

Sesamöl

Enzilo Tamasini®

Inhaltsstoffe:

- ca. 16 % **gesättigte Fettsäuren**
- ca. 38 % **Ölsäure** 1-fach ungesättigt (Omega 9)
- ca. 41 % **Linolsäure** 2-fach ungesättigt (Omega 6)
- Nur Spuren **Alpha-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 3)
- Keine **Gamma-Linolensäure** 3-fach ungesättigt (Omega 6)
- ca. 50 mg **Vitamin E** pro 100ml Öl
- **Begleitstoffe:** Phenole (Sesamol u.a.), Phytosterole, Lignane (sesamin, Sesamolin)

Verfügbarkeit:

Sesamöl wird sporadisch frisch gepresst und ist dann Verfügbar so lange der Vorrat reicht.

Haltbarkeit:

Bei kühler und dunkler Lagerung ca. 12 Monate

Allgemeines:

Die aus dem Orient stammende Sesampflanze wird ca. 1 Meter hoch. Seit mehreren tausend Jahren wird der Sesam in China und Indien angebaut. Die krautartige Pflanze gehört zur Familie der Pedaliengewächse. In den oberen Blattwirbeln bilden sich die einzelnen glockenartigen, fingerhutförmigen, behaarten Blüten. Die Blüten gehen am frühen Morgen auf und welken um die Mittagszeit. Anschliessend benötigen die Samen rund 20 bis 30 Tage bis zur Reife.

Ungünstig ist, dass nicht alle Blüten gleichzeitig, sondern nach und nach in Gruppen erblühen. Infolgedessen reifen die Samen nicht gleichmässig aus. Das ist der Grund, dass die Sesamernte auch heutzutage noch grösstenteils reine Handarbeit ist. Die Pflanzen müssen aufrecht für 10 bis 20 Tage zum Nachtrocknen auf dem Feld zusammengestellt werden. Die reifen Samenkapseln springen selber auf, so dass die Pflanze nur noch über einem Tuch ausgeschüttelt werden muss.

Verwendung:

Allgemeines

Der Anteil an einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist etwa 19% bzw. 59%. Der hohe Lezithingehalt soll sich günstig auf das Denkvermögen auswirken. Die Haltbarkeit von rund 12 Monaten ist für ein kaltgepresstes Pflanzenöl sehr gut und macht es dadurch sehr "anwenderfreundlich".

Sesamöl schützt die Haut mit einem Lichtschutzfaktor 2 vor Sonnenstrahlen.

als Speiseöl

Sesamöl verfeinert mit seinem leicht exotischen Geschmack die orientalische und asiatische Küche. Es lässt sich gut im Wok verwenden und gibt auch heimischem Gemüse einen orientalischen Touch.

- **Müsli**
Jedem Müsli kann eine kleine Menge Sesamöl zur Verfeinerung beigefügt werden. Die Menge richtet sich nach dem Geschmack.
- **Kartoffelstock, Knödel oder Gschwellti**
- Sesamöl, darüber geträufelt, macht Kartoffelgerichte zu delikaten und vor allem gesunden Gerichten.
- **Spargeln**
Statt mit geschmolzener Butter sollten Sie Spargeln einmal mit Sesamöl probieren.

andere Anwendungen

In Indien ist Sesamöl das Hautpflegeöl schlechthin und gilt zugleich auch als Nerventonicum. Es gibt körperliche und seelische Kraft, wirkt beruhigend, erdend und stärkend, insbesondere, wenn

man mit den Nerven fertig ist und extrem »dünnhäutig« wird. Gleichzeitig wird der Schutzschild Haut wieder regeneriert und widerstandsfähig.

Sesamöl hat auch eine entgiftende Wirkung bei der Anwendung als Ölziehkur.

Täglich einen Teelöffel unter das Hundefutter mischen regt die Verdauung beim Hund an und unterstützt sie.

Sesamölrezepte

Knackiger Gurkensalat

Scharf-saure-Sauce			
1	TL	Sesamöl	in einer Pfanne warm werden lassen
1	grosser roter	Chili / Peperoncino in Ringen, entkernt	andämpfen
1½	EL	Zucker	alles begeben, ca. 2 Minuten köcheln
½	TL	frischer Ingwer, fein gehackt	
1	EL	dunkle Sojasauce	
2	EL	dunkler Reissessig	
1	EL	Weisswein	
½	EL	Sesamöl	beides begeben, beiseite stellen
1		Knoblauchzehe fein gehackt	
½	EL	Sesam, geröstet	längs halbieren, entkernen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, in Schüssel geben.
1		Gurke, ungeschält (ca. 350 Gramm)	
1½	dl	heisses Wasser	mischen, darüber giessen, ca. 20 Minuten ziehen lassen, Flüssigkeit abgiessen, Gurken leicht ausdrücken, mit der Sauce mischen, ca. 2 Std ziehen lassen
½	EL	Salz	

Grapefruitsalat

150	Gramm	Glasnudeln	mit siedendem Wasser übergiessen, mindestens 10 Minuten stehen lassen, abtropfen, beiseite stellen.
		Wasser	
Sauce			
1	EL	milde Sojasauce	alles in einer Schüssel verrühren
½	EL	heller Reissessig	
½	TL	Sesamöl	
1	EL	getrocknete rote Chilis entkernt, gehackt	beides im heissen Wok oder in grosser Bratpfanne rösten, herausnehmen, begeben
1	EL	Sesam	
Salat			
4	Stk	rosa Grapefruits	zuerst Boden und Deckel, dann die Schale bis aufs Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleisch herauslösen, in die Sauce geben.
1	EL	Sesamöl	im Wok oder in grosser Bratpfanne heiss werden lassen
100	Gramm	Okra in Scheiben	kurz rührbraten
100	Gramm	Sojasprossen	zugeben, kurz weiter rührbraten, herausnehmen, über die Grapefruits verteilen, mit den Nudeln garnieren, sofort servieren.

Hinweis:

Okra Scheiben vor dem Braten in kochendem Salzwasser 2 - 3 mal aufwallen lassen. (Das Blanchieren ist unbedingt nötig, da die Okra beim Kochen Schleim absondern.)

Marinierter Chinakohl

1	Prise	Zucker	alles in einer Schüssel gut verrühren
½	EL	milde Sojasauce	
1	EL	heller Reisessig	
½	EL	dunkler Reisessig	
2	TL	Sesamöl	
1	Stk	Chinakohl (ca. 300 Gramm)	Blattrippen flach schneiden, Blätter schräg in feine Streifen schneiden
	siedendes	Salzwasser	Chinakohl portionenweise begeben und blanchieren, gut abtropfen, mit der Marinade mischen, kurz kühl stellen

Hühnercurry-Geschnetzeltes

1	Stk	Poulet (ca. 1.5 kg)	<p>Poularde abspülen, in 8 Teile zerlegen und enthäuten.</p> <p>Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Von der Zitrone breite Streifen abschälen. Sesamöl in einem breiten Topf erhitzen und das Poulet scharf anbraten. Geflügel herausnehmen, Zwiebeln und Knoblauch in derselben Pfanne goldgelb braten. Curry, Cayennepfeffer und Salz zugeben und unter Rühren einige Minuten braten. Pouletteile wieder dazugeben. Dann die Brühe und 1/8 Liter Rahm dazugießen, Zitronenschale einrühren und aufkochen. Zugedeckt 20 Min. köcheln lassen. Bambussprossen in Scheiben schneiden, Lauch schräg in schmale Ringe teilen und im Topf weitere 15 Min. mitgaren. Glasnudeln in lauwarmem Wasser 10 Min. einweichen. Abgiessen und mit einer Schere grob zerschneiden. Restlicher Rahm mit Speisestärke verrühren und in den Topf einrühren, bis das Curry gebunden ist. Die Glasnudeln zufügen und gleichmässig heiss werden lassen. Zitronenschalen herausfischen. Curry mit Salz und 2 EL Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.</p>
2	Stk	Zwiebeln	
2	Stk	Knoblauchzehen	
1	Stk	Zitrone	
3	EL	Sesamöl	
2	TL	indisches Currypulver	
2	TL	Cayennepfeffer	
2	TL	Salz	
¼	Liter	Hühnerbrühe	
¼	Liter	Rahm	
300	Gramm	Bambussprossen	
300	Gramm	Lauch	
50	Gramm	Glasnudeln	
2	TL	Speisestärke	
1	Bund	Petersilie	