

Sezam

Sezam to roślina znana ludzkości od tysięcy lat. Już przed wiekami doceniano jego smak oraz liczne właściwości zdrowotne. To jednoroczna roślina oleista, należąca do rodziny poławkowatych. Występuje tylko w formie uprawnej. Głównymi producentami sezamu są Indie, Chiny, Meksyk, Gwatemala oraz Sudan. Asyryjczycy wierzyli, że bogowie zanim stworzyli Ziemię, obficie raczyli się winem sezamowym. Do tej pory w wielu kulturach niepozorne ziarenka uznawane są za symbol szczęścia i dostatku. Istnieje wiele odmian sezamu, różniących się od siebie smakiem, kolorem i właściwościami.

Sezam - właściwości

Ziarna sezamu w swoim składzie zawierają duże zasoby magnezu, który jest w łatwy sposób przyswajalny przez organizm. **Wpływa on na obniżenie ciśnienia krwi, a także wyrównuje poziom glukozy we krwi. W ziarnach sezamowych obecny jest kwas oleinowy. Jest to jednonienasycony kwas tłuszczowy, który doskonale radzi sobie ze zwalczaniem cholesterolu frakcji LDL.** Jednocześnie kwasy oleinowe zwiększają poziom HDL, czyli cholesterolu o pożądanym działaniu na organizm.

Nasiona sezamu stanowią bardzo dobre źródło białka. Zawierają również aminokwasy o pozytywnym wpływie na organizm. Zawarty w nim sezamol i sezaminol fenolowy to antyoksydanty ważne ze względu na usuwanie wolnych rodników z organizmu. Oprócz tego zawiera on wiele wapnia. Ten pierwiastek ma znaczenie nie tylko dla rozwoju kości, ale również funkcjonowania mięśni i serca. 100 g ziaren sezamu zawiera aż 1160 mg wapnia.

Sezam to produkt bogaty w witaminy z grupy B, w tym niacynę, kwas foliowy, tiaminę, pirodyksynę i ryboflawinę. Tym samym korzystnie wpływa na pracę układu nerwowego, łagodząc przy tym napięcia, poprawiając nastrój oraz sprawność intelektualną. Każda z tych witamin ma także swój indywidualny wpływ na zdrowie. Na przykład niacyna wspomaga pracę układu sercowo-naczyniowego i pomaga w prawidłowym rozwoju kości, a ryboflawina jest konieczna by w prawidłowy sposób funkcjonował układ odpornościowy w ludzkim organizmie oraz wpływa na wygląd skóry, paznokci i włosów.

Sezam zawiera również błonnik, ważny składnik wspomagający naturalne procesy trawienne. Dzięki niemu poprawia się perystaltyka jelit, wspomaga on więc obniżenie masy ciała.

Sezam - zastosowanie

Z ziaren sezamu otrzymuje się tłoczony na zimno olej sezamowy. Sezam w cukiernictwie to podstawa do produkcji chałwy oraz sezamków. Równie często korzystają z niego piekarnie do posypywania gotowych wypieków. By wydobyć z sezamu całą jego paletę smakową i zapachową, należy go przed użyciem lekko uprażyć na patelni. Wówczas ziarenka delikatnie pękają, wydając przy tym charakterystyczny dźwięk. Nadaje on potrawom wiele chrupkości, dlatego można go dodawać do różnego typu sałatek, a także ciepłych dań mięsnych i warzywnych. Szczególnie polecany jako przyprawa w kuchni orientalnej. Sezam jest podstawą do

produkcji pasty tahini (a więc hummusa), ale także jest dodatkiem na przykład do sushi czy azjatyckich dań z woka.

Sezam przechowuje się w bardzo szczelnych opakowaniach, z daleka od źródeł światła. Ze względu na swoją oleistość ulegać może szybkiemu jełczeniu.

Sezam ma liczne zastosowania w kosmetyce. W kulturze arabskiej bardzo często dodaje się go do mydeł i kosmetyków o działaniu nawilżającym.

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/sezam>

