Echter Schwarzkümmel

nigella sativa

Römischer Kümmel, Schwarzer Koriander, habbat al-barakah (arab.), kalonji (hindi.), çörek otu (türk.)

Kategorie

Gewürze, Hahnenfußgewächse (ranunculaceae)

Beschreibung

Die einjährige Schwarzkümmelpflanze aus der Familie der Hahnenfußgewächse wird etwa 60 cm hoch und hat neben den gefiederten Blättern blau-weiße Blüten. Aus den Blüten entwickeln sich Samenhüllen mit dunkelbraunen bis schwarzen Samenkörnern, die an Sesam erinnern. Schwarzkümmel ist trotz seines Namens nicht mit Kümmel oder Kreuzkümmel verwandt.

nigella sativa

Herkunft

Der Ursprung der Schwarzkümmelpflanze liegt in Südeuropa und dem mittleren Osten. Die Türkei und Ägypten zählen heute auch zu den Hauptanbaugebieten. Schwarzkümmel gedeiht auch in Indien, Pakistan und Nordafrika.

Aroma

Schwarzkümmelsamen erinnert mit seinem Duft an Kräuter, z.B. wilder Oregano. Der Geschmack ist eher pfeffrig, erdig, leicht nussig.

Schwarzkümmel

Verwendung

Schwarzkümmel wird zu Backwaren, Pasteten, Reisgerichten oder gemahlen zu Käsegerichten verwendet. Im Iran benutzt man ihn zum Einlegen von Früchten.Geschmacklich erinnert Schwarzkümmel leicht an Sesam mit einer leichten Kreuzkümmelnote. Auch heute streut man die schwarzen Samen, die im asiatischen Raum als black onion seed (»schwarzer Zwiebelsamen«) bezeichnet werden, ähnlich wie Sesam auf Fladenbrot. Im deutschen Handel ist er oft unter der Panjabi-Bezeichnung Kalonji erhältlich. Schwarzkümmelsamen sind ein Bestandteil der bengalischen Gewürzmischung Panch Phoron.

Einkauf / Aufbewahrung

Schwarzkümmelsamen erhält man vorzugsweise in asiatischen oder türkischen Lebensmittelläden. Ganze Schwarzkümmelsamen behalten luftdicht abgeschlossen bis zu 2 Jahren ihr Aroma.

Ersatz

Schwarzkümmel kann je nach Gericht versuchsweise durch Kümmel ersetzt werden, ansonsten weglassen.

Geschichte

Seit mindestens 3500 Jahren wird Schwarzkümmel im Orient als pfefferartiges Gewürz und

© 2026 coquina.de

Medizin verwendet. Zibu(m) ist seit der altbabylonischen Zeit belegt. Aus Mesopotamien wurde der Schwarzkümmel nach Ägypten eingeführt, wo er während der 18. Dynastie zum ersten Mal nachgewiesen ist, zuerst in Gräbern. Spätestens seit römischer Zeit war er auch als Gewürz verbreitet und wurde zum Beispiel in der Oase Dachla gefunden. Auch aus Mons Claudianus ist er bekannt. Nach Botnick et al. handelt es sich bei dem in Jesaja 28, Vers 25-27 erwähnten Gewürz Ketzah um echten Schwarzkümmel (die Elberfelder Bibel hat, wie Luther, Kümmel).
Das Capitulare Karls des Großen nennt sie Nigella sativa, Kräuterbücher des 16. Jahrhunderts »Schwartzer Coriander«. Offizinell waren die Samen, Semina Nigellae / Melanthii / Cumini. Madaus nennt den Geruch beim Zerreiben gewürzig, petersilienähnlich, den Geschmack scharf, kratzend. Die Pflanze kommt bei Paracelsus vor. Bei Matthiolus (italienischer Arzt und Botaniker) wirkt »Schwarzer Coriander« diuretisch, emmenagog, galaktagog, gegen Asthma, Flatulenz, das Öl gegen Milzverhärtung, äußerlich bei Star, Hautleiden, Hühneraugen, Zahnweh und Schnupfen. In Spanien wurde der echte Schwarzkümmel wohl durch die Araber eingeführt. Archäobotanisch wurde der Schwarzkümmel unter anderem in einer frühneuzeitlichen Latrine in Göttingen nachgewiesen.

© 2026 coquina.de