

Schwarzkümmelöl aus ägyptischem Schwarzkümmel

Ägyptischer Schwarzkümmel, auch echter Schwarzkümmel genannt (*Nigella sativa*), ist botanisch weder mit dem Kümmel noch dem Kreuzkümmel verwandt. Er gehört vielmehr zu den Hahnenfußgewächsen. Der ägyptische Schwarzkümmel wird in der arabischen Wüste in größeren Oasen angebaut. Er hat besondere Qualitäten, die nur der heiße Standort und der magere Boden ermöglichen. Deshalb ist er nicht vergleichbar mit den verwandten „europäisierten“ Schwarzkümmelarten.

Schwarzkümmelöl ist in der indischen und orientalischen Küche gebräuchlich. Das Öl ist in unseren Kulturzonen ein origineller und hoch gesunder Exot. Als solchen hat schon der Prophet Mohamed das Schwarzkümmelöl gepriesen: „Es heilt alles außer den Tod.“ Es ist wahrscheinlich das einzige Speiseöl mit Gefäß erweiternder Wirkung, bei dem auch ätherische Fettbegleitstoffe durch das Pressen gewonnen werden. Ein Mediziner aus Münster hat das Öl seinem an Asthma leidenden Pferd gegeben. Er hat damit das Pferd geheilt. In einem Buch beschreibt er das Öl in seinem unglaublichen Wirkungsspektrum: „Natürlich heilen mit Schwarzkümmel“ von Dr. P. Schleicher e.a, Südwestverlag.

Originell ist das Öl wegen seines sehr arteigenen, mittelscharfen „orientalischen“ Geschmacks als i-Tüpfelchen an allen möglichen Speisen und im Teig für die Weihnachtsplätzchen.

Fettsäuren:

gesättigte FS	ca. 15 %
1-fach ungesättigte FS (Ölsäure = Omega 9)	ca. 22 %
2-fach ungesättigte FS (Omega 6)	ca. 54 %
3-fach ungesättigte FS (Omega 3)	ca. 3 %

Es enthält viele therapeutisch wirksame Fettbegleitstoffe.

Das Öl gilt zwar als 3 Monate haltbar, aber es schmeckt schon nach 2 bis 3 Wochen scharf und unangenehm. Die Zerfallsstoffe im Öl steigen nach rund 3 Wochen exponentiell stark an, so dass die Bio-Speise-Frischöl-Qualität sich dann erschöpft und die im Öl wichtigen ungesättigten Fettsäuren nicht mehr die ursprüngliche Bindungsaktivität entfalten können.

Verwendung:

Küche: Wer es vorsichtig dosiert – sozusagen als Gewürzöl einsetzt – verzaubert das Fleisch, die Hähnchenkeule, den Kichererbsenbrei und andere deftige Salate oder Gemüse. Aber auch Gebäck bekommt ein orientalisches Flair. Oft reicht schon ein Hauch von diesem wundersamen Öl.