

## Produktinformationen: Bio Schwarzkümmelöl

Zur Nahrungsergänzung vor oder zu den Mahlzeiten verzehren, da das fette „Schwarzkümmelöl“ ca. 70 % ungesättigte Fettsäuren enthält. Das Öl wird aus den Samen der Schwarzkümmelpflanze (lat. *Nigella sativae*) gewonnen. Die Pflanze gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse. Sie wird im mittleren Osten, in Syrien, der Türkei und Ägypten angebaut und geerntet.

Die Samen werden außer zur Gewinnung von Öl auch auf Teigwaren (z.B. Fladenbrot) oder anderen Speisen als Gewürz verwendet.

Durch mechanische Pressung und anschließende Filterung wird ein fettes, grünbraunes, klares Öl mit würzigem Geruch und leicht scharfem Geschmack gewonnen. Das fette Öl enthält ca. 70 % ungesättigte Fettsäuren, wertvolle Fettbegleitstoffe sowie ca. 1 % ätherisches Öl. Schon die Pharaonen sagten dem Schwarzkümmel eine gesundheitsfördernde Wirkung nach. Er findet Einsatz in der Volksmedizin und in der Homöopathie und hat sich dort schon seit Jahrhunderten bewährt.

Schwarzkümmelöl zählt zu den Nahrungsergänzungsmitteln. Zur Nahrungsergänzung wird ein Verzehr von 2 x 10 Tropfen täglich empfohlen. Es kann zu gelegentlichem Aufstoßen kommen, das aber nach einiger Zeit verschwindet.

## Nährwerttabelle

<b>Durchschnittliche Nährwerte je 100 g</b>	
Energie	3700 kJ 900 kcal
Fett	100,0 g
davon ges. Fettsäuren	15,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,0 g