

Qucina/naturale Il sesamo

Author : Alessandra Facchinetti

Date : 13 marzo 2014



Ho scoperto i semi di sesamo molti anni fa, ricordo che rimasi estasiata di come un così piccolo seme potesse essere tanto gustoso, da allora non è più mancato nella mia dispensa.

Secondo una classificazione che studia l'energia vitale di ogni alimento paragonandola a una lunghezza d'onda, detta radiovitalità (Andrè Simoneton, 1923) i semi sono detti biogenici cioè generatori di vita, contengono cioè l'essenza della vita. Fanno parte dello stesso gruppo anche i germogli.

La pianta del sesamo è della famiglia delle Pedaliaceae, è di origini orientali, attualmente viene coltivata principalmente in Cina e in India ma anche in Grecia e nel sud Italia.

I semi sono composti da 50% di grassi (omega 3), 25% di carboidrati, circa il 20% di proteine, da una considerevole quantità di calcio, ferro, potassio e magnesio, da vitamine del gruppo B e da preziosi aminoacidi, come la metionina e il triptofano.

In cucina si usano preferibilmente tostati, per esaltarne l'aroma, nella preparazione di pane, per rifinire torte salate o anche dolci.

Io preparo anche delle barrette croccanti; tosto il sesamo, lo mescolo ad uno sciroppo di zucchero grezzo (2 parti) e miele fluido (1 parte) poi lo faccio raffreddare, dell'altezza desiderata su carta da forno leggermente inumidita. Volendo possono essere uniti anche altri semi o frutta secca.

Dai semi di sesamo si ricava anche una pasta chiamata Tahin che è indispensabile per la preparazione dell'humus, la si può trovare in commercio già pronta, ma la si può anche preparare a casa. I semi vanno appena scaldati in una padella antiaderente e poi tritati a lungo finché non diventano una pasta untuosa.

La ricetta che vi voglio proporre oggi è molto semplice, in realtà si tratta di un condimento, che forse molti di voi già conosceranno: il gomasio, questo nome deriva dal giapponese, dove goma significa sesamo e shio, sale.

Il gomasio è perfetto come sostituto del sale sulle verdure crude e cotte, si sposa perfettamente con l'insalata che la rende gradita anche ai bambini ma può essere usato ovunque. Il suo sapore ricorda le noccioline tostate.

Per esempio, tagliate dei finocchi finemente, metteteli in forno su carta senza condimento, cuocete per 15 min. circa, poi condite con olio d'oliva e una generosa manciata di gomasio e rimettete sotto il grill per 5 minuti.

Gommasio

semi di sesamo 100g

sale marino di ottima qualità 10g

Disponete uno strato di semi di sesamo su una teglia da forno e mettetelo in forno caldo a 160° per 13 minuti. Lasciate raffreddare bene.

Aggiungete il sale e rendete il tutto polvere con l'aiuto di un grosso mortaio.

La stessa operazione si può fare con un macinino da caffè o un frullatore non troppo capiente e con una buona velocità per fare in modo di non scaldare troppo i semi che tenderebbero a rilasciare i grassi rendendo il composto unto e pastoso.

Il gomasio si conserva in un barattolo di vetro per un paio di mesi circa. In estate meglio tenerlo in frigorifero.