



Ein naturbelassenes Öl aus der Saat des Echten Schwarzkümmels (*Nigella sativa*). Es enthält ätherische Öle, die den Geschmack des Schwarzkümmelöles so unverkennbar machen. Es besitzt eine leichte Schärfe und ein würziges Aroma.

Inhaltsstoffe

„Schwarzkümmel heilt jede Krankheit – hilft jedoch nicht gegen den Tod“ (Spruch des Mohammeds 570-632 n. Chr.). Die enthaltenen Vitamine C und E sowie der Mineralstoff Selen sind wichtige Antioxidantien und schützen Zellen vor schädlichen Einflüssen der Umwelt oder auch vor Stress. Der Anteil an ätherischen Ölen wirkt desinfizierend, antimykotisch (pilztötend) und antibakteriell und soll sich auch positiv auf Allergien und Atemwegsinfektionen auswirken und Beschwerden lindern.

Verwendungsempfehlungen

Es passt gut zu rohem als auch zu gekochtem Gemüse oder zu Salaten. Vor allem in der Kombination mit Fenchel (sowohl gekocht als auch roh) harmonisiert das unverwechselbare Aroma des Schwarzkümmelöles perfekt. Auch die pure Einnahme des Öles (ca. 1 Esslöffel am Tag) wird wegen der positiven Auswirkung auf die Gesundheit empfohlen.

Besonderes

Der echte Schwarzkümmel ist eine Pflanzenart in der Familie der Hahnenfußgewächse. Er ist weder mit Kümmel noch mit Kreuzkümmel verwandt. Schwarzkümmelöl sollte nicht direkt erhitzt werden, kann aber zu warmen Speisen zugegeben werden. Seit über 2000 Jahren ist das Öl – vor allem im Orient – in Verwendung.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich:

Energi	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	11 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	54 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	34 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

18 Monate in geschlossener Flasche, 3 Monate in geöffneter Flasche.

Vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

Keine. Kann Spuren von Schalenfrüchten, Erdnüssen und Sesam enthalten.