

# Bio Schwarzkümmelöl ägyptisch kaltgepresst nativ

- drei Jahre in Folge ausgezeichnet mit dem Superior Taste Award \*\* 2020,2021 & 2022 -

-> besonders reich an an Thymochinon 0,62% & Thymol 0,03% /lt. Prüfbericht mlr5048 v. 19.01.22

## Die Eigenschaften unseres Bio-Schwarzkümmelöls in Kürze:

- ägyptische Schwarzkümmelsaat (nigella sativa) aus biologischem Anbau
- in unserer hauseigenen Ölmühle schonend kaltgepresst
- hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren
- natürlicher Anteil von 1% bis zu 2,5 % wertvoller ätherischer Öle
- naturbelassen und ungefiltert, natürlich sedimentiert
- Haltbarkeit mindestens 12 Monate bei gekühlter Lagerung in dunklen Flaschen
- würzig intensiver, aromatischer Geschmack
- perfekt als Würzöl für Salate und Gemüse
- 5 Liter Gebinde werden im praktischen 5 Liter Weißblech-Kanister mit Ausgießer geliefert

## Welches Schwarzkümmelöl sollte man kaufen?

Beim Kauf von Schwarzkümmelöl ist es wichtig, auf hohe Qualität zu achten. Die Saaten sollten aus biologischem, bestenfalls ägyptischem Anbau stammen. Man sollte ausschließlich reines Öl, kaltgepresst und ohne Zusatzstoffe verwenden, um in den vollen Genuss der wertvollen Inhaltsstoffe zu kommen.

In der Ölfreund Bio-Ölmühle pressen wir unser Öl aus ägyptischem Schwarzkümmel nach Bestelleingang im Online-Shop und garantieren stets frische und gesunde Ölqualität mit einem fantastischen Geschmack. Unser hochwertiges Schwarzkümmelöl bleibt nach der Pressung naturbelassen und ungefiltert und ist daher reich an wertvollen Schwebstoffen. Wir verwenden zur Pressung ausschließlich ausgesuchte und geprüfte Ölsaaten aus biologischem Anbau. Die Ölaustrittstemperatur aus den eigens für uns konzipierten Ölpresen beträgt etwa 35°C. Somit sind unsere kaltgepressten Speiseöle erstklassige Bio-Produkte ohne Zusatzstoffe in Rohkost-Qualität.

## Achtung vor minderen Qualitäten:

Wenn ungefiltertes Schwarzkümmelöl tiefschwarz ist, wurde das Öl aus Kosteneffizienzgründen nach der Pressung nicht ausreichend ruhen gelassen, damit sich die groben Schwebstoffe und Schmutzpartikel der Samenschale absetzen. Die mangelnde Qualität wird fälschlicherweise oft als besonderer Vorteil beworben. Wir lassen unsere Schwarzkümmelöle nach der Pressung stets 12-24 Stunden ruhen bevor wir diese abfüllen, damit sich die groben Schwebstoffe auf natürlichem Wege absetzen können, da diese den Verderb des Öles beschleunigen und sich nachteilig auf den Geschmack auswirken. Mikroskopisch kleine und wertvolle Schweb- und Inhaltsstoffe bleiben durch die schonende Sedimentation im Öl enthalten.

Dies haben wir in Bezug auf den Thymochinongehalt und Thymon durch Laboranalysen nachweisen können. Lt Prüfbericht mlr5048 vom 19.01.2022 verfügt unser Schwarzkümmelöl über einen hohen **Thymochinongehalt von 0,62 % und der Thymolgehalt liegt bei 0,03 %**. Nur durch diesen sehr zeitaufwendigen und damit kostenintensiven Prozess der Herstellung ist es möglich, ein ungefiltertes Öl mit bester Qualität zu erhalten.

**Die herausragende Qualität wurde uns zudem mit der Auszeichnung unabhängiger Sommeliers und Experten, mit "zwei Sternen" beim "Superior Taste Award" drei Jahre in Folge 2020, 2021 & 2022 bescheinigt.**

## Natives Bio-Schwarzkümmelöl kalt gepresst aus schwarzen "Wundersamen"

### Wie schmeckt Schwarzkümmelöl?

Geschmacklich erinnert Schwarzkümmel leicht an Sesam, mit einem feinen Hauch von Kreuzkümmel. Zudem ist er sehr würzig, leicht nussig und mit einer pfeffrig scharfen Note. Das intensive Aroma kann auch als kratzend empfunden werden, was jedoch ähnlich wie beim Olivenöl für eine hohe Qualität des Schwarzkümmelöls spricht.

### unser Bio-Schwarzkümmelöl

Unser natives Bio-Schwarzkümmelöl wird aus Schwarzkümmelsamen, die in Ägypten biologisch angebaut und bei voller Reife geerntet werden, kalt und mühlenfrisch gepresst. Nach dem Pressen wird das Öl lediglich schonend sedimentiert, es wird nicht gefiltert, desodoriert oder raffiniert, was ihm seine charakteristische goldgelbe Farbe und seinen ausgewogenen Geschmack verleiht. Natives Schwarzkümmelöl eignet sich sowohl zum reinen Verzehr als auch als Würzmittel für orientalische Gerichte.

oelfreund.de - Inh. Rene Schülze

USt-IdNr.: DE274736191

Finanzamt: Cottbus

Es ist hitzestabil bis zu 90°C.

## Zusammensetzung des Schwarzkümmelöls

Eine der Hauptkomponenten von Schwarzkümmelöl ist die essenzielle, zweifach ungesättigte Linolsäure. Linolsäure ist eine essenzielle Fettsäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann und deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Linolsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Schwarzkümmelöl enthält Vitamine (Vitamin C, Vitamine B1, B2, B6, Vitamin E, Folsäure, Biotin, Beta-Carotin) und Mineralstoffen (Magnesium, Selen, Zink).

Zudem enthält unser Schwarzkümmelöl eine Menge an ätherischen Ölen, diese Menge variiert je nach Erntejahr und Anbaubedingungen zwischen 0,5 g und 2,5 g pro 100 g. Darüber hinaus enthält das Öl Bitter- und Gerbstoffe wie Nigellin und Thymochinon, die für den intensiven, charakteristischen Geschmack sorgen.

Bei längerer Lagerung entsteht zudem der Bitterstoff Nigellon Semohiorpion.

**Wie viel Schwarzkümmelöl am Tag genossen wird, hängt von den individuellen Vorlieben ab. Eine allgemeine Empfehlung liegt bei 1 bis 2 Teelöffeln täglich (1 TL entspricht etwa 4 g Öl).**

## Thymochinon

Thymochinon ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der zur Gruppe der Terpene gehört. Terpene sind in vielen Pflanzen enthalten und erfüllen dort verschiedene Funktionen. Sie tragen beispielsweise zu den charakteristischen Düften und Aromen vieler Pflanzen bei und sind in ätherischen Ölen von Zitrusfrüchten, Nadelbäumen und Blüten wie Lavendel und Rosmarin enthalten. Auch Thymochinon zeichnet sich durch ein charakteristisches Aromaprofil aus, welches oft als würzig, erdig und leicht bitter beschrieben wird. Unsere Schwarzkümmelöle enthalten folgenden Gehalte an Thymochinon und Thymol:

Thymochinon 0,62% & Thymol 0,03% (lt. Prüfbericht mlr5048 vom 19.01.22)

## Schwarzkümmelöl in Kapseln oder pur genießen?

Schwarzkümmelöl kann pur genossen oder in Form von Kapseln eingenommen werden.

Wir empfehlen Ihnen, Schwarzkümmelöl in seiner natürlichen Form zu konsumieren. Damit können erste, wertvolle Inhaltsstoffe bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Zudem vermeiden Sie eventuelle zusätzliche Füllstoffe, die bei Kapseln enthalten sein können.

Diejenigen, denen der Geschmack von purem Schwarzkümmelöl etwas zu speziell ist, können die Einnahme zusammen mit Honig, Zitronensaft oder in Kräuterquark verrührten Schwarzkümmelöl probieren. Ein Genuss!

## Die Schwarzkümmelpflanze

Die Pflanze Schwarzkümmel, auch bekannt unter dem botanischen Namen *Nigella arvensis*, gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse und hat botanisch betrachtet keine Verbindung zum Kümmel. Ihre Samen sind klein, kantig und schwarz.

In einigen Regionen wird der Schwarzkümmel auch als "Brotwurz" bezeichnet und wurde früher in vielen Bauerngärten angebaut. Schwarzkümmel hat eine lange Geschichte und wurde bereits in der Zeit der Pharaonen in Ägypten kultiviert.

Die Pflanze, die auch als "Echter Schwarzkümmel" oder einfach als "Schwarzkümmel" bekannt ist, ist vor allem in Ägypten, Irak und der Türkei beheimatet und kann bis zu 50 Zentimeter hoch wachsen. Sie trägt den botanischen Namen *nigella arvensis* und wird umgangssprachlich auch als „Katharinenblume“ bezeichnet, da ihre radförmigen Blüten an das Marterrad der Heiligen Katharina erinnern.

Die Pflanze produziert zahlreiche kleine dreikantige Samen, die in mehreren Fächern ihrer Balgfrucht enthalten sind und äußerlich an Sesam erinnern. Diese Samen sind aufgrund ihres Fettgehaltes von 20 - 40 % ideal zur Herstellung von Schwarzkümmelöl.

In der orientalischen Welt werden die schwarzen Samen seit über 2000 Jahren sowohl als Gewürz als auch in traditionellen Anwendungen verwendet. Im islamischen Kulturraum werden sie seit über 1300 Jahren sehr geschätzt. Die positiven Eigenschaften des Schwarzkümmelöls werden seit den sechziger Jahren intensiv wissenschaftlich erforscht. In der westlichen Welt wird seit einigen Jahren ebenfalls vermehrt das Interesse an alternativen Ansätzen und natürlichen Produkten festgestellt. Schwarzkümmelöl ist dabei von wachsendem Interesse.

## Schwarzkümmel gleich Kümmel & Kreuzkümmel?

USt-IdNr.: DE274736191

Finanzamt: Cottbus

Der Schwarzkümmel hat mit dem Echten Kümmel und dem Kreuzkümmel gleich zwei Namensvettern. Jedoch hat er mit den beiden nicht viel gemeinsam. Sowohl der Kreuzkümmel, als auch der echte Kümmel gehören zur Familie der Doldengewächse und sehen sich entsprechend ähnlich. Aromatisch weist dann jeder der drei seinen ganz eigenen Charakter auf.

Der Echte Kümmel ist eines der wenigen Gewürze, deren Ursprung in Deutschland liegt, weshalb er vorrangig in der heimischen Küche zu finden ist. Sein Geschmack ist geprägt durch eine intensive Mischung ätherischer Öle.

Dagegen ist der Kreuzkümmel eines der wichtigsten Gewürze für die indische Küche. Der Cumin, wie er auch genannt wird, verleiht ein exotisches Aroma, welches durch Röstung noch intensiviert wird.

Nigella Sativa ist der einzige schwarze Samen unter den Kümmeln. Er findet überwiegend in der orientalischen Küche Verwendung. So streut man die herben, würzigen Körner aufs Fladenbrot oder verwendet das hochwertige, schonend kaltgepresste Öl aus den Samen.

## Wie ist Schwarzkümmelöl zu verwenden?

Da die im Schwarzkümmelöl enthaltenen Fettsäuren sehr hitzeempfindlich sind, sollte das Öl kalt verwendet und nicht zum Braten oder Kochen verwendet werden. Eine gekühlte Aufbewahrung in dunklen Behältnissen kann darüber hinaus die lichtempfindlichen Inhaltsstoffe schützen. Das kaltgepresste Bio-Schwarzkümmelöl eignet sich hervorragend für die kalte Küche und kann Salaten, Dips und Aufstrichen das gewisse Etwas verleihen. Auch auf Brot, in Quark oder Joghurt sowie nach dem Kochen über Gemüsegerichte gegeben kann es sein würziges Aroma entfalten.

## Schwarzkümmelöl für die Schönheitspflege

Schwarzkümmelöl ist als natürliches Hautpflegemittel ohne Zusatzstoffe für trockene Haut geeignet. Es enthält diverse Vitamine und Mineralien. Auch im Badewasser können einige Tropfen des Öls für angenehm empfunden werden, insbesondere während der Erkältungssaison.

Ebenso Öl kann auch als Zusatz für ein Dampfbad verwendet werden. Dazu gibt man zwei Esslöffel des Öls auf einen Liter heißes Wasser und verrührt sie, um dann unter einem Handtuch den Dampf einzuatmen.

Das Öl kann auch als Haarkur angewendet werden, um den Haaren ein glanzvolleres und geschmeidigeres Erscheinungsbild zu verleihen. Für den täglichen Gebrauch, ist Schwarzkümmelöl auch bekannt als bewährtes Hausmittel im Rahmen des sogenannten Ölziehens.

## Ölziehen mit Schwarzkümmelöl

Eine im indischen Ayurveda besonders beliebte Methode zur Entgiftung ist das Ölziehen. Durch die Bewegung des Öls im Mundraum werden Giftstoffe gelöst und vom Öl gebunden. Während grundsätzlich alle Speiseöle für das Ölziehen genutzt werden können, ist natürlich Schwarzkümmelöl dank seiner besonderen Eigenschaften ebenfalls für das Ölziehen geeignet.

### Wie funktioniert Ölziehen?

- einen Esslöffel Öl für 10 bis 20 Minuten im Mund bewegen und durch die Zähne ziehen
- anschließend ausspucken und den Mundraum durch gründliches Zähneputzen reinigen, dabei die Zunge nicht vergessen
- das Öl nicht verschlucken, da die gelösten Giftstoffe sonst in den Magen-Darm-Trakt gelangen würden

## Was ist über Schwarzkümmelölanwendung bei Tieren bekannt?

So soll es bei Hunden oder Pferden durch Pollen ausgelöste Allergien oder Atemwegserkrankungen mildern können.

Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher testete auf Anregung seines ägyptischen Kollegen Dr. Dr. med. Mohamed Saleh Schwarzkümmelöl an hunderten vierbeiniger Allergiepateinten. Über 70% sprachen positiv auf die Behandlung an. Ihre Symptome klangen ab oder wurden zumindest gelindert. Die Anteile an ätherischen Ölen können zudem durch ihren Geruch dafür sorgen, dass Fliegen, Mücken oder auch Zecken den Haustieren fernbleiben.

Diese Wirkung wurde unter anderem durch die Versuche des 18-jährigen Alexander Betz für „Jugend forscht“ nachgewiesen. Beim Spaziergang mit seinem Hund fiel ihm im Frühjahr auf, dass dieser nicht mehr von Zecken gebissen wurde. Eine Erklärung konnte das Schwarzkümmelöl sein, welches der Hund seit einiger Zeit gegen seine Allergie ins Futter gemischt bekam. Der Schüler wollte es genau wissen und setzte 30 Zecken-Versuchstiere in ein Y-förmiges Gefäß. In mehreren Versuchen versetzte er Präparate mit Schweiß und Schweineblut und reicherte wieder weitere davon mit Schwarzkümmelöl an. Er konnte beobachten, dass sich die Zecken stets in die Richtung bewegten, in der die Präparate nicht mit Schwarzkümmelöl vermischt waren. Seine Schlussfolgerung war daher, das Schwarzkümmelöl einen Körpergeruch verursacht, der die Blutsauger abschreckte.

**Achtung: Für Katzen sind Schwarzkümmelöl und Schwarzkümmelpellets giftig.**

Finanzamt: Cottbus

Bei Katzen ist jedoch Vorsicht geboten. Für diese sind ätherische Öle giftig, denn es fehlt ihnen ein Enzym, welches sekundäre Pflanzenstoffe (Terpenderivate) abbauen kann. Daher sollte Schwarzkümmelöl bei den Samtpfoten auf keinen Fall innerlich angewendet werden.

## Was sagen Studien über die Wirksamkeit?

Gemäß der Health Claims Verordnung der Europäischen Union sind wir rechtlich daran gehindert, spezifische Aussagen über die Wirkung einiger Inhaltsstoffe unserer Produkte zu machen. Dies erklärt, warum bei einigen unserer Produkten nur begrenzte oder keine Informationen über deren Wirkung verfügbar sind.

Stattdessen haben wir uns intensiv bemüht, Untersuchungen zu den Bestandteilen unserer Produkte zu sammeln, um ihre Wirksamkeit zu belegen und für Transparenz zu sorgen.

Des Weiteren möchten wir Sie ermutigen, bei Fehlen einer Wirkungsangabe eigene Nachforschungen anzustellen und sich so ein persönliches Bild von unseren Produkten zu machen.

Wir hoffen, Sie haben Verständnis für diese Situation.

Zudem laden wir Sie dazu ein, die Bewertungsfunktion bei unseren Produkten zu nutzen, um Ihre persönlichen Erfahrungen zu teilen. Dies ist eine hervorragende Möglichkeit für uns alle, voneinander zu lernen und uns gegenseitig zu unterstützen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe.

### Studien:

Hier finden Sie Links zu Studien für die Selbstrecherche.

### Allergien und Astma:

- vgl. [https://www.researchgate.net/publication/285641320\\_Anti-asthmatic\\_and\\_Anti-allergic\\_Effects\\_of\\_Thymoquinone\\_on\\_Experimentally-Induced\\_Hypersensitivity](https://www.researchgate.net/publication/285641320_Anti-asthmatic_and_Anti-allergic_Effects_of_Thymoquinone_on_Experimentally-Induced_Hypersensitivity)

- vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30340634>

- vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28093815>

- vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17868210>

### Pickel und Akne:

- vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20616418>

- vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7700988>

### Diabetes:

- vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21675032>

### Bluthochdruck:

- vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18705755>

### Krebstherapie:

- vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12881014>

- vgl. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20582416>

### Was ist noch bei der Einnahme von Schwarzkümmelöl zu beachten?

Gerade zu Beginn der Einnahme kann es zu Aufstoßen oder kleineren Magenbeschwerden kommen. Es empfiehlt sich daher die Dosierung langsam zu steigern und das Öl nicht auf nüchternen Magen einzunehmen.

Während einer Schwangerschaft sollte auf die Einnahme ätherischer Öle verzichtet werden, da eine wehenfördernde Wirkung nicht ausgeschlossen werden kann.

Weniger ist mehr. Die Menge der Wirkstoffen macht die Menge des Gifts. Wegen des hohen Anteils an ätherischen Ölen empfiehlt sich die Einnahme daher insbesondere als Kur von drei bis vier Monaten. So wird einer Belastung der Leber vorgebeugt und auch Gewöhnungseffekte können

sich nicht einstellen.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

### Unzubereitet pro Portion 15 g

Brennwert kj	3700 kj	Brennwert kj	3700 kj
Brennwert kcal	900 kcal	Brennwert kcal	900 kcal
Fett	100 g	Fett	100 g
davon gesättigte Fettsäuren	13 g	davon gesättigte Fettsäuren	13 g
Kohlenhydrate	0 g	Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g	davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g	Eiweiß	0 g
Salz	0 g	Salz	0 g