

SCHWARZKÜMMEL (*Nigella sativa*)

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 und Hausmittel. 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 und Leckereien zubereiten.

Die märchenhafte Wirkung von *Nigella sativa* muss schon den körperbewussten Prinzessinnen und Haremsdamen von Persien über das Zweistromland bis nach Ägypten bekannt gewesen sein. Der Schwarzkümmel ist nämlich in der nahöstlichen Volksmedizin eine Art Mythos der Gesundheits- 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.

INHALT UND 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 wirksame Pflanzenbestandteile, die zur diätischen Bedeutung von Schwarzkümmel beitragen.

Stoffe wie Thymol, Thymoquinon, Thymohydroquinon und Dithymoquinon zählen zu den aktiven Komponenten von Schwarzkümmel-Öl.

Im Rahmen einer Diät oder Ernährungstherapie kann Schwarzkümmelöl im täglichen Speiseplan als Kondiment oder Gewürz wunderbar eingesetzt werden.

FETTSÄURESPEKTRUM:

Gesättigt	
Palmitinsäure	11%
Stearinsäure	3%
Weitere gesättigte Fettsäuren	1%
Total gesättigte Fettsäuren	15%

Einfach ungesättigt	
Cis-Ölsäure	22%
Weitere einfach ungesättigte Fettsäuren	1%
Total einfach ungesättigte cis-Fettsäuren	23%
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%