



# Schwarzkümmel

NIGELLA

## BESONDERHEIT SAAT

- sehr aromatisch

## BESONDERHEITEN ÖL

- Vitamin A, B1, B3, B6, B9 (Folsäure), E
- Eisen, Kalium, Natrium, Kupfer, Calcium, Zink, Selen
- besteht zu 57% aus Alpha-Linolensäure (Omega-6-Fettsäuren)

## AUSSEHEN

- schwarze, kleine, kreuzförmige Saat

## WISSENSWERTES

- Öl damals als "Gold der Pharaonen" bekannt

## VERWENDUNG - SAAT

- auf Fladen, Salaten

## VERWENDUNG - ÖL

- kalten, orientalischen Küche
- Einreiben für Haut
- Salat, Gemüse, Brotbacken
- pur

## GESCHMACK

- herber, mentholartiger Geschmack



LUFTMÜHLE RODERSDORF