

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 mĀ Āe 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 – 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 těžce 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 hodnách velkých potíže.

SEZAMOVÉ MLÉKO

Ingredience:

50g sezamového semínka

0,5l vody

Postup:

V mlýnku pomeleme šálek sezamových semínek, které zalijeme půl šálky 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