

Schwarzkümmel

Botanisch: *Nigella sativa* (Hahnenfußgewächse)



Die Samen des Schwarzkümmels haben einen pfefferigen, ausgefallenen Geschmack. Schon vor 2000 Jahren wurde der Schwarzkümmel als pfefferartiges Gewürz verwendet. Rund um das Mittelmeer wird der Schwarzkümmel angebaut. Eine nahe Verwandte, die Jungfer im Grünen (*Nigella damascena*), ist eine beliebte einjährige Zierpflanze.

Schwarzkümmelöl wird neuerdings eine gute Wirkung bei allergischen (auch autoimmunen) Reaktionen zugeschrieben. Dies soll an den im Öl enthaltenen ungesättigten Fettsäuren liegen.

Er dient als Pfefferersatz, wird auch auf Kuchen und Brot gestreut.

Im Garten wird in der Regel die nahe Verwandte Jungfer im Grünen verwendet. Sie ist recht anspruchslos.

