

Schwarzkümmel ganz, *Nigellae sativa*, 100% Natur

Echter Schwarzkümmel - ganze, rohe Schwarzkümmelsamen aus Ägypten - naturbelassen

Topfruits ganze Schwarzkümmelsamen (*Nigella sativa*) sind ein reines Naturprodukt in Rohkostqualität.

Ägyptischer Schwarzkümmel ist in der orientalischen Küche als Gewürz seit jeher sehr beliebt. Die kleinen schwarzen Samen zeichnen sich durch ihren würzig-aromatischen Geschmack aus, der schärfer als normaler Kümmel ist und an Sesam und Kreuzkümmel erinnert. Auffällig ist auch seine leichte Pfeffernote. **Echter Schwarzkümmel (*Nigellae sativa*) enthält wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe wie ätherische Öle, ungesättigte Fettsäuren und Antioxidantien, welche ihm seinen besonderen Wert verleihen.** Wenn Sie Allergiker sind, empfehlen wir die Einnahme von Schwarzkümmel in der Pollenflugzeit.

Vorteile von Topfruits Schwarzkümmelsamen auf einen Blick schwarzkuemmelsamen-auf-loeffel

- 100 % naturbelassene ägyptische Schwarzkümmelsamen, ohne Zusätze & Konservierungsstoffe
- Rohkostqualität
- vielseitig verwendbar: als Gewürz, Tee oder zum puren Verzehr
- lange Haltbarkeit

Was ist das Besondere an ägyptischem Schwarzkümmel?

Schwarzkümmelsamen haben einen Ölgehalt von 20 – 40 %. Dabei handelt es sich hauptsächlich um einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Schwarzkümmel enthält beispielsweise essentielle Linolsäure. Unser Körper nutzt diese, um daraus verschiedene Linolensäuren herzustellen. Die natürlichen Substanzen Thymochinon und Migellon machen den Schwarzkümmel zu einem echten Geheimtipp für Allergiker. Heutzutage leidet jeder vierte Deutsche unter einer Pollenallergie. Wenn im Frühling die ersten Gräser durch die Luft fliegen, lohnt sich der Einsatz von Schwarzkümmel. Mit diesem kraftvollen Gewürz sind brennende Augen und laufende Nasen bald passé. Wo Nasenspray und Tinkturen nur die Symptome behandeln, setzt Schwarzkümmel ursächlicher an. Deshalb ist es auch wichtig, mit der Einnahme rechtzeitig zu beginnen – am besten schon in den Wintermonaten.

Ein **interessantes Video zu den gesundheitsfördernden Eigenschaften des Schwarzkümmels** finden Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=hxRkjkEmRxc>

Topfruits Schwarzkümmel kaufen lohnt sich!

Unsere Schwarzkümmelsamen sind zu 100 % naturbelassen. Da wir auf Röstung der Samen verzichten, haben diese Rohkostqualität und sind für Rohköstler bestens geeignet. Die durch uns angebotene Schwarzkümmel Saat kommt aus Ägypten. Ägyptischer Schwarzkümmel ist für seine hohe Qualität bekannt. Wenn Sie Schwarzkümmel kaufen wollen, empfehlen wir Ihnen im Vorfeld eine themenbezogene Recherche in unserer Infothek. Die kleinen Samen haben es nämlich in sich.

Verwendungstipps für Schwarzkümmelsamen

Echter Schwarzkümmel schmeckt sehr aromatisch, leicht pfeffrig und lässt sich vielseitig verwenden.

Durch leichtes Anrösten entfaltet der Samen sein volles würziges Aroma. Weil Schwarzkümmel Speisen sowohl schmackhafter als auch verträglicher macht, wird er im asiatischen Raum mit Vorliebe als Brotgewürz verwendet. In der Türkei streut man die würzigen schwarzen Samen beispielsweise gerne auf Fladenbrot. Die indische Küche sieht Schwarzkümmel hingegen für die Verwendung in Currys vor. Auch Bauernsalaten und Aufstrichen kann der Schwarzkümmelsamen eine pikante Note verleihen und dabei die Bildung von Verdauungssäften anregen. Zum Einlegen von Gemüse kann man Schwarzkümmel in ähnlicher Weise verwenden wie normalen Kümmel. Die Beigabe von Schwarzkümmel verbessert, durch seine antibakteriellen Eigenschaften, dabei die Haltbarkeit.

Zubereitung eines Schwarzkümmeltees: Für einen Schwarzkümmel-Tee verwenden Sie 1 EL Schwarzkümmelsamen, die Sie mit einem Mörser quetschen. Diese übergießen Sie sodann mit 250 ml kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee 15 Minuten ziehen, bevor Sie die Samen abseihen. Den Tee können Sie bis zu zweimal täglich trinken.

Wissenswertes zu Schwarzkümmelsamen

Botanische Informationen zu Schwarzkümmel

nigellae-sativa Der botanische Name von ägyptischem Schwarzkümmel ist *Nigellae sativa*. Es handelt sich um ein Krautgewächs mit einjähriger Lebensdauer. Schwarzkümmel wächst aufrecht und erreicht eine Wuchshöhe von ca. 15 – 50 cm. Seine verzweigten Stängel tragen gefiederte Laubblätter. Von Juni bis September

blüht der Schwarzkümmel in Weiß. Auf seinen Blüten sitzen sogenannte Fruchtkapseln – auch Balgfrüchte genannt. In diesen reifen bis zum Herbst die kleinen, schwarzen Samen heran. Schwarzkümmelsamen sind nur 2 – 3 mm lang. Zerreibt man sie zwischen den Fingern, verströmen sie einen intensiven Duft, der in etwa mit dem von Petersilie oder Anis vergleichbar ist. Weil seine Blüten an die Form eines Rads erinnern, wird Schwarzkümmel auch als ?Katharinenblume? bezeichnet. Die Bezeichnung ist eine Anspielung an das Marterrad der Heiligen Katharina. Hiipokrates erwähnte die Pflanze in seinen Schriften unter dem Namen Melanthion (Schwarzblume) und Melanospermon (Schwarzsamen). Im englischen Sprachgebrauch trägt Schwarzkümmel den Namen *black onion seed* – zu Deutsch also ?schwarzer Zwiebelsamen?. In Punjabi – der Sprache Indiens und Pakistans – ist er unter dem Namen ?Kalonji? bekannt. In der Bibel wird Schwarzkümmel unter dem Namen ?Ketzah? erwähnt. Weitere altertümliche Bezeichnungen sind Kookäem, Kookämer, schwarzer Koriander oder schwarzer Kreuzkümmel.

Herkunft und traditionelle Verwendung von Schwarzkümmelsamen

Echter Schwarzkümmel stammt ursprünglich aus dem Orient und wächst beispielsweise in Ägypten, der Türkei, dem Irak und einigen anderen westasiatischen Ländern. Bei uns erhalten Sie den Schwarzkümmel aus Ägypten, welcher als besonders hochwertige Saat geschätzt wird. Schwarzkümmel wird im Orient bereits seit über 2000 Jahren als Gewürz eingesetzt. Im Islam ist der Glaube an die gesundheitsfördernden Eigenschaften von Schwarzkümmel weit verbreitet. Dort verzehrt man traditionell jeden Tag ein paar Schwarzkümmelsamen mit Honig. In der ägyptischen Naturheilkunde wird Schwarzkümmel als blähungsminderndes, harntreibendes und verdauungsförderndes Mittel eingesetzt. Das aus den Samen hergestellte Schwarzkümmelöl wird zur Behandlung der Atemwege empfohlen.

Anbau, Ernte und Verarbeitung von *Nigellae sativa*

Wenn die Fruchtkapseln der Pflanzen verwelken, ist der Schwarzkümmel reif für die Ernte. Reife Schwarzkümmelsamen haben eine schwarze Farbe und duften intensiv. Die Samenkapseln werden traditionell vor Sonnenaufgang geerntet. So wird verhindert, dass die Qualität der Samen durch die Feuchtigkeit von Tau oder Nebel beeinträchtigt wird. Anschließend legt man die Pflanzen zum vollständigen Trocknen in die Sonne und drischt sie, um an die Samen zu gelangen. Nachdem diese gereinigt wurden, ist der Schwarzkümmel bereit für den Verkauf und den Einsatz als Gewürz in Ihrer Küche.

Allgemeine Hinweise zum Schwarzkümmel

Neben den Schwarzkümmelsamen als Ganzes führen wir in unserem Sortiment auch kaltgepresstes Schwarzkümmelöl sowohl als [Speiseöl](#) als auch in [Kapseln](#) sowie eine [informative Broschüre zum Thema Schwarzkümmel](#). Wenn Sie sich für das orientalische Gewürz interessieren, schauen Sie doch auch bei diesen Produkten einmal vorbei :)

Allgemeine Informationen zu Topfruits Schwarzkümmelsamen

Zutaten: 100 % ganze Schwarzkümmelsamen.

Herkunft: Ägypten.

Verpackung: Vakuumbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Schwarzkümmel ganz, *Nigellae sativa*, 100% Natur"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2081 kj
Brennwert kcal	497 kcal
Fett	40 g
davon gesättigte Fettsäuren	6.4 g
Kohlenhydrate	1.7 g
davon Zucker	1.6 g
Eiweiß	20 g
Salz	0.05 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte der Schwarzkümmelsamen unterliegen natürlichen Schwankungen.