

BARBARA
SIMONSOHN

**Power
Samen**

Sesam

Das
nährstoffreiche
Kraftpaket

 Schirner
Verlag

BARBARA
SIMONSOHN

Power
Samen

Sesam

Das
nährstoffreiche
Kraftpaket

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1534-7

ISBN E-Book 978-3-8434-6516-8

Barbara Simonsohn:
Power-Samen Sesam
Das nährstoffreiche Kraftpaket
© 2023 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Anna Twele &
Anna Katharina Berg, Schirner,
unter Verwendung von # 388012984
(© baibaz), # 650866774 (© kariphoto)
und # 1813553908 (© The KonG),
www.shutterstock.com
Layout: Anna Katharina Berg, Schirner
Lektorat: Noémi Fekete &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage April 2023

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Inhalt

Sesam – der Alleskönner	4
Die geballte Kraft der Samen	7
Sesam, die Pflanze der Superlative	10
Die Inhaltsstoffe von Sesam und Sesamöl	21
Wie Sesam bei Krankheiten hilft und ihnen vorbeugt	48
Heilwirkungen von Sesam A–Z	75
Naturkosmetik zum Selbermachen	94
Leckere und gesunde Sesam-Rezepte	106
Sesam-Produkte zum Kaufen	131
Gesundheit – was noch dazugehört	135
Zur Autorin	141
Literatur	143
Bildnachweis	144

Sesam – der Alleskönner

Wer kennt nicht den Spruch »Sesam, öffne dich« aus »1001 Nacht«? Doch welches große Potenzial in den kleinen Samen steckt, ist wahrscheinlich den wenigsten bekannt. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die Augen für diese wunderbare, geheimnisvolle Pflanze öffnen: für ihre Geschichte und ihre gesundheitlichen Vorzüge, sodass Sie Sesam gar nicht mehr missen wollen. Um die »Schätze« des Sesams wussten bereits vor Tausenden Jahren die Begründer der altindischen Ayurveda-Lehre und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie die Mediziner Afrikas, und bis zum heutigen Tag werden die Samen in der Volksmedizin eingesetzt.

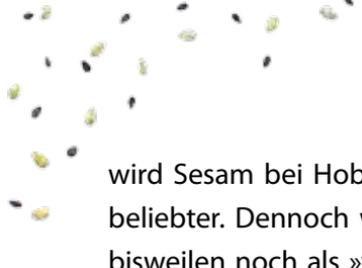


Sesamsamen haben einen angenehmen, nussigen Geschmack und sind daher nicht nur auf den Brötchen von Fast-Food-Ketten beliebt, sondern verfeinern auch Knäckebrot, diverse Hauptgerichte oder Nachspeisen. Ihre Inhaltsstoffe wie die Aminosäure

Methionin, hochwertiges Öl, Ballaststoffe, Calcium, die Phytoöstrogene Lignane, Vitamin E und Phytosterole machen Sesamsamen zu kleinen Power-Paketen mit vielfältigen Gesundheitsvorzügen. Sie stärken unsere Widerstandskraft gegenüber Oxidation und Krebs und senken einen zu hohen Blutdruck und Cholesterinspiegel. Daher ist die älteste Ölf Frucht der Menschheit in der heutigen Zeit der Zivilisationskrankheiten aktueller denn je.

Sesam wirkt nicht nur therapeutisch, sondern dient auch der Prophylaxe und versorgt uns reichlich mit wichtigen Vitalstoffen, die unsere Gesundheit schützen und uns Energie schenken. Hippokrates (ca. 460–370 v. Chr.) forderte, dass unsere Nahrungsmittel auch unsere Heilmittel sein sollten. Für kaum eine andere Pflanze ist dieses Postulat so zutreffend wie für den Sesam, gerade in Zeiten, in denen immer mehr Menschen ihren Glauben an die Produkte der Pharmaindustrie verlieren oder sich diese nicht mehr leisten können.

Angesichts der Klimaerwärmung ist Sesam die ideale Nutzpflanze, weil er bei hohen Temperaturen und Trockenheit bestens gedeiht. Er braucht keinen Dünger und keinen Pflanzenschutz und ist somit sehr gut für den Anbau in den Tropen und Subtropen geeignet. Aber auch in unserer Klimazone



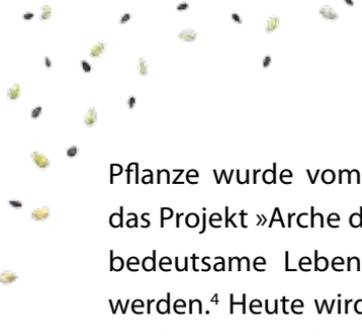
wird Sesam bei Hobbygärtnern und Balkonbesitzern immer beliebter. Dennoch wird er von Ernährungswissenschaftlern bisweilen noch als »vernachlässigte« und »zu wenig genutzte« Ölfrucht bezeichnet, manchmal sogar als »Waisenkind der Landwirtschaft«. Möge dieses Buch zur Renaissance dieser Power-Pflanze beitragen, deren Kräfte und Eigenschaften wir in meinen Augen gerade in diesen bewegten Zeiten dringend brauchen.

Die geballte Kraft der Samen

Samen sind die Essenz des Lebens und ein Konzentrat von Super Nährstoffen. Sie warten nur darauf, mit Erde, wärmendem Sonnenschein und Leben spendendem Wasser in Berührung zu kommen, damit sie keimen können. In jedem Samen findet sich die Blaupause einer neuen Pflanze sowie auch die nötigen Nährstoffe, um Wurzeln, einen Stamm, Blüten und Blätter auszubilden.

Kein Wunder, dass die höchste Konzentration an wichtigen Vitalstoffen in den Samen der Pflanze steckt! Diese hat viel Energie aufgewendet, um die Samen mit ihrem Leben spendenden Keim zu bilden und ihnen eine Kraftreserve als Starthilfe mitzugeben. Darunter befinden sich auch Abwehrstoffe wie Polyphenole, die den Spross vor Viren, Pilzen und Bakterien schützen. Auch je ne geben die Samen an Mensch und Tier weiter. Essen Sie also die Samen von Äpfeln, Birnen, Weintrauben und Melonen ruhig mit, denn sie sind kleine Power-Pakete!





Pflanze wurde vom Verein »Slow Food« als »Passagier« in das Projekt »Arche des Geschmacks« aufgenommen, in dem bedeutsame Lebensmittel vor dem Vergessen geschützt werden.⁴ Heute wird Sesam in allen tropischen und subtropischen Gegenden der Welt angebaut. Den größten Anteil der Weltproduktion deckt Indien mit einer Anbaufläche von 40%, einer Anbaumenge von rund 30% und einer Exportmenge von 40% ab.⁵

Zur Botanik

Auch Sie kennen sicherlich den Satz »Sesam, öffne dich« aus »Ali Baba und die 40 Räuber«, der 270. Geschichte in der Erzählung »1001 Nacht«. Im arabischen Original lautet der Spruch »Iftah ya simsim«, mit dem Ali Baba das Felsentor zur Schatzkammer öffnet, in der die Räuber den Schatz aufbewahren. Forscher bringen diesen Satz mit den Reifestadien der Sesamsamen in Zusammenhang. Der richtige Zeitpunkt der Ernte muss abgepasst werden: Wird zu früh geerntet, sind die Samen noch nicht reif, und die Kapseln bleiben geschlos-

4 www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food. (Stand: 21.03.23)

5 Vgl. Shubhashree Das u. a.: Pharmaceutico-analytical evaluation of sesame oil. S. 7.

sen. Wird zu spät geerntet, kann ein Teil des Ertrags verloren gehen.⁶ Die Reife tritt sehr ungleichmäßig ein. Deshalb ist die Ernte herkömmlicher Sorten aufwendig. Seit einigen Jahren gibt es jedoch Züchtungen, die eine maschinelle Ernte ermöglichen, da ihre Samenkapseln nicht von selbst aufspringen. Im Bio-Anbau wird weiterhin auf traditionelle Sorten und Handarbeit Wert gelegt. Da Sesam die Entwicklung von Nematoden, Schädlingen, die Pflanzen und Boden befallen, hemmt, wird er bevorzugt als Vorfrucht von anderen Saaten wie Baumwolle angepflanzt.

Der heute angebaute Sesam *Sesamum indicum* L. stammt von den indischen und pakistanischen Wildformen *Sesamum malabaricum* oder *Sesamum mulayanum* ab. Sie gehören zur Familie der Sesamgewächse (*Pedaliaceae*), die etwa 50 Arten umfasst und im Südosten Afrikas, im Vorderen Orient, in Indien sowie Mittel- und Südamerika verbreitet ist. Sesam verträgt selbst sengende Hitze gut und überlebt, wenn die Pflanzen erst einmal groß genug sind und tiefe Wurzeln entwickelt haben, auch Dürren.

Im Jahr 2018 wurden laut FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) weltweit mehr als 6 Millio-

6 Einige Forscher deuten den Satz auch erotisch, weil Sesam als Fruchtbarkeitssymbol gilt und mit den primären Geschlechtsorganen der Frau assoziiert wird. »Sesam, öffne dich« wäre somit eine Aufforderung zum Geschlechtsverkehr.

Die Wirkung von Lignan im menschlichen Körper

Seit einiger Zeit sind die Phytoöstrogene Lignane und Isoflavonoide in aller Munde, die den Hormonspiegel während der Pubertät, der Schwangerschaft, nach der Entbindung und in den Wechseljahren in Balance halten. Im Gegensatz zu künstlichen Östrogenen wirken sie modulierend bzw. adaptogen, also ausgleichend, und senken das Brustkrebsrisiko. Deshalb sind die wie weibliche Sexualhormone wirkenden Stoffe in Pflanzen



aus der Familie der Isoflavone, wie sie in Soja und Kichererbsen enthalten sind, und der Lignane, die in Sesam, Kichererbsen oder Leinsamen vorkommen, auch als Alternative zur Hormonersatztherapie (HET) während der Wechseljahre besonders interessant für gesundheitsbewusste Frauen.

Wie andere Östrogene binden Phytoöstrogene an Östrogenrezeptoren in unserem ganzen Körper. Diese Proteine finden sich auf der Oberfläche fast jeder Körperzelle. Während die Phytoöstrogene dort andocken, entfalten sie ihre adaptogene bzw. modulierende Wirkung. Die bekannte Gynäkologin

Dr. med. Christiane Northrup erklärt, dass die Pflanzeninhaltsstoffe bei einem niedrigen Östrogenspiegel einen östrogenen Effekt haben, bei einem hohen Östrogenspiegel die stärkeren Östrogene jedoch blockieren.²² Daher können Pflanzen wie Sesam sowohl in solchen Fällen nützlich sein, in denen ein Östrogenüberschuss besteht wie beim postmenstruellen Syndrom (PMS), als auch in denjenigen, in denen ein Östrogenmangel vorliegt wie bei Hitzewallungen während der Wechseljahre. Auch während der Schwangerschaft schützen Phytoöstrogene vor einem Östrogenüberschuss. In der postnatalen Phase können sie Wochenbettdepressionen vorbeugen, indem sie den Abfall der Östrogenproduktion nach der Geburt des Kindes abschwächen. Bei der Zufuhr von Phytoöstrogenen geht es also darum, das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen.

Viele Frauen stehen einer HET zu Recht kritisch gegenüber, weil damit das Risiko für Brustkrebs steigt. Phytoöstrogene wie die Lignane in Sesam regen das Wachstum von östrogenempfindlichem Gewebe in der Brust und im Uterus jedoch nicht an. Im Gegenteil: Sie hemmen die Entwicklung von Brusttumoren, weil sie Östrogenrezeptoren besetzen und so eine

²² Vgl. Christiane Northrup: Weisheit der Wechseljahre – Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte. Zabert Sandmann 2007.



Wie Sesam bei Krankheiten hilft und ihnen vorbeugt

Traditionelle Anwendungen

Die Rolle von Sesam im Hinduismus und in der Ayurveda-Lehre

Ursprünglich wurde Sesam, auch Til-Samen genannt, in Indien als Nahrungsmittel verwendet. Als im 2. Jahrtausend v. Chr. die Arier Nordindien eroberten, änderte sich das. Sesam spielte fortan eine Rolle in den heiligen Schriften des Hinduismus wie dem »Atharvaveda«, sein Verkauf wurde verboten, und die Samen wurden nur noch während bestimmter religiöser Zeremonien verzehrt. Diese wurden bei Vollmond durchgeführt und dienten dem Zweck, Sünden zu sühnen.

In der Hindu-Mythologie ist Sesam ein Symbol für Unsterblichkeit. Demnach wurde er von Yama, dem König des Todes, erschaffen. Noch heute wird Sesam in hinduistischen Beerdigungszeremonien verwendet. Hierfür werden die Samen mit Reis und Honig zu »Pindas«, Opfertagen, verarbeitet. Einer Sage nach erlegte der Gott Vishnu seiner Gattin Lakshmi die Strafe auf, drei Jahre lang als arme Bäuerin leben zu müssen,

weil sie ohne seine Erlaubnis Sesamblüten von den Feldern gepflückt hatte.³⁵

In früheren Zeiten wurde Sesam in sechs Hindu-Zeremonien verwendet, um sich z. B. von Sünden und Armut zu befreien und sich einen Platz im Himmel zu sichern, dem Reich des Gottes Indra. In Nordindien zelebrieren die Frauen im Januar das Fest »Sat-tila Ekadasi«, bei dem den Göttern Brahma und Vishnu sechs Sorten Sesam als Speise geopfert werden. Im Anbau spielen nämlich sechs Farbvarianten eine Rolle: weiß, cremeweiß, schwarz, hellbraun, dunkelbraun und rot. Heutzutage werden für eine »Puja«, eine hinduistische Zeremonie, meist 101 schwarze Sesam-Samen verwendet.

In Punjab und Nordindien wird am 13. Januar zum Ende des Winters ein Fest gefeiert mit Liedern wie »Wie Til platzt, so endet auch der Winter«. Den Teilnehmenden werden mit Sesam verfeinerte Speisen dargereicht. Tilopa (988–1069), der erste Lehrer der Kagyü-Linie in Indien, wurde nach dem indischen Wort für Sesam benannt, da er durch das Zählen von Sesamkörnern Erleuchtung erlangt haben soll.



35 Vgl. Shubhashree Das u. a.: Pharmaceutico-analytical evaluation of sesame oil. S. 22, 25.

Heilwirkungen von Sesam A–Z

Sesam enthält viele bioaktive Substanzen wie Phenole, Lignane, Tocopherole bzw. Vitamin E, Phytosterole, mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Peptide mit medizinischer Wirksamkeit. Diese Stoffe wirken antioxidativ, blockieren die Aufnahme von Cholesterin, machen Viren und Bakterien unschädlich, verhindern eine übermäßige Bildung von Blutplättchen oder zerstören schädliche Darmbakterien. Die Bandbreite der Anwendungen ist erstaunlich.

Allergien

Obwohl Sesam selbst ein hohes Potenzial hat, allergische Reaktionen auszulösen, wirken seine Bestandteile wie Lignane antiallergen.⁷⁰

Alterserscheinungen

Verjüngung bzw. Anti-Aging steht hoch im Kurs – vielleicht deshalb, weil die Menschen immer länger leben und auch im Alter noch fit sein möchten. Im Ayurveda gilt Sesam als Verjüngungsmittel (»Rasayana«). Diese Wirkung ist hauptsächlich auf seine Antioxidantien und Phytoöstrogene zurückzuführen und wird durch jüngere Studien bestätigt.

70 Vgl. Dorothea Bedigian: Sesame. S. 142, 149.

Aphrodisiakum

Traditionell werden in der Volksmedizin Afrikas und in der indischen Ayurveda-Lehre Sesamsamen und -öl als Aphrodisiakum verwendet.⁷¹ Diese Wirkung ist plausibel, weil die Phytoöstrogene in Sesam den männlichen sowie den weiblichen Hormonspiegel ausgleichen und bei älteren Männern den Abfall des männlichen Hormons Testosteron abfedern.



Arthritis

Der Ayurveda-Lehre zufolge wird aus Sesamöl, das aus schwarzen Samen gewonnen wird, zusammen mit dem Öl aus Gelbholzbaum eine arzneiliche Ölmischung zubereitet, die zur antiarthritischen Massageeinreibung verwendet wird.⁷² Bestandteile des Sesams wie Semamol und Se-

samin wirken nachweislich antientzündlich. Ein anderes ayurvedisches Öl, das zur Behandlung von Arthritis verwendet wird, besteht aus 31 g Kampfer-Pulver (in der Apotheke erhältlich) und 500 ml Sesamöl, bestenfalls aus schwarzen Samen.

71 Vgl. Shubhashree Das u. a.: Pharmaceutico-analytical evaluation of sesame oil. S. 26.

72 Vgl. Vasant Lad und David Frawley: Die Ayurveda-Pflanzenheilkunde. S. 179.

Arteriosklerose

Arterieninnenwandverkalkungen fördern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte. Sesam verhindert die Ablagerung von Plaques in den Blutgefäßen, indem Inhaltsstoffe wie Lignane den Fettstoffwechsel optimieren, die Aufnahme von Cholesterin im Dünndarm reduzieren und die Oxidation des LDL-Cholesterins verhindern.⁷³



Bakterielle Infektion

Die antibakterielle Wirkung von Sesam und Sesamöl gegen krank machende Bakterien wie *Staphylokokkus* und *Streptokokkus* wurde durch Studien belegt.⁷⁴ In Indien wird Sesamöl aus schwarzen Samen als antibakterielle Mundspülung verwendet.

Bluthochdruck

Womöglich ist ein normaler Blutdruck die wichtigste Grundlage für ein gesundes, langes Leben. In Deutschland haben nur 53% der Frauen und 29% der Männer zwischen 18 und

73 Vgl. Dorothea Bedigian: Sesame. S. 148.

74 Vgl. Shubhashree Das u. a.: Pharmaceutico-analytical evaluation of sesame oil. S. 3.

legen und über Nacht einwirken lassen. Die Haare am nächsten Morgen wie gewohnt waschen.

Zu gleichen Teilen mit Neemöl, Arganöl, Mandelöl oder Kokosöl vermisches Sesamöl ergibt ebenfalls eine gute Kur für die Spitzen oder das gesamte Haar.

Haarkur für glänzendes Haar

1 reife Mango in kleine Stücke schneiden, zerdrücken und mit dem **Saft von ½ Zitrone, 2 Eigelb** und **4 TL Sesamöl** vermischen. Auf das frisch gewaschene, handtuchtrockene Haar auftragen, ½ Stunde einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser ausspülen.



Die Mango können Sie durch eine reife Avocado ersetzen und für eine vegane Alternative anstelle des Eigelbs Olivenöl verwenden. Bei regelmäßiger Anwendung der Haarkur werden Ihre Haare geschmeidiger und glänzender, und die Haarspitzen werden geblättert.

Ayurvedische Haarkur gegen Haarausfall

2 TL Sesamöl mit **2 TL Aloe-Vera-Gel** vermischen, 1–2 Minuten lang erhitzen und dann abkühlen lassen. Auf das Haar und die Kopfhaut geben und sanft einmassieren. 30–45 Minuten lang einwirken lassen, am besten unter einem angewärmten Handtuch. Mit einem Shampoo auswaschen.

Bei Haarausfall wiederholen Sie die Kur 2-mal wöchentlich.

Joghurtkur bei trockenem Haar

1 TL Honig mit **1 Eigelb**, **1 EL Joghurt** und **1 TL Sesamöl** verrühren. Ins feuchte Haar bis in die Spitzen auftragen und ein angewärmtes Handtuch um den Kopf wickeln. Nach 20–30 Minuten Einwirkzeit das Haar gründlich ausspülen und wie gewohnt frisieren.



Leckere und gesunde Sesam-Rezepte

Lebensmittel, die gesund und lecker sind, finde ich faszinierend. Sesam gehört eindeutig dazu. Sowohl süße als auch herzhaftere Gerichte können mit Sesam ernährungsphysiologisch und geschmacklich aufgewertet werden. Für die Vitalküche kommt nicht nur kalt gepresstes, natives Sesamöl infrage, sondern auch das aus gerösteten Samen, das bernsteinfarben ist und herrlich nussig schmeckt. Warum? Weil einige der Antioxidantien wie Lignane sich beim Röstprozess sogar noch potenzieren. Daher ist das aromatische Öl aus geröstetem schwarzem Sesam das beliebteste Speiseöl in den gesundheitsbewusstesten ostasiatischen Ländern wie China, Japan und Südkorea.

Sesam enthält geringe Mengen Oxalsäure, durch die die Aufnahme von Mineralstoffen eingeschränkt werden kann. Mangold oder Rote Bete enthalten einen größeren Anteil dieser Säure. Sowohl beim Erhitzen als auch beim Keimen wird sie zerstört. Daher empfehle ich, die Samen vor dem Verzehr keimen oder zumindest über Nacht ankeimen zu lassen. Dadurch werden auch die wertvollen Vitalstoffe wie Vitamine

potenziert. Ein weiterer Vorteil vom (An-)Keimen ist, dass die Sesamsamen dadurch süßer und aromatischer schmecken. Das ist besonders gut, wenn schwarzer Sesam verwendet wird, dessen Schale etwas bitter ist.



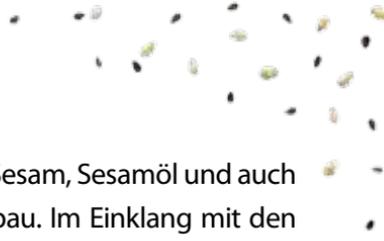
Um Sesam ankeimen zu lassen, geben Sie einfach die Menge an Samen, die Sie im Laufe des Tages z. B. in Ihr Müsli mischen oder über Ihren Salat, Ihren Auflauf oder Ihren Eintopf streuen wollen, am Abend vorher in einen Teebeutel aus Stoff und hängen diesen in einen Becher mit Wasser. Morgens spülen Sie die Samen dann ab und hängen den Beutel zum Abtropfen an den Wasserhahn. Möchten Sie Sesam richtig keimen lassen, geben Sie abends 125 g Sesamsamen in ein Einmachglas, und bedecken Sie sie großzügig mit Wasser. Damit die Samen nicht schimmeln, verschließen Sie das Glas nicht mit dem Deckel, sondern befestigen stattdessen ein Stück Fliegennetz mit einem Gummiband darauf. Gießen Sie das Wasser am nächsten Morgen aus, und spülen Sie die Samen mit kaltem Wasser ab. Stellen Sie das Einmachglas dann kopfüber

schräg auf ein Holzbrett abgestützt ans Küchenfenster oder über das Spülbecken, und spülen Sie die Samen morgens und abends mit kaltem Wasser ab, bis nach etwa 2 Tagen Triebe zu sehen sind. Je wärmer die Lufttemperatur ist, desto schneller keimen die Samen. Diese können Sie mehrere Tage lang in einer Tupperdose im Kühlschrank aufbewahren. Dort werden sie ganz langsam weiterwachsen und so lebendig und frisch bleiben. Die Keime sollten nur so lang wie die Samen selbst sein, weil dann ihre Vitalstoffdichte am größten ist.



Beim Backen können Sie 10–15% des Mehls durch Sesammehl aus Presskuchen ersetzen. Dieses ist glutenfrei, eiweißreich und besteht zu etwa 10% aus Fett, weist doppelt so viele Ballaststoffe auf wie Weizenvollkornmehl und enthält dabei nur etwa halb so viele Kohlenhydrate. Daher ist Sesammehl auch in der Low-Carb-Küche und der Paleo-Diät sehr beliebt.

Um mögliche Belastungen durch Pflanzenschutzmittel zu vermeiden, und aus geschmacklichen und öko-



logischen Gründen verwende ich nur Sesam, Sesamöl und auch andere Zutaten aus biologischem Anbau. Im Einklang mit den Empfehlungen von Stiftung Warentest meide ich Sesamprodukte unbekannter Herkunft und aus Indien, da sie in der Vergangenheit häufig stark mit Pestiziden belastet waren.¹⁰⁷ Ich finde es sehr bedauerlich und fast tragisch, dass Verbraucher aus Gesundheitsgründen lieber einen Bogen um Sesamprodukte aus dem Ursprungsland der Samen machen sollten, zumal Sesam überhaupt keine Pestizide benötigt, wenn er richtig angebaut wird.

¹⁰⁷ »4 von 44 Sesam-Produkte enthalten Schadstoffe«, Stiftung Warentest vom 24.02.2021.



Sesam-Walnuss-Pudding

Zutaten:

- 50 g Sesam
- 100 g Walnüsse (ohne Schale)
- 100 g Reis
- Wasser nach Bedarf

Den Sesam und die Walnüsse im Mixer oder Mörser zerkleinern, mit dem Reis und Wasser vermischen und nach der Packungsangabe vom Reis gar kochen. Ist die Konsistenz zu fest, Wasser nachgießen. Wenn es schnell gehen soll, vorgekochten Reis verwenden.

Auch dieser Sesam-Walnuss-Pudding stärkt die Verdauungsorgane wie Leber und Nieren und soll der TCM nach eine positive Wirkung auf das Gehirn haben.

Sesam-Bohnen-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Kartoffeln
- 750 g grüne Bohnen
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- ¼ l Gemüsebrühe
- 4 Fleischtomaten
- 3–4 EL Sesam
- 1 Bund glatte Petersilie
- etwas Meersalz, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Honig

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Die Bohnen waschen, Enden abschneiden und die Bohnen halbieren. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Kartoffeln und die Bohnen in Sesamöl anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten lang schmoren lassen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und zu den Bohnen geben. Alles ca. 10 Minuten lang ohne Deckel eindicken lassen. Währenddessen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und die Petersilie hacken. Die Bohnen mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Honig abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Sesam und der gehackten Petersilie bestreuen.

Sesambällchen

Zutaten:

- 4 Frühlingszwiebeln
- je ½ Bund glatte Petersilie, Koriander und Minze
- 200 g weiße Bohnen aus der Dose
- 850 g Kichererbsen aus der Dose
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Weinsteinbackpulver
- 80 g ungeschälter Sesam
- 3–4 EL geröstetes Sesamöl zum Frittieren



Die Frühlingszwiebeln und die Kräuter klein schneiden. Die Bohnen und die Kichererbsen mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zusammen mit den Frühlingszwiebeln, den Kräutern, Salz, Pfeffer und dem Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und fein pürieren. Das Backpulver in 2 EL Wasser auflösen und unter die Masse rühren. Aus dem Teig 20 Kugeln formen, in Sesam wälzen und die Samen fest andrücken. Das Öl erhitzen, die Sesambällchen portionsweise 3–4 Minuten lang goldbraun frittieren und dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Sesambällchen sind einfach zubereitet und passen hervorragend zu Salat und Sojajoghurt.

Sesam ist ein Allround-Talent.

Die goldenen oder schwarzen Samen sind nicht nur außerordentlich schmackhaft, sondern zudem reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen – allen voran Calcium, Vitamin E und wertvollen, teilweise ausschließlich in Sesam vorkommenden Antioxidantien. Sesam hilft bei Nervosität, senkt den Cholesterinspiegel, schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wirkt Haarausfall entgegen und kann sogar Krebserkrankungen vorbeugen.

Die köstlichen Sesam-Rezepte der Ernährungsexpertin Barbara Simonsohn werden Sie von der ganzheitlichen Wirkung des Power-Samens überzeugen. Selbst hergestellte Naturkosmetik aus Sesamöl bringt Ihren Teint zum Strahlen und Ihre Haare zum Glänzen. Bereichern Sie Ihr Leben mit dem »Gewürz der Götter«, und bleiben Sie genussvoll gesund und vital!