

Verwendung von Schwarzkümmelöl in der Küche

Schwarzkümmelöl hat einen apart würzig-orientalischen Geschmack und eignet sich hervorragend für die feine Küche, zur Zubereitung von Salaten, mediterranen oder orientalisches-exotischen Gerichten und Snacks. Oder in Dips wie z.B. den klassischen Joghurt-Dip etwa zu Falafel, oder zu Bratlingen.

Für Brotaufstriche - etwa mit proteinreichen Hülsenfrüchten - sehr gut geeignet - insbesondere, wenn orientalische Gewürze (wie in Ras el Hanout, Cous-Cous-Gewürz) verwendet werden.

Es kann auch zur Geschmacksverfeinerung über die fertig gekochten Speisen (Gemüse, Eintopf, orientalische oder asiatische Gerichte) gegeben werden.

Ebenfalls raffiniert ist die Mixtur mit anderen neutralen Ölen (wie Sonnenblumenöl, Nussöl, Rapsöl), etwa für ein Salatdressing.

Schwarzkümmelöl sollte auf keinen Fall erhitzt werden, also **nicht zum Kochen oder Braten verwenden**, denn dann werden die wertvollen Ölsäureverbindungen und ätherischen Öle zerstört.

Schwarzkümmel-Öl therapeutisch anwenden

Schwarzkümmelöl stärkt die Immunabwehr und senkt gleichzeitig die Immunreaktionen des Körpers.

Schwarzkümmelöl gilt weltweit als unkompliziertes Naturheilmittel.

In unserer westlichen Medizin ist vor allem seine Wirksamkeit bei Atemwegserkrankungen wie chronischen Bronchialinfekten, Nebenhöhlenentzündung, Asthma, oder auch bei allergischen Reaktionen auf Gras- und Blütenpollen (Heuschnupfen) gut belegt.

Andere bereits gelistete positive Eigenschaften des Schwarzkümmelöls sind die Wirksamkeit bei Magen-Darm-Beschwerden, bei chronischen Blähungen, Appetitlosigkeit, oder auch bei Pilzbefall (z.B. Candida) und Parasiten.

Schwarzkümmelöl wirkt in mehrfacher Hinsicht heilend bei akuten Beschwerden:

Die speziellen ätherischen Öle wirken einerseits entzündungshemmend. Gleichzeitig haben sie eine beruhigende Wirkung auf die Schleimhäute, sind abschwellend und reizlindernd und verbessern so das Wohlbefinden.

Der Wirkstoff Thymoquinon stärkt die Aktivität der Immunzellen, so dass vermehrt Antikörper gebildet werden, und verhindert gleichzeitig wie ein Antihistamin überschießende allergische Reaktionen.

Bei längerer Lagerung des Öls werden zudem noch weitere entzündungshemmende Substanzen gebildet, wie etwa Nigellon Semohiorpion, wodurch die heilsame Wirkung des Öls bei Atemwegserkrankungen noch einmal verstärkt wird.

Davon abgesehen enthält Schwarzkümmelöl wichtige Mineralstoffe wie **Biotin**, Kalzium, Magnesium und Zink sowie **Vitamin B6**, lebenswichtige **Aminosäuren** sowie einen hohen Anteil an **ungesättigten Fettsäuren (60%)**.

Für eine therapeutische Anwendung sollte man ca. 3-4 Wochen täglich ca. 2-3 Teelöffel Schwarzkümmelöl zu sich nehmen, am besten jeweils vor den Hauptmahlzeiten. Die positive Wirkung tritt in der Regel schon nach wenigen Tagen auf.

Wer es nicht pur einnehmen möchte, kann das Öl auch gut in Säfte wie Gemüsesaft oder Obstsaft, oder in Milch (auch Sojamilch etc.), Joghurt oder Quark einrühren.

Verschiedene Studien zur Wirksamkeit von Schwarzkümmelöl finden sich im Internet, u.a. von der Uniklinik Freiburg, Phytomedizin, von Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann.

Schwarzkümmelöl bitte im Kühlschrank aufbewahren.

Nach dem Öffnen der Flasche sollte das Öl innerhalb ca. 4 Wochen verbraucht werden (je leerer die Flasche, desto mehr Sauerstoff kommt an das Öl; insbesondere Sauerstoff lässt das Öl altern, so dass sich die Ölsäureverbindungen auflösen).