

# Schwarzkümmel (*Nigella sativa*)

aus: Infoblatt aus dem Reformhaus

**Wie kaum ein anderes Gewürz sorgt der Schwarzkümmel nicht nur bei Heilkundlern, Medizinern und Wissenschaftlern für Furore. Seine vielfältigen positiven Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit wurden schon von den alten Ägyptern geschätzt und erst vor kurzer Zeit auch bei uns wieder neu entdeckt. Lesen Sie mehr über diese natürliche Heilpflanze in unserem Gewürzlexikon!**

## Heimat und Geschichte

Schwarzkümmel ist eine im Orient, Vorderasien, Nordafrika, Süd- und Mitteleuropa verbreitete Pflanze, von der es verschiedene Varietäten gibt.

**1. Schwarzkümmel** (*Nigella sativa*), wird auch als Ägyptischer Schwarzkümmel, Schwarzer Koriander, Schabasamen oder Neue Würze bezeichnet. Dieses ist der von der Gewürzmühle Brecht erhältliche Schwarzkümmel, der in diesem Gewürzlexikon vorgestellt wird.

**2. Damaszener Schwarzkümmel** ist als Türkischer Schwarzkümmel oder Jungfer im Grünen bekannt. Neben seiner Verwendung als Zierpflanze dient sein Öl in der Kosmetikindustrie als Aromatisierungsmittel.

**3. Acker-Schwarzkümmel** wird fast ausschließlich im Iran kultiviert, wo er als Würzmittel geschätzt wird.

**4. Zira** ist ein kümmelähnliches Doldengewächs, das vor allem in Vorderasien angebaut wird.

Die Geschichte des Schwarzkümmels läßt sich über mehrere tausend Jahre bis in das antike Ägypten zu 'zurückverfolgen. Dort wurde Schwarzkümmel zur Schönheitspflege und als Heilmittel verwendet. Dem bekannten Pharao Tutenchamun wurde sogar ein Fläschchen Schwarzkümmelöl mit in die Grabkammer für

ein Leben nach dem Tod mitgegeben. Auch im weiteren Verlauf der Geschichte gibt es immer wieder Belege über die Verwendung des Schwarzkümmels. So empfahl Karl der Große um 790 n.Chr. z. B. den Anbau von Schwarzkümmel in Klostergärten. Auch Texte aus dem 10., 12. und 14. Jahrhundert erwähnen die Verwendung von Schwarzkümmel. Im 16. Jahrhundert schließlich wurde der Schwarzkümmel von Botaniker als Schwarzer Kümmel erfaßt und ist seit dem in historischen Quellen immer wieder auffindbar. Im 17. Jahrhundert war Schwarzkümmel als Zutat für Duftwasser und Puder sehr gefragt.

## Botanik

Schwarzkümmel ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae). Sie hat eine senkrechte, fadenförmige Wurzel über der sich die ca. 44 bis 60 cm hohe Pflanze erhebt. Schwarzkümmel besitzt einen drüsig-rauhen; wenig verzweigten Stengel mit mehrfach fiederspaltigen Laubblättern mit linealischen Zipfeln. Die unteren Blätter sind gestielt, die oberen sitzend und von hellgrüner Farbe. Die Blüten sind weißlich und nur an der Spitze grünlich oder blau eingefärbt. Sie stehen einzeln und endständig und gelten als äußerst nektarreich. Jede Blüte besteht aus fünf Kelchblättern und acht kleinen Kronblättern, die jeweils eine Ober- und Unterlippe aufweisen. Die Frucht ist eine rundliche, blaßbraune Balgkapsel mit einer drüsig-rauhen Oberfläche. Ähnlich wie eine Mohnkapsel enthält sie zahlreiche schwarze, drei bis vierkantige Samen von bis zu 4 mm Länge, 2 mm Breite und 1 mm Dicke.

## Anbau und Gewinnung

Schwarzkümmel wird aus Samen gezogen. Die Aussaat sollte in gut angewärmten Böden erfolgen. Die Dunkelkeimer keimen besonders schnell, wenn das Saatgut bis zur Aussaat im Dunkeln gelagert wurde und dadurch eine weiche Schale behalten hat. Schwarzkümmel gilt als relativ anspruchslose Pflanze, die nur anfänglich einmal gehackt werden sollte, bis sich die Reihen geschlossen haben. Nach der Blütezeit bilden sich



die Fruchtkapseln und die Pflanze stirbt allmählich von unten her ab. Werden die Kapseln braun, kann die Ernte beginnen. Um das Feuchtwerden der Samenkapseln zu vermeiden, wird Schwarzkümmel vor Sonnenaufgang geschnitten, bevor sich Nebel oder Morgentau auf die Pflanzen legt. In großen Bündeln werden die Pflanzen zum Nachtrocknen ausgelegt und anschließend gedroschen. Nach der Reinigung werden die aromatischen Samen entweder als Gewürz abgefüllt oder in Ölmühlen gemahlen und so das wertvolle Schwarzkümmelöl gewonnen.

### **Inhaltsstoffe und Wirkungen**

Schwarzkümmel enthält bis zu 40 % Fette und Öle, 21 % Eiweiß, 5 % Wasser, 5 % Asche und 8 % Rohfaser. Darüber hinaus enthält er ca. 32 % Kohlenhydrate, bis zu 1,5 % Saponin, den Bitterstoff Nigellin und verschiedene Gerbstoffe. Die Fraktion der ätherischen Öle, die vor allem das Aroma des Gewürzes bestimmt, enthält Thymochinon, bis zu 77 % p-Cymonen, 5 % Citronellacetat, je 4 % Carvon und Limonen und 1,5 % Citronellol. Bei den fetten Ölen finden sich unter den Fettsäuren die essentielle, mehrfach ungesättigte Linolensäure und auch die einfach ungesättigte Linolensäure. Aufgrund dieser zahlreichen unterschiedlichen Inhaltsstoffe wirkt Schwarzkümmel auf die verschiedensten Bereiche im menschlichen Organismus. Hauptansatzpunkt ist das Immunsystem, das durch Schwarzkümmel gestärkt und belebt wird. Große Heilerfolge gibt es z. B. bei Allergien, bei Akne, Neurodermitis und Asthma. Auch gegen Erkältungskrankheiten und Sommergrippen gilt Schwarzkümmel als wirksam. Amerikanische Forscher konnten mit Hilfe verschiedener Studien die Wirksamkeit gegen Krebs nachweisen, da er zum einen das Tumorwachstum um 50 - 70 % reduzierte und zum anderen die Produktion von Immunzellen förderte. Im Vergleich zu chemotherapeutischen Maßnahmen und Bestrahlungen werden Schwarzkümmel damit beachtliche, nebenwirkungsfreie Heilerfolge zugesprochen. In Kombination mit anderen Wirkstoffen hat Schwarzkümmel auch blutzuckersenkende Wirkungen und ist daher für Diabetiker von Bedeutung. In verschiedenen Darreichungsformen, d. h. als Öl, ganzen und gemahlene Samen, mit anderen Substanzen kombiniert oder als alleiniges Mittel gilt Schwarzkümmel darüber hinaus auch bei zahlreichen anderen Beschwerden als hilfreich.

### **Schwarzkümmel von Brecht**

Von der Gewürzmühle Brecht erhalten Sie Schwarzkümmel im Original Brecht Streuglas und im dazugehörigen Nachfüllpack als ganze Samen. Kenner schätzen diesen auch als Ägyptischen Schwarzkümmel bekannten Schwarzkümmel wegen seines feinen Aromas und dem pfefferähnlichen Geruch und Nachgeschmack. Anfänglich schmeckt er leicht bitter, später scharf würzig und wird deshalb vor allem in der indischen und arabischen Küche als Pfefferersatz verwendet.

### **Verwendung in der Küche**

Jahrelang wurde Schwarzkümmel in Deutschland nur von wenigen Kennern zum Würzen benutzt. In der indischen Küche dagegen ist er fester Bestandteil vieler Würzmischungen und wird auch als Monogewürz z.B. unter Linsen oder anderes Gemüse gemischt. In Griechenland und in der Türkei werden Brote und herzhaftes Gebäckvarianten mit Schwarzkümmel bestreut, so wie wir es heute aus türkischen Restaurants und von Marktständen kennen. Ein leicht nussiges Aroma entfaltet der Schwarzkümmel, wenn er vor seiner Verwendung angeröstet wird. Werden die ganzen Samen kurz vor der Zugabe an eine Speise im Mörser zerquetscht oder in einer Pfeffermühle grob gemahlen, so wird das ätherische Öl besser freigesetzt und dadurch eine intensivere Würzung erzielt. Fein gemahlen werden die harten Schwarzkümmelsamen z. B. in einem Mixer oder in einer elektrischen Kaffeemühle. Jedoch sollten von dem feinen Schwarzkümmelpulver keine großen Vorräte angelegt werden, da sich die ätherischen Öle schnell verflüchtigen und der gemahlene Schwarzkümmel damit bei längerer Lagerung an Würzkraft verliert.

## **Würztips**

Schwarzkümmel ist ein ideales Gewürz zum Experimentieren, da er ein feines Aroma hat und weniger Schärfe zeigt als Pfeffer. Besonders gut ergänzt es Koriander, Piment, Bohnenkraut und Thymian.

**Suppen, Soßen:** Spargel- und Champignoncremesuppen, Käsesuppen und Käsesoßen

**Backwaren:** zum Bestreuen flacher Fladenbrote und Brote, Brötchen, Cracker und Knabbergebäck

**Gemüse:** Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Auberginen, Tomaten, Pilze, Zucchini, zum **Einmachen** von Gurken und Paprika

**Salat:** zerstoßener Schwarzkümmel an Blatt- und Rohkostsalate

**Fleisch:** Hammel-, Rind- und Schweinefleisch, Wild

**Getränke:** für Tee: 1 EL Schwarzkümmel mit 150 ml heißem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen; für Kaffee: 1 Prise gemahlene Schwarzkümmel pro Tasse Kaffee unter das Kaffeepulver mischen.

Siehe auch: **Fladenbrot mit Schwarzkümmel, Indischer Paprika-Kartoffel-Topf**