



Foto: Paulson

Nigella Sativa

Sortkommen - Ægyptens sorte guld!

Følgende artikel er oversat fra FütterJournal 11/2006 - (udg. af Das Schwarze Gold Ägyptens - Schwartskümmel - Nigella Sativa)

I Tyrkiet strøs de små sorte kerner på fladbrødet. Som mange orientere holder man af den skarpe, peberagtige sortkommen og har fra Arilds tid anvendt den som krydderi i brødet og værdsat dens olie som et helsemiddel mod alle slags problemer. Ægyptiske præster siges at

have anvendt den som vitaliserende droge og som afrodisiakum.

Syge faraoner modtog det fra deres livlæge og fik det med i graven til den lange rejse hinsides. Den smukke ægyptiske dronning Nefertite plejede sin hud med denne kostbare olie. For halvandet

årtusind siden skrev profeten Muhammed i sin bog Hadith om den ægyptiske sortkommen: "Ægyptisk sortkommen kan helbrede alle syge domme - undtagen døden".

Gode resultater mod astma

At de sorte frø i det 20. århundrede også i Europa har vundet berømmelse, kan frem for alt tilskrives den tyske immunolog Dr. Peter Schleicher: Baronesse - hans datters dygtige dressurhest - kom pludselig til at lide af astma. På grund af de frygtede bivirkninger frarådede dyrlægen kortisonbehandling, og søgte efter alternative behandlingsmetoder. Han stødte på en ægyptisk dyrlæge, der anbefalede ham at blande lidt sortkommenfrø i araberhoppens foder, - noget det gennem århundreder havde været anvendt ved luftvejsproblemer hos heste i Orienten. Derfor blev "Haba el Baraka" eller de "velsignede frø" fløjet ind fra Kairo, og nogle få dage efter kunne den syge hoppe igen trække vejret frit.

I 1996 blev en tysk regionspolitiker helbredt for sine livstruende astmaanfald. Mange medier begyndte at skrive om tilfældet, og sortkommenolie blev herefter anvendt i flere og flere sammenhænge af tilfredse brugere.

En hanefodsvækst

Det botaniske navn for ægte sortkommen er Nigella Sativa og stammer fra den fjerne orient. Den blåtblomstrende plante har været dyrket først og fremmest i Ægypten, men nu også i Tyrkiet og Syrien. I Europa kendes en variant, der går under navnet "Jomfru i det grønne" eller "Venushår" (Nigella damascena). Denne ligner den ægte sortkommen, men har meget finere blade med hårfine slidsede lange træde. Ingen af disse arter, der er af hanefodsfamilien (ranunculaceae) er beslægtede med den velkendte kommen eller med den orientalske spidskommen, men hører til de skærdblomstrende.

Ægte sortkommenolie er en 1-årig urt, der kan blive fra 30-80 cm høj og blomstrer fra juni til august. De sorte, trekantede frø sidder i en kapsel, der ligner valmuens. Den let bitre men samtidig skarpe, let peberagtige smag skyldes indholdet af æterisk olie (0,5-1%) samt bitterstoffet nigellin.

... fortsættes på side 2





Nigella Sativa

... fortsat fra side 1

Mere end et olieholdigt frø

Hovedbestanddelen i det sorte frø er 21 % protein samt 35% fed olie. Denne er gyldengul og stærkt aromatisk. Den indeholder ca. 85% sundhedsfremmende umættede fedtsyrer - op til ca. 25% enkeltumættede fedtsyrer og ca. 60% dobbeltumættet linolsyre (omega-6-fedtsyrer). Fedtsyrer virker kolesterolsænkende og er generelt gavnlige for hjerte-kredsløbssystemet. Flerumættede fedtsyrer som linolsyre er livsnødvendige og må tilføres med maden. De er ansvarlige for talrige vigtige stofskiftefunktioner i organismen, de er byggesten for kroppens dannelse af hormoner (fx prostaglandiner), de regulerer immunsystemet og hæmmer allergiske reaktioner samt betændelsestilstande i kroppen.

Videnskabeligt underbygget

De mange virkninger af sortkommen bekræftes af nye undersøgelser fra mange steder i verden. De påviser alle de helbredsunderstøttende virkninger ved acne, hudbetændelse, neurodermititis, skæl, astma, allergier, gigt og sågar ved bekæmpelse af tumorer. Amerikanske forskere har desuden i reagensforsøg påvist immunregulatoriske og krampeløsende effekter af sortkommenfrøene.

Både indvendig og udvendig

På ømme steder, ved saddestryk, betændelser i hoven og ved svulster kan sortkommenolie give lindring ved ganske enkelt at dryppe nogle dråber på det pågældende sted og massere det let ind. Småskader og overfladiske snitsår kan man også behandle med en blanding af sortkommen og ægte æterisk lavendelolie ved duppe det på med en tot vat eller dryppe nogle dråber på såret.

I Orienten har man i århundreder brugt at blande lidt sortkommenfrø i foderet til særligt værdifulde heste, særlig ved luftvejsproblemer og hoste samt ved allergiske reaktioner og eksem. Også til stabilisering og styrkelse af det generelle immunforsvar har sortkommenfrø været kendt og anvendt, mens den æteriske olie har været brugt mod svampe- og bakterievækst og som parasitbekæmpelse.

Dr. Christina Paulson

