

GOMASIO – SÓL SEZAMOWA

Gomasio to tania, smaczna, prosta i szybka do sporządzenia i niezwykle bogata w składniki odżywcze przyprawa.

Nie tylko zapobiega zbyt niemu zakwaszeniu naszej krwi, ale też wyposaża nasz organizm w drogocenny wapń.

Stąd jest to niezastąpiony środek przeciwko osteoporozie. Sezam jest jednym z najbogatszych źródeł wapnia: w 100 g sezamu zawarte jest 1160 mg wapnia. Dla porównania: mleko krowie zawiera go 118 mg, jaja kurze 65 mg, mleko kozie 120 mg, a różne sery od 250 do 850 mg.

Gomasio zwana też solą sezamową – jest to mieszanina uprażonych nasion sezamu i soli (u mnie soli himalajskiej lub czarnej). Gomasio to przyprawa o wszechstronnym, dopełniająco-równoważącym działaniu na organizm.

Ma specyficzny zapach prażonych nasion i słonogorzki smak, który tak doskonale dopełnia słodki smak pełnego ryżu lub kaszy jaglanej, a także innych zbóż i warzyw.

Gomasio, to przyprawa, która oprócz wydobywania z potraw schowanych gdzieś głęboko aromatów i smaków, ma także unikalne właściwości zdrowotne. Z czystym sercem mogę ją polecić jako zdrowy zamiennik powszechnie stosowanych mieszanek typu vegeta, warzywko itp. ze względu na naturalność oraz prozdrowotne działanie na organizm.

Przepis na wykonanie gomasio: Główną zasadą przygotowania gomasio jest stosunek soli do ziaren 1:10

- 10 łyżeczek sezamu
- 1 łyżeczki soli himalajskiej lub czarnej lub naszej kłodawskiej

Na rozgrzaną patelnię (bez tłuszczu) wrzucamy sól, chwilę prażymy i dodajemy sezam. Prażymy do uzyskania złotego koloru. Trzeba uważać, aby nie przypalić ziaren ze względów smakowych (stanie się gorzkie) oraz zdrowotnych (cenne kwasy tłuszczowe ulegną zniszczeniu).

Uprażoną mieszankę zostawiamy do przestygnięcia. Ostudzoną mieszankę rozgniatamy w moździerzu lub można potraktować ją blenderem. Gotowe Gomasio powinno zawierać zarówno zmielone ziarna, jak i całe. **Gomasio przechowujemy w zamkniętym pojemniku – słoik, pojemnik próżniowy i trzymamy w zaciemnionym chłodnym miejscu. Aby przyprawa dawała nam to co najlepsze, należy spożyć ją w ciągu 2 tygodni.**

Jakie właściwości ma gomasio i dlaczego warto je stosować?

Główną zaletą gomasio jest fakt, że ograniczamy spożycie soli nadając jednocześnie unikalny smak potrawom – w gotowych mieszankach przyprawowych sól jest w przeważającej części oraz wzbogacane są one glutaminianem sodu. Ograniczenie soli w diecie przede wszystkim zmniejsza ryzyko nadciśnienia oraz obrzęków i gromadzenia się nadmiaru wody w organizmie (uczucie ciężkości, opuchlizna). Dodatkowo nie wywołuje tak dużego pragnienia jak w przypadku stosowania większej ilości soli.

Na co działa gomasio:

1. Gomasio to bardzo cenne źródło białka. Niezastąpiony środek przy osteoporozie.
2. Ma działanie silnie odkwaszające organizm
3. Stymuluje metabolizm, poprawia trawienie (pobudza wydzielanie soków żołądkowych)
4. Reguluje florę bakteryjną jelit
5. Wzmacnia serce, układ krążenia, obniża poziom cholesterolu – dzięki kwasom omega-3 oraz wit. E
6. Zwiększa odporność organizmu
7. Wspomaga wchłanianie substancji odżywczych
8. Zapobiega próchnicy i osteoporozie – duża zawartość wapnia
9. Zapobiega niedokrwistości – duża zawartość żelaza
10. Chroni układ nerwowy – magnez
11. Poprawia stan skóry i włosów – wit. A.
12. Wzmacnia i odżywia nerki

Gomasio to specyficzna mieszanka soli z sezamem (ewentualnie z dodatkiem siemienia lnianego, który jeszcze bardziej spotęguje właściwości prozdrowotne gomasio) wydobywa z każdej potrawy smak i aromat, którego często nie da się uzyskać używając tradycyjnych przypraw.

Stosować praktycznie do wszystkiego, gdzie używamy sól. Gomasio słynie z dodatków do ryżu, kasz, warzyw surowych (sałatek, surówek) oraz gotowanych, kanapek, ziemniaków.

