

# SCHWARZKÜMMEL

*Nigella sativa*



## ÄGYPTISCHER SCHWARZKÜMMEL, der Lichtspender aus dem Orient

Der aus Kleinasien stammende Schwarzkümmel enthält in mohnähnlichen Kapseln wertvolle Samen. Trotz des Namens ist er kein Kümmel, sondern gehört in die Familie der Hahnenfussgewächse. Im Fernen Osten ist *Nigella sativa* ein altbekanntes, vielseitig eingesetztes und geschätztes Gewürz. Seit einiger Zeit wird er auch in unseren Breitengraden zunehmend bekannt. Genutzt werden die samtschwarzen Samen. Diese werden zum Beispiel dem Brot beigegeben oder eingelegtes Gemüse wird damit haltbar gemacht. Ebenso lässt sich mit gemahlenem Schwarzkümmel oder dem kaltgepressten und hochwertigen Öl eine ganze Reihe von gesunden Spezialitäten zubereiten.

*Nigella sativa* muss schon den körperbewussten Prinzessinnen und Haremsdamen von Per-

sien über das Zweistromland bis nach Ägypten bekannt gewesen sein. Der Schwarzkümmel ist nämlich in der nahöstlichen Gesellschaft eine Art Mythos der Körper- und Schönheitspflege. Auch die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Bedeutung ungesättigter Fettsäuren und pflanzlicher Begleitstoffe im menschlichen Organismus - zum Beispiel für das Abwehrsystem, die Haut und den Stoffwechsel - geben Hinweise auf eine Berechtigung dieser traditionellen Wertschätzung.

### INHALTSSTOFFE

Das aus Schwarzkümmelsamen gepresste Öl enthält durchschnittlich über 80% ungesättigte Fettsäuren. Ätherische Öle, Saponine, Alkaloide, und Bitterstoffe in einer herausragenden Menge

und Kombination sind weitere wertvolle Pflanzenbestandteile, die zur diätischen Bedeutung von Schwarzkümmel beitragen. Im Rahmen einer Diät oder allgemeinen Ernährungsgestaltung kann Schwarzkümmelöl im täglichen Speiseplan eingesetzt werden.

### QUALITÄTSKRITERIEN

- Samen aus kontrolliertem demeter Anbau
- aus SEKEM, Ägypten
- kleine Chargen - immer frisch!
- kaltgepresst im Zürcher Oberland
- ungefiltert, unbehandelt
- im Schwarzvioletttglas optimal geschützt
- vegetarische Kapseln mit zusätzlich 2 mg natürlichem Vitamin E

### FETTSÄURESPEKTRUM

#### Gesättigt

Palmitinsäure	11%
Stearinsäure	3%
Weitere gesättigte Fettsäuren	1,2%
Total gesättigte Fettsäuren	15,2%

#### Einfach ungesättigt

Cis-Ölsäure	22%
Weitere einfach ungesättigte Fettsäuren	1,3%
Total einfach ungesättigte cis-Fettsäuren	23,3%
Total einfach ungesättigte trans-Fettsäuren	0%

#### Mehrfach ungesättigt

Cis-alpha Linolensäure (omega 3)	0.5%
Cis-Linolensäure (omega 6)	58%
Weitere mehrfach ungesättigte cis-Fettsäuren	3%
Total mehrfach ungesättigte cis-Fettsäuren	61.5%
Total mehrfach ungesättigte trans-Fettsäuren	0%



▲ Öl

▲ Samen und Pulver

▲ Kapseln

▲ Nudeln

## SCHWARZKÜMMEL

Das Besondere  
im Alltag



### Orientalischer Kaffee

1 Prise gemahlene Schwarzkümmelsamen zum Kaffeepulver geben und wie gewohnt zubereiten.



### Nigella-Tee

1 TL Schwarzkümmelsamen mit Kräutern gemischt mit 1/4 Liter aufgekochtem Wasser übergiessen, ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Nach Wunsch mit Soyamilch oder Milch, etwas Honig und ein wenig Vanille abschmecken.

**Tipp** als genussvoller Tagesabschluss.

### Schwarzkümmel-Vinaigrette

1 EL Essig oder Zitronensaft, 1 TL Senf (z.B. Honig-Senf), 2 EL kaltgepresstes Olivenöl, 1 TL Schwarzkümmelöl, Salz und Pfeffer.

Alle Zutaten miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf etwas frischen Koriander oder Minze begeben.

**Tipp** Passt hervorragend zu frischem Frühlingsalat (Löwenzahn, junge Brennessel, Sauerampfer, Brunnenkresse, Gänseblümchen etc.) oder zu lauwarmem Gemüsesalat, Spargel etc.

### Chapatis (Fladenbrote)

250 g fein gemahlene Dinkel- oder Weizenmehl, 1 TL Salz, ca. 1,5 dl Wasser, 1/2 TL gemahlene oder ganze Schwarzkümmelsamen, ein paar Tropfen kaltgepresstes Oliven- oder Sonnenblumenöl.

Das Mehl mit dem Salz und den Schwarzkümmelsamen vermischen. Ein paar Tropfen Öl und nach und nach das Wasser begeben. Gut durchkneten, bis ein geschmeidiger, fester Teig entsteht. Pflaumengrosse Kugeln formen und diese zu 2 mm dünnen Fladen auswallen. In einer Bratpfanne kurz von beiden Seiten ohne Öl erhitzen. Warm servieren.

**Tipp** Eignet sich wunderbar als Beilage zu Gemüse, Hülsenfrüchten, Salaten und salzigen Crèmes wie Tzaziki und Avocadocrème oder zum Frühstück mit einer feinen Fruchtkonfiture.

### Weitere Anwendungstipps

Schwarzkümmel lässt sich vielfältig in der täglichen Küche einsetzen. Der Fantasie sind - ob süss oder salzig - keine Grenzen gesetzt. Ein paar Tropfen Schwarzkümmelöl, etwas gemahlene oder ganze Samen auf Getreide, Teigwaren, Gemüse geben den Gerichten eine besondere und wohltuende Note. Das Öl sollte vorzugsweise in der kalten Küche verwendet werden.

### Täglicher Genuss

Schwarzkümmel kann auch pur genossen werden. Im vorderen Orient ist es an vielen Orten üblich, regelmässig eine erfrischende Prise Samen zu kauen. Täglich ca. 1-2 Teelöffel Öl können Liebhaber ebenso pur verwenden oder es kann auf ein Stück Brot geträufelt werden. Auch empfehlen sich Mischungen mit Olivenöl, z.B. im Verhältnis 5:1. Dies reduziert mögliches Aufstossen. In der Budwig Crème ist Schwarzkümmelöl zusätzlich zu Leinöl ideal platziert.

◀ Probieren Sie auch unsere MEZZE-Mischungen, die alle eine würzige Prise Schwarzkümmelsamen enthalten.



**NATURKRAFTWERKE**® ist ein Schweizer Kleinunternehmen, das hochwertige biologische und biologisch-dynamische Produkte verarbeitet und herstellt. Die Lebensmittel und Naturprodukte entstehen unter dem Leitstern einer globalen Ökonomie der Gerechtigkeit, die eine soziale und nachhaltige Entwicklung unterstützt. Der Firmengründer Antonius Conte sucht seit 1996 weltweit nach den besten Rohstoffen für seine Ideen. NaturKraftWerke® arbeitet lokal direkt mit einem Netzwerk von Bauern zusammen. Aus solchen freundschaftlichen Kooperationen entspringen die unverwechselbaren Produkte. Die biologische und biologisch-dynamische Wirtschaftsweise ist ein Dienst an der Erde und eine Entwicklungspflege des natürlichen Reichtums als Grundlage des Lebens. Die Produkte von NaturKraftWerke® entsprechen, wo immer möglich, diesen Grundlagen. Weitere Informationen: NaturKraftWerke®, CH-8607 Aathal-Seegräben, T 044 972 27 -77, F -76, naturkraftwerke.ch

Überreicht durch