aura natury

Czarnuszka — karta uprawy i zbioru nasion

Aura Natury · dział Zioła · wydanie 26 lipca 2026

Siewna czy damasceńska

Siewna (przyprawa)	Damasceńska (ozdobna)
Nigella sativa.	Nigella damascena — „panna w zieleni”.
Kwiaty białe/lekko niebieskawe.	Kwiaty w pierzastej otoczce, błękitne.
Czarne, aromatyczne nasiona do kuchni.	Rozdęte owocostany do suchych bukietów.
Uprawiana głównie na przyprawę.	Zawiera damascininę (toksyczna w większych ilościach).

Przyprawą jest czarnuszka siewna. Nasion czarnuszki damasceńskiej (ozdobnej) nie używaj zamiennie jako przyprawy.

Uprawa

- Roślina jednoroczna; siew wprost do gruntu wiosną.
- Stanowisko słoneczne, gleba przepuszczalna.
- Łatwa i wdzięczna, także dla początkujących.
- Czarnuszka damasceńska chętnie się obsiewa.

Zbiór nasion

- Zbieraj po zaschnięciu torebek nasiennych (mieszków).
- Dosusz nasiona w przewiewnym miejscu.
- Przechowuj w szczelnym słoju, z dala od światła.

W kuchni (czarnuszka siewna)

- Posypka na pieczywo, bułki, sery i sałatki.
- Dodatek do marynat, pikli i pieczonych warzyw.
- Kuchnia bliskowschodnia i indyjska, mieszanki przypraw.
- Smak korzenny, lekko ostry, orzechowo-pieprzny.

Olej z czarnuszki i zdrowie — poza zakresem

Olej z czarnuszki jest sprzedawany jako suplement diety, a my nie oceniamy suplementów ani nie opisujemy działania czarnuszki na organizm. Ostrożność zaleca się w ciąży oraz przy przyjmowaniu leków przeciwzakrzepowych i przeciwcukrzycowych — w takich sytuacjach zapytaj lekarza lub farmaceutę.

Notatki