

## Sesamöl

Als Wärme liebende Pflanze fand der kalziumreiche Sesam vermutlich vom alten Orient aus seine Verbreitung über die warmen Regionen unserer Erde. Der älteste Nachweis gelang Archeobotanikern anhand eines ovalen Steines, der Handteller und Fingeransätze erkennen ließ. Dieser handgeformte versteinerte Klumpen bestand aus Sesamkrumen und wurde mit der Radio-Carbon-Methode auf 37 500 Jahre vor Christus datiert. (Anmerkung: Ein ganz ähnlicher handgroßer steinerner Klumpen aus gebrochenen Saatkörnern wurde auch im Rhonetal in Südfrankreich gefunden und auf 11 000 Jahre v. Chr. datiert. Er bestand aus Leindottersamen, aus dem die Kelten Öl gewannen.) Man kann durchaus daraus schließen, dass der Sesam die Evolutionsgeschichte des Menschen begleitet hat. Seine rötlichen bis weißlichen Blüten erinnern an unseren Fingerhut. Die große Fruchtkapsel des Sesams ist mit zahlreichen bunten Samen gefüllt: weiße, gelbe, rote und schwarze. Auch die Blattformen variieren oft innerhalb einer Pflanze.

Wegen seiner vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten galt der Sesam schon in uralten Zeiten als eine Zauberpflanze, deren Kraft nicht nur Ali Baba zu nutzen verstand, um an die verborgensten Schätze dieser Welt zu gelangen. Mit Rosenblättern aromatisiertem Sesamöl reibt die schöne Hera ihren Körper ein, um Zeus zu verführen. So steht es in der Ilias. Und Helena soll Sesamöl ebenfalls als Schönheitsmittel genutzt haben. In der Mythologie hatte das Sesamöl lang vor dem Olivenöl seinen Platz bei Geburt, Hochzeit, Tod und Opfer. Im Alten Testament wird bei Moses berichtet, dass man mit Sesamöl Wunden heilen kann.

Sesam ist ein vorzüglicher Öllieferant, aber auch ein Nahrungsmittel (einschließlich der Blätter) sowie ein Würz- und Schönheitsmittel. Das Öl bindet wie kaum ein anderes Öl edle Gerüche mancher Blüten. Seit alters her wurden in den Anbauländern Wurzeln und wohlriechende Kräuter in Sesam-Öl der Sonne ausgesetzt, um – dadurch begehrt – duftende Kosmetika zu erhalten. Reines Sesam-Öl ist ein hervorragendes Hautpflegeöl und ein klassisches ayurvedisches Massageöl.

Wichtige Fettbegleitstoffe sind die Phenole, u.a. das Sesamol und Sesamolin. Sie schützen die Zellen vor frühzeitiger Alterung. Außerdem machen Phenole das Öl zum Dünsten und Garen bis maximal 160 C° brauchbar.

Als Speiseöl ist das Sesam-Öl sehr wohl- und nussähnlich schmeckend mit einem angenehmen Spargel-Akzent. Es hat deshalb nicht nur in der fernöstlichen Küche seinen Platz.

### **Sesamöl mit Galgant**

Der wilde Ingwer ist aus der Hildegard-Medizin als Herz-Kreislauf-stärkend bekannt. Galgant gibt dem Sesamöl eine pffiffige würzige Ingwernote, wenn Sie Sesamöl zum Garen verwenden wollen – z. B. im Wok für Fisch und Gemüse.

### **Sesamöl mit Zitronen-Myrte**

Das wunderbare, unaufdringliche australische Gewächs hat ein arteigenes, feines Zitronenaroma. Das damit aromatisierte Sesamöl schmeckt gut an frischen Sommersalaten und Wok-Gemüse oder zu Fisch.

**Fettsäuren:**

gesättigte FS	ca. 14 %
1-fach ungesättigte FS (Ölsäure = Omega 9)	ca. 42 %
2-fach ungesättigte FS (Omega 6)	ca. 44 %

**Fettbegleitstoffe:**

Viele Schwermetalle und Gift bindende Phenole (freie Radikalfänger) wie Sesamol, Sesamolin, Sesamin, Lignane..... Kalzium.

Das Öl ist 3 Monate haltbar – aber die Zerfallsstoffe im Öl steigen nach rund 4 Wochen exponentiell stark an, so dass sich die Bio-Speise-Frischöl-Qualität dann zunehmend erschöpft und die im Öl wichtigen ungesättigten Fettsäuren nicht mehr die ursprüngliche Bindungsaktivität entfalten können.

**Verwendung:****Küche**

Sesamöl ist bestens geeignet für kalte Speisen, zum Verfeinern aller Gerichte u. a. Soßen und Suppen, zum Garen von Gemüse und für Salate und Rohkost. Süßspeisen erhalten mit Sesamöl einen besonderen Geschmack. Bevorzugt wird es in der makrobiotischen Küche benutzt oder als Öl jüdischer Fastenspeisen.

Nicht geeignet zum Braten!

**Schönheit**

Sesamöl ist ein hervorragendes Massage- und Pflegeöl. Es bindet – wie kein anderes – Aromastoffe, weshalb es gern als Basis für Duftöle dient (z. B. für Rosenblütenblätterrauszug). Sehr geeignet ist es zur Herstellung kosmetischer Emulsionen und Cremes oder zur Bereitung von Auszugsölen. Als vorzügliches Massageöl hat es eine stark entgiftende, entschlackende und reinigende Wirkung. Im Ayurveda wird es zur Mundhygiene genutzt.