



9/13/2015

## TAHINI – SEZAMOWE CUDO

Hej!

To całkiem nietypowy początek posta - bo naprawdę nie wiem, jak mam go dziś zacząć. Czasami dopada mnie chwilowy brak weny mimo, że wiem dobrze, o czym chcę napisać... No dobra! Ręka do góry, kto z Was lubi (lub lubił jako dziecko) sezamki lub chałwę. Podnoszę obie już na samo brzmienie słowa "chałwa", bo to jeden z tych słodczy, które uwielbiam i mogłabym jeść godzinami. To tłuste i słodkie "cholerstwo" skutecznie potrafi odciągnąć mnie na dłużej od codziennych czynności :) całe szczęście, że to dobre, zdrowe, roślinne tłuszcze, dużo witamin, przeciwutleniaczy - sporo korzyści dla organizmu. I tym sobie tę swoją chałwową miłość "usprawiedliwiam" zawsze, gdy ją jem :) jedynie ten cukier - gdyby tylko go nie było... Na szczęście jest coś takiego, jak **tahini**- pasta sezamowa, obowiązkowy składnik hummusu oraz wielu potraw azjatyckich. To właśnie tahini jest podstawą chałwy, różni się od niej tym, że nie dodaje się do niej cukru. Można powiedzieć, że to po prostu "bezcukrowa chałwa". Specjaliści mówią, że to prawdziwy superfood - nic dziwnego, bo sezam, z którego powstaje i do którego wciąż się nam trudno przyzwyczaić, zawiera pełno cennych dla zdrowia substancji. Spróbowałam i... przepadłam. Czytajcie dalej!



### TAHINI - SUPERFOOD JUŻ OD STAROŻYTNOSCI!

Masło sezamowe jest bardzo popularne zarówno na Bliskim Wschodzie, w basenie morza Śródziemnego, jak i w dalekiej Japonii czy Chinach. Nie wiem, kto jako pierwszy pomyślał o tym, aby nasiona sezamu przetworzyć na przesmaczne masło, ale trafił w dziesiątkę. Sezam znany i ceniony jest już od Starożytności - w Babilonie, Egipcie i w Indiach przypisywano mu wielką moc. Co takiego zawierają ziarenka sezamu, że są tak wartościowe? Przede wszystkim są bardzo bogatym źródłem pełnowartościowego białka i wapnia, który korzystnie wpływa na układ kostny, zęby, mięśnie i serce. 100 g ziaren sezamu zawiera 1160 mg tego pierwiastka podczas, gdy np. w podobnej porcji mleka zawarte jest tylko ok. 120 mg. Tahini jest także źródłem magnezu, który jest konieczny w utrzymaniu zdrowia układu nerwowego, mózgu, działa też odświeżająco i koi nerwy. Sezam jest też bogaty w żelazo, cynk, selen, witaminy A, E i z grupy B, a także antyoksydanty, z których charakterystyczne są lignany - sezamol i sezamolina - ale także przeciwutleniacze flawonoidowe i fenolowe. We wstępie wspomniałam o "dobrych" tłuszczach - zawierają one nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-6, których nie magazynujemy w organizmie - służą jako źródło energii. Sezam zawiera też mnóstwo fitosteroli - najwięcej spośród wszystkich nasion i orzechów.

### ODDZIAŁYWANIE NA ORGANIZM, ALE TAKŻE... PIELEGNACJA

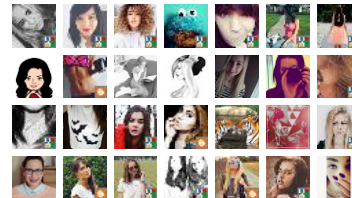
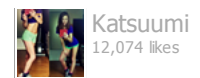
Najwięcej dobroczynnych właściwości przynosi se z sezamowi czarnemu (występuje on bowiem w dwóch odmianach - czarnej i białej, ale tahini także!) bardzo pozytywnie oddziałuje on

Na tej stronie używamy plików cookie Google, by móc świadczyć Ci usługi, personalizować reklamy i analizować ruch. Informacje o tym, jak korzystasz z tej strony, są udostępniane Google. Korzystając z niej, zgadzasz się na to.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ ROZUMIEM

- wpływa korzystnie na układ krążenia - obniża poziom cholesterolu; sezamol wykazuje też działanie przeciwnadciśnieniowe
- zawiera kwas fitowy, który działa przeciwnowotworowo - zapobiega zwłaszcza nowotworom i guzom jelita grubego
- jest też źródłem błonnika - wspomaga trawienie i funkcjonowanie jelit
- łagodzi objawy reumatyzmu

Dołącz się do tej witryny  
Sieć znajomych Google

Członkowie (3175) [Wiecej »](#)Czy jesteś już członkiem? [Zaloguj się](#)

Like Page

Share

Be the first of your friends to like this



2015 (99)  
września (14)  
sierpnia (17)  
lipca (13)  
czerwca (8)  
maja (10)  
kwietnia (10)  
marca (10)  
lutego (9)  
stycznia (8)

2014 (124)  
2013 (220)  
2012 (346)  
2011 (176)

- poprawia stan układu kostnego i zębów
- magnez obecny w nasionach sezamu korzystnie wpływa na układ oddechowy, zapobiega rozwojowi astmy i innych schorzeń
- sezam pomaga dbać o zdrowie jamy ustnej i zębów, zwalczając między innymi kamień nazębny
- niweluje działanie alkoholu w wątrobie
- przynosi ulgę w stanach lękowych, ponieważ zawiera tiaminę (wit. B1) i tryptofan, które korzystnie wpływają na układ nerwowy (tryptofan łagodzi ból i bierze udział w produkcji serotoniny - gwarantuje poprawę nastroju :))
- wpływa korzystnie na stan wątroby (zwiększa dopływ krwi do tego organu), a także stan oczu i wzrok (według chińskiej medycyny tradycyjnej wątroba i oczy są ze sobą ściśle "powiązane" i "współgrają" ze sobą)
- sezam zwiększa poziom energii, odżywia mózg, powoduje spowolnienie starzenia się komórek
- wykazuje też dobroczynne działanie na skórę - łagodzi poparzenia słoneczne (chroni przed promieniami UV), pozwala pozbyć się patogenów skóry - bakterii i grzybów odpowiedzialnych za grzybicę, oczyszcza skórę
- działanie sezamu na włosy to przede wszystkim zapobieganie wypadaniu, pobudzanie porostu włosów, ochrona przed łupieżem i infekcjami skóry głowy, ale także odżywienie pasemek i ochrona przed słońcem



#### Z CZYM TO SIĘ JE?

Jakbym miała określić smak tahini, to jest on trochę gorzki, a sezam wyczuwa się od razu. W kuchni ma sporo zastosowań, które u nas nie są zbyt popularne. Dla miłośników chałwy - takich, jak ja - będzie świetna **z miodem**, ma wtedy fenomenalny smak, niemalże identyczny, jak prawdziwa chałwa! Jeśli lubicie **hummus** - czyli pastę z ciecierzycy - do jego produkcji tahini nada się idealnie. Jest również składnikiem kremu-dipu o nazwie **baba ganush**, popularnego na Bliskim Wschodzie, którego głównym składnikiem jest bakłażan. Jeśli nie lubicie eksperymentów, po prostu dodajcie pastę sezamową **do jogurtu naturalnego**, przyprawcie natką pietruszki lub papryką - i już macie gotowy sos do ryb czy mięsa. Grillowane mięso najlepiej smakuje z pastą tahini zmieszaną z wodą i odrobiną soku z cytryny. Spróbujcie też zrobić **pastę na kanapki** - wystarczy zmiksować tahini z pieczonymi warzywami (selerem, marchewką) poprawić szczypiorkiem, musztardą i dodać odrobinę oleju. Chociaż i samo masło sezamowe dla mnie jest idealne na kanapki - czy to **do dżemu czy pod twarożek** - lubię w każdej wersji. Sezam w postaci ziaren możecie wykorzystać jako przyprawę do najróżniejszych sałatek. Pycha!

Czy ktoś z Was próbował tahini? Smakowało Wam?  
Tahini dostaniecie w tym [sklepie internetowym](#) :)

Buziaki,