

ZĀ•ZRAÄENĀ• DROBEÄŒCI

StĀ™eda, 23 srpen 2017

Tahle malá semínka patĀ™í mezi nejstarší plodiny na svĀ™tĀ™. Jejich domovinou je Barma, Indie, ÄŒína a pĀ™edevším západní Afrika. Lidé dĀ™lají velkou chybu, Ä¾e si je loupou, proto se pĀ™ipravují o cenné sloÄ¾ky. Sladká oÄ™echová aromatická chuÄ¾ má Ä¾e být kombinovaná v rĀ™zných potravinách. Ä½ádná skála pĀ™ed ním nezĀ™stane celá. U nás se jím zdobí peÄ™ivo. Ano, Ä™eÄ™ je o sezamu, dvoumilimetrovém semínku, nejstarším koÄ™ení na svĀ™tĀ™, kterém se ukrývá velká léÄ™ivá síla.

Tak nejprve o Ä™em pĀ™esnĀ™ je Ä™eÄ™ – a pak i pár receptĀ™:

Obsahuje tyto nejdĀ™leÄ¾itĀ™jší látky:

20% bílkovin,

50% rostlinných olejĀ™,

16% sacharidĀ™

a 9% vlákniny.

Z vitaminĀ™ jsou to tiamín(B1) - 1 mg,

riboflavín(B2) - 0,25mg,

niacín(B3) - 5mg, karoteny.

Minerální sloÄ¾ení:

vápník - 500 aÄ¾ 1500 mg,

hoÄ™Ä™ík - 350 mg,

Ä¾elezo - 10 mg,

zinek - 10 mg,

draslík - 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 těže 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. Poté brambory scedíme, necháme vychladnout a nakrájíme na čtvrtky. Použijeme spíše menší brambory.

Velkou cibuli oloupeme a nakrájíme na tenká plátka.

Na pánvi rozejdeme 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