og andet år.

Frø høstes andet år.

Man skal følge med i modningen, da frøene lige pludselig rasler af. Hvis man dyrker kommen i lille målestok i haven høster man ofte af flere omgange, ved at ryste planterne forsigtigt over en balje eller lignende. Skærmene kan høstes når frøene har skiftet farve fra grøn til brun. De eftermodnes (evt i poser) nogle dage – og frøene separeres herefter fra skærmene.

Efter frøhøst (2. år) kan roden høstes.

Udbytte

Stort men har ikke konkrete tal.

Nøglepunkter i kulturen

Bærer frø andet år. Derfor bør selvsåning sikres eller der sås kontinuerligt.

Specialmaskiner og udstyr

Der er ikke i projektet lavet research efter landbrugsmaskiner til dyrkning af kommen – men vi forventer at almindelige maskiner til frøavl og dyrkning af bladgrønt, som f.eks. dild, også kan bruges til dyrkning af kommen. Kommen dyrkes – så vidt vi ved – sporadisk i Norden.

Kildehenvisning

*Around the world in 80 Plants – an edible perennial vegetable adventure in temperate climates. 2014. Stephen Barstow.

*Fortidens minder – fremtidens guld. Kompendium over udvalgte spiselige urter og bær. Søren Espersen.

* Bornholmernes Urtebog, en samling gamle bornholmske navne på urter og planter og deres anvendelse i overtro, sygdom, arbejde. Hansaage Bøggild.

* Internetsøgning

www.gardeningknowhow.com

www.havefolket.com

www.urtegartneriet.dk

Egne erfaringer fra projektet

I vores forsøgsdyrkning har fremspiringen været sparsom – givetvis p.g.a. tørke. Der blev indsamlet 100 frø fra den første lokalitet i 2018, og af dem er 7 fremspiret.

Undervejs i projektet blev vi kontaktet - efter at projektet var blevet omtalt på TV2Bornholm – og fik på den måde kendskab til en lokalitet, hvor vild kommen vokser forvildet i græs. Ifølge familien, som ejer lokaliteten, har kommen vokset ved brændestakken i generationer, og har derfor kørt i mange år med selvforyngelse og uden pasning. Fra denne lokalitet blev der i efteråret 2019 indsamlet frø og planter.

Kommen er i projekt ”Dyrkning af vilde bornholmske planter og gamle bornholmske sorter”, j.nr. 16-3262-000053, sået i sårille på åben mark med følgende jordbundstal: Rt (pH) = 7,4, Pt (fosfortal) = 1,8, Kt (kaliumtal) = 11,4. Jorden indeholder 16,9 % ler, dvs at der er en lerjord, også kaldet JB 7.

Der er i etableringsfasen (såning af frø og plantning af indsamlet plante) blevet vandet manuelt. Og i den tørre sommer i 2018 blev sårækken vandet manuelt på ugebasis.

Fødevareregnethed

Hvis du er kok eller fødevarereproducent, og tænker på at sælge fødevarer med vilde planter, kan Fødevarestyrelsens ”Planteliste” bruges til at vurdere, om det er en god idé; Nogle planter må kun serveres i begrænsede mængder, i f.eks. snaps eller krydderi, eller der kan være dele af planten, som er uspiselige. Plantelisten kan bruges både af private og professionelle:

<https://www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevarer/planteliste/Sider/default.aspx>

Kontakter

Denne planteprofil er forfattet af formidlingschef og naturvejleder Thomas Guldbæk, gaarden – Bornholms Madkulturhus (www.gaarden.nu), som også har bidraget med indsamling og viden om planternes kulturhistorie. E-post: thomas@gaarden.nu

Naturvejleder Tino Hjort Bjerregaard, Naturstyrelsen på Bornholm (www.nst.dk), har medvirket med indsamling og viden om planternes naturlige vækstbetingelser og voksesteder på Bornholm. E-post: xtb@nst.dk

Fødevarerådgiver Signe Folke, Bornholms Landbrug og Fødevarer (www.blf.dk) har skrevet afsnittet om fødevareregnethed, og bidraget med sin viden. E-post: sf@blf.dk

Er du interesseret i at høre mere om projektet ”Dyrkning af vilde bornholmske planter og gamle bornholmske sorter”, j.nr. 16-3262-000053, er du velkommen til at kontakte projektleder Elisabeth Falk, Bornholms Landbrug og Fødevarer, E-post: ef@blf.dk

Du er velkommen til at citere denne planteprofil, men kun hvis du opgiver kilden. Du er også velkommen til at bruge planteprofilens viden – men husk at det er på eget ansvar, og at viden kan ændre sig over tid.

Vi har i dette projekt fået særlig tilladelse af berørte myndigheder og private ejere til at indsamle vilde og forvildede planter. Vær opmærksom på, at du ikke umiddelbart kan gøre dette efter, og at det kan være ulovligt. Fjern aldrig planter fra beskyttet natur og fredede arealer.

Projektet er en del af bevaringsarbejdet med gamle danske husdyr- og plantegenetiske ressourcer, og er støttet af



Miljø- og Fødevarerministeriet
Landbrugsstyrelsen

Version 3, 12.12.2019

Kommen indsamlet ved Bølshavn 2.7.2018, og ved Østerlars 20.10.2019



Kimplante 16.4.2019



Kimplante 13.5.2019



Kimplante 24.5.2019
16.4.2019



Småplanter
12.8.2019