

Schwarzkümmel - *Nigella sativa*, Hahnenfußgewächse, m



Andere Namen:

Römischer Koriander, Echter Schwarzkümmel

Andere Sprachen:

Englisch: Devil-in the-bush

Französisch: Cheveux de Vénus

Russisch: Tschernuschka

Beschreibung

Aussehen:

Kraut

Wurzel :senkrecht, fadenförmig.

Stengel : wenig verästelt.

Blätter : feingefiedert.

Höhe : bis 40 cm hoch.

Blüte : blau.

Blütezeit : August/September.

Früchte : die Frucht ist eine rundliche, blaßbraune Kapsel, die darin befindlichen Samen sind 3 - 4kantig, bis 4 mm lang und 2 mm breit.

Es gibt etwa 20 verschiedene Arten.

Verbreitung:

Südeuropa, Mittlerer Osten, Europäisches Asien.
In Deutschland: Erfurt und Ulm.

Geschichte:

In Ägypten schon vor Christi Geburt bekannt.
Dioskurides (1. Jhdt. n Chr.) berichtet, daß Brot mit S. gebacken würde.
Im Mittelalter wurde S. auch in Zentraleuropa bekannt.

Wirkstoffe:

Ätherischer Ölanteil: 0,5 - 1,5%; bis zu 40% fettes Öl, Saponin, Bitterstoff Nigellin.

Anbau

Garten/Haus : einjährig.

Vermehrung : wird im April in Reihen gesät; wenn die Pflanzen etwa 8 - 10 cm groß sind, werden sie auf einen Abstand von 15 cm verzogen.

Im Garten : die Pflanze wächst auf allen warmen Gartenböden, der sandig und lehmig sein sollte.

Im Haus : kann in Töpfen gezogen werden.

Pflege : jäten, hacken, wässern.

Ernte:

Von Juli bis September reifen unregelmäßig die Kapseln.
Die Kapseln werden getrocknet, geöffnet und die Samen herausgenommen.

Aufbewahrung:

Nach ausreichender Trocknung in luftdicht schließenden Gefäßen.

Verwendung

Gesundheit:

Beseitigt Blähungen, nützlich gegen Darmparasiten.
Im Gegensatz zu Pfeffer greift S. die Magenwände nicht an.

Gebrauch:

Verwendungs- und Handelsform: gebraucht werden die Samen.

Geschmack: pfefferähnlich.

In der Küche:

Im Orient (besonders Ägypten, aber auch in Indien) zu fettem Fleisch wie Hammel, zu Lamm und vegetarischen Speisen.

Zusammen mit Hefe zu Brot, Backwaren, Pasteten. In Griechenland auch heute noch in Brot.
Die Samen werden ohne Fett in der Pfanne angeröstet und dann gemahlen.

Rezepte

Gurken mit Joghurt

Panch phoron