

# Schwarzkümmel ganz bio

Die getrockneten schwarzen Samen des Schwarzkümmels sind 2-3 mm lang und sehr aromatisch. Der leicht scharfe Geschmack erinnert an eine Mischung aus Nüssen, Thymian mit einer Spur Eukalyptus und Pfeffer. Schwarzkümmel wird gerne in Backwaren wie Fladenbrot und in der orientalischen Küche verwendet. Auch lässt sich aus ihm ein geschmacksintensives Öl pressen. Wussten Sie, dass Schwarzkümmel botanisch weder mit [Kümmel](#) noch mit [Kreuzkümmel](#) verwandt ist? Er gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse und seine aromatischen Samen reifen in einer schützenden Hülle heran.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Brennwert kj                | 1789 kj  |
| Brennwert kcal              | 428 kcal |
| Fett                        | 22.3 g   |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1.5 g    |
| Kohlenhydrate               | 33.7 g   |
| davon Zucker                | 2.3 g    |
| Ballaststoffe               | 10.5 g   |
| Eiweiß                      | 17.8 g   |
| Salz                        | 0.42 g   |

## Allergene

|                         |      |
|-------------------------|------|
| glutenhaltiges Getreide | Nein |
| Hühnerei                | Nein |
| Erdnüsse                | Nein |
| Milch                   | Nein |
| Sellerie                | Nein |
| Sesamsamen              | Nein |
| Lupine                  | Nein |
| Krebstiere              | Nein |

Horst Bode Import-Export GmbH

USt-IdNr.: DE154233667

|                           |      |
|---------------------------|------|
| Fisch                     | Nein |
| Soja                      | Nein |
| Schalenfrüchte            | Nein |
| Senf                      | Nein |
| Schwefeldioxid und Sulfid | Nein |
| Weichtiere                | Nein |
| Cashews                   | Nein |
| Dinkel                    | Nein |
| Gerste                    | Nein |
| Hafer                     | Nein |
| Hybridstämme              | Nein |
| Kamut                     | Nein |
| Macadamia                 | Nein |
| Mandeln                   | Nein |
| Paranüsse                 | Nein |
| Pekannüsse                | Nein |
| Pistazien                 | Nein |
| Roggen                    | Nein |
| Haselnüsse                | Nein |
| Sesam                     | Nein |
| Walnüsse                  | Nein |
| Weizen                    | Nein |