



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