

# Schwarzkümmelöl aus ägyptischen Samen

Das „Gold der Pharaonen“



## Geschichte:

Der Schwarzkümmel (*Nigella sativa* L.) zählt botanisch zu der Familie der Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*) und ist im deutschen Sprachgebrauch auch bekannt als „echter Schwarzkümmel“, schwarzer Koriander oder schwarzer Kreuzkümmel. Beheimatet und kultiviert wird Schwarzkümmel unter anderem in Ägypten, Südeuropa und Westasien. Die Pflanze zierte einst in Deutschland viele Gärten bevor sie in Vergessenheit geriet. Schon zur Zeit der Pharaonen war der Schwarzkümmel in Ägypten und angrenzenden Ländern verbreitet und wurde für verschiedenste Zwecke verwendet. Es wurde sogar ein kleines Fläschchen Schwarzkümmelöl als Grabbeigabe bei dem Pharaon Tutanchamun gefunden.

Seit ein paar Jahren erhält diese erstaunliche Pflanze nun wieder mehr Aufmerksamkeit.

## Herstellung:

Der erste Schritt besteht in der Pflanzung und Pflege des Gewächses, aus dem später der wertvolle Samen ausgedroschen werden kann. Die Qualität des Öls wird entscheidend beeinflusst durch:

- **die Samensorte** ~ Wir verwenden Samen der Saat *Nigella sativa*.
- **das Anbaugebiet** ~ Der Schwarzkümmel gedeiht gut auf sandigem, heißen Boden. Wir verwenden deshalb nur *ägyptischen Samen*.
- **die richtige Verarbeitung** ~ Unsere Öle werden durch schonendes Kaltpressverfahren gewonnen. Ausschließlich in *Erstpressung!*

Der „echte Schwarzkümmel“ eignet sich am besten zur Gewinnung des wertvollen Öls. Dieser gedeiht in Oasen der ägyptischen Wüste. Aufgrund der optimalen Klima- und Bodenbedingungen entwickelt der Samen ein Maximum an essenziellen Wirkstoffen. Der Samen wird erst geerntet, wenn die Pflanze bereits abgestorben ist und sich die Kapseln bereits braun verfärbt haben. Die Pflanzen werden vor dem Morgentau geschnitten, zum trocknen ausgelegt und anschließend ausgedroschen. Nach diesem aufwendigen Prozedere werden die Samen abgefüllt, gemahlen oder gepresst. Oberstes „Gebot“ bei der Herstellung des Schwarzkümmelöls, ist die Kaltpressung. Durch niedrige Temperaturen beim Pressvorgang, kann ein qualitativ hochwertiges Öl gewonnen werden. Um keine wichtigen Inhaltsstoffen bei der Herstellung zu verlieren, wird eine Temperatur unter dreißig Grad empfohlen. Die Erstpressung liefert die besten Ergebnisse, da bei weiteren Pressvorgängen mehr und mehr Druck und somit auch eine höhere Temperatur entsteht, was mit einem Verlust an hochwertigen Inhaltsstoffen einhergeht.

## Verwendung:

Beliebt in der orientalischen Küche. Das Öl duftet ätherisch nach Muskatnuss und schmeckt würzig, pfeffrig. Es verpasst ihren Gerichten eine orientalische Note und unterstützt als abwechslungsreiches Öl eine Vielzahl an Gerichten.

## Zum Abschmecken bei:

- Dressings
- Dips
- Suppen
- Saucen
- zu Rohkost
- lecker zu Kohl & Hülsenfrüchten
- auch zur Hautpflege geeignet
- oder löffelweise pur genießen

## Hinweis:

Der Geschmack kann am Anfang unbekannt und etwas ungewöhnlich sein, verantwortlich hierfür sind die Bitterstoffe und der ätherische Öl-Anteil. Das Öl schmeckt würzig, bitter und etwas scharf. Außerdem kann es bei Ihnen Anfangs zu leichtem aufstoßen kommen, was sich nach regelmäßiger Verwendung nach kurzer Zeit legt.

Die Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 des Europäischen Parlaments schränkt Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel ein.



Telefon: 017660963381

Email: mevlana.shopping@gmail.com



www.naturmuehle.com

Öle & Saat  
aus dem  
Westerwald



# Öle aus der Region!

Kaltgepresst ~ 100% ~ nur Erstpressung ~ Nativ ~ Rohkostqualität



## Hanföl

wird aus THC-armen, Hanfsamen schonend kaltgepresst. Das grüne Öl schmeckt fein nussig und enthält zwischen 2-3% Gamma-Linolensäure. Köstlich zu Salat oder in Müsli.

9,99 €  
250ml

Gebinde ~ Preis in € ~ Preis pro 100ml  
100 ml 4,99 4,99  
250 ml 9,99 3,99



## Leinöl

wird aus Leinsamen schonend kaltgepresst. Leinöl enthält ca. 55% der Omega-3-Fettsäuren. Es schmeckt besonders gut zu Pellkartoffeln und verfeinert jeden Quarkdip.

5,99 €  
250ml

Gebinde ~ Preis in € ~ Preis pro 100ml  
100 ml 2,49 2,49  
250 ml 5,99 2,39



## Leindotteröl

wird aus dem Leindottersamen (*Camelina sativa*) gewonnen. Durch die schonende Verarbeitung bleiben dessen wertvolle Inhaltsstoffe erhalten. Leindotteröl enthält hohe Mengen an a-Linolensäure einer Omega-3-Fettsäure. Das Öl schmeckt fein würzig nach Spargel.

6,99 €  
250ml

Gebinde ~ Preis in € ~ Preis pro 100ml  
100 ml 3,99 3,99  
250 ml 6,99 2,80



## Raps-Würzöl

Rapsöl mit Knoblauch schmeckt herrlich würzig und passt sehr gut zu Quark oder zum Würzen von verschiedensten Gerichten. Tipp: Eignet sich auch gut dazu, tolle Marinaden für Fisch oder Fleisch zu zubereiten.

4,49 €  
250ml

Gebinde ~ Preis in € ~ Preis pro 100ml  
100 ml 2,99 2,99  
250 ml 4,49 1,80



### Rapsöl

wird aus ungeschälter Rapssaat gewonnen. Und schmeckt herrlich nussig und fruchtig. Es ist hoch erhitzbar und besonders vielseitig verwendbar, ob zu Salat in Pestos oder zum kochen, braten und backen.

3,99 €

250ml

Gebinde	Preis in €	Preis pro 100ml
100 ml	2,49	2,49
250 ml	3,99	1,60
500 ml	5,99	1,20



### Rapsöl mit Aprikosenkernöl

wird aus ungeschälter Rapssaat gewonnen mit Aprikosenkernöl verfeinert. Es schmeckt herrlich nussig und fruchtig. Ob zu Salat in Pestos oder zu Süßspeisen.

9,90 €

500ml

Gebinde	Preis in €	Preis pro 100ml
250 ml	5,40	2,16
500 ml	9,90	1,98



#### Gesundheitsrezept nach Hippokrates:

*Nicht bis zur Sättigung essen,  
sich vor Anstrengungen nicht scheuen!  
Wer stark, gesund & jung bleiben will,  
der sei mäßig in allem,  
atme reine Luft,  
treibe täglich Hautpflege und Körperübung,  
halte den Kopf kalt,*

*die Füße warm und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.*

## Rezeptempfehlung:

### Zutaten:

#### Ölesto:

- 1 Bund Bärlauch
- 30 ml Rapsöl/ Raps-Würzöl kaltgepresst
- 20 ml Hanföl kaltgepresst
- 50 g Walnusskerne
- 30 g Parmesan
- eine Knoblauchzehe

#### Cremiges Pesto:

+ getrocknete Tomaten und Ricotta

### Zubereitung:

Für das Pesto den Bärlauch, das Walnuss- und Rapsöl, die Walnusskerne, den Parmesan und den Knoblauch (hier kann auch direkt auf das Raps-Würzöl zurück gegriffen werden.) häckseln.

Für das Cremige Pesto, die Masse mit getrockneten Tomaten und Ricotta grob pürieren.

Das Pesto kann zu Gnocchi, Spaghetti oder Brot serviert werden.



www.naturmuehle.com

Lagerung: Das Öl verschlossen und kühl aufbewahren. Schützen Sie das Öl vor direkter Sonneneinstrahlung und nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.

# Kerne & Saaten aus fernen Ländern!

## kaltgepresst ~ 100% ~ naturbelassen



### Aprikosenkernöl aus bitteren Kernen

wird nativ kalt gepresst aus den Kernen der Aprikosen. Das Aprikosenkernöl hat einen intensiv nussigen Geschmack nach Mandeln und fein nach Marzipan. So schmeckt das Öl toll zu Süßspeisen oder zu Salat.

16,90 €

250ml

Gebinde	Preis in €	Preis pro 100ml
250 ml	16,90	6,76



### Avocado-Fruchtfleischöl

wird aus dem Fruchtfleisch vollreifer Avocados gewonnen. Avocadoöl ist hoch erhitzbar und somit auch zum Braten von Fleisch und Fisch geeignet. Dieses Öl schmeckt frisch und sehr grün, ideal auch zu Quark-Dips oder Salat.

9,00 €

250ml

Gebinde	Preis in €	Preis pro 100ml
250 ml	9,00	3,60



### Schwarzkümmelöl ungefiltert

Durch die schonende Verarbeitung, bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Das Öl enthält natürlich zwischen 0,5 und 2,5% ätherischen Öl-Anteil. Das Öl ist gefiltert und ungefiltert erhältlich. Das ungefilterte Öl ist dunkel schwarz und muss vor Gebrauch geschüttelt werden. Es schmeckt herrlich würzig, ätherisch und kann löffelweise pur oder in der orientalischen Küche angewendet werden.

12,90 €

250ml

Gebinde	Preis in €	Preis pro 100ml
100 ml	7,90	7,90
250 ml	12,90	5,16



### Schwarzkümmelöl gefiltert

Durch die schonende Verarbeitung, bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Das Öl enthält natürlich zwischen 0,5 und 2,5% ätherischen Öl-Anteil. Das Öl ist gefiltert und ungefiltert erhältlich. Gefiltert ist das Öl goldgelb. Es schmeckt herrlich würzig, ätherisch und kann löffelweise pur oder in der orientalischen Küche angewendet werden.

12,90 €

250ml

Gebinde	Preis in €	Preis pro 100ml
100 ml	7,90	7,90
250 ml	12,90	5,16



Vergleichssieger  
SEHR GUT (1,2)

Mevlana Naturmühle ägyptisches  
Schwarzkümmelöl

Im Vergleich: Schwarzkümmelöle

Vergleich.org

09/2018

Lagerung: Das Öl verschlossen und kühl aufbewahren. Schützen Sie das Öl vor direkter Sonneneinstrahlung und nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.