

# ZĀ•ZRAĀCENĀ• DROBEĀŒCI

StĀ™eda, 23 srpen 2017

Tahle malĀ semĀnka patĀ™Ā mezi nejstarĀ plodiny na svĀtĀ. Jejich domovinou je Barma, Indie, ĀĒĀna a pĀ™edevĀĀm zĀpadnĀ Afrika. LidĀ dĀlajĀ velkou chybu, Āe si je loupu, proto se pĀ™ipravujĀ o cennĀ sloĀky. SladkĀ oĀ™echovĀ aromatickĀ chuĀ mĀe bĀt kombinovanĀ v rĀznĀch potravinĀch. ĀĀdnĀ skĀla pĀ™ed nĀm nezĀstane celĀ. U nĀs se jĀm zdobĀ peĀĀivo. Ano, Ā™eĀ je o sezamu, dvoumilimetrovĀm semĀnku, nejstarĀm koĀ™enĀ na svĀtĀ, kterĀm se ukrĀvĀ velkĀ lĀĀivĀ sĀla.

Tak nejprve o Āem pĀ™esnĀ je Ā™eĀ &ndash; a pak i pĀr receptĀ:

Obsahuje tyto nejdĀleĀitĀjĀ lĀtky:

20% bĀlkovin,

50% rostlinnĀch olejĀ,

16% sacharidĀ

a 9% vlĀkniny.

Z vitaminĀ jsou to tiamĀn(B1) - 1 mg,

riboflavĀn(B2) - 0,25mg,

niacĀn(B3) - 5mg, karoteny.

MinerĀlnĀ sloĀenĀ:

vĀpnĀk - 500 aĀ 1500 mg,

hoĀ™ĀĀĀk - 350 mg,

Āelezo - 10 mg,

zinek - 10 mg,

draslĀk - 410 mg,

fosfor - 890 mg.

Toto složení ho pomáhá k prevenci a léčbě mnohých nemocí například:

- Vysoký obsah organického vápníku, hořčíku a fosforu je vhodné využít v prevenci a léčbě osteoporózy a zlomenin. Doporučuje se těhotným a kojícím ženám.
- Pro vysoký obsah železa je vhodný pro ženy a při chudokrevnosti.
- Vysoký obsah vitamínů skupiny B a hořčíku s fosforem z něj mohou být lék na deprese a neurózy. Ze stejného důvodu je vhodný pro studenty, sportovce a tělesně pracující.
- Pro svůj vysoký obsah nenasycených mastných kyselin a hořčíku je vhodným dietním doplňkem u nemocí srdce a cév.
- Vysoký obsah zinku zlepšuje imunitu a metabolismus.
- Vysoký obsah karotenů s hořčíkem, vápníkem a zinkem jsou lékem na nemoci očí, vlasů, kůže, sliznic a nehtů.
- Sezamové mléko může nahradit mléko kravské u lidí s nesnášenlivostí laktózy. Lepší je konzumovat přírodní - neloupaný sezam, protože obsah minerálů a vitamínů se snižuje odstraněním povrchové slupky semínka.

Jak je patrné, tak toto malé semínko může pomoci při hodně velkých potížích.

## SEZAMOVÉ MLÉKO

Ingredience:

50g sezamového semínka

0,5l vody

Postup:

V mlýnku pomeleme šálek sezamových semínek, které zalijeme půlky vody studené vody. Ideální je nechat semínka 2-3 hodiny ustát a nabobtnat, ale můžete je smíchat rovnou. Dále je rozmixujeme. Do cereálií můžete využít rovnou, pro využití jako nápoj přecedíme přes sítko. Osladit jej můžete ječmenem, přímým nebo například namoženými datlemi.

## SEZAMOVÉ BRAMBORY

Brambory důkladně omyjeme a ve slupce uvaříme v osolené vodě domů kka. Poté brambory scedíme, necháme vychladnout a pokrájíme na čtvrtky. Použijeme spíše menší brambory.

Velkou cibuli oloupeme a nakrájíme na tenká plátka.

Na pánvi rozehřejeme sezamový olej. Nemáme-li, použijeme olivový. Nejprve zlehka osmahneme cibuli, pak přidáme brambory a osolíme. Vše opékáme za občasného promíchání do požadované barvy. V závěru promícháme sezamová semínka a sezamové brambory opékáme ještě asi minutu. d@niela