

5. Saaten

5.4 Sesam

Sesam gehört wohl zu den am längsten kultivierten Ölsaaten der Erde. Die kleinen Samen bereichern aber nicht nur als Öl die Speisekarte. Wegen vieler wertvoller Inhaltsstoffe spielt die Saat in einer ausgewogenen Ernährung eine besondere Rolle.

Herkunft

Die ältesten Fundstellen für kultivierten Sesam führen nach Indien. Dort scheint er bereits im 3. Jahrtausend vor Christus angebaut worden zu sein. Auch als Wildpflanze stammt er wohl aus Süd-asien. Fundstellen in Mesopotamien reichen bis 2.000 v. Chr. Hauptanbau-gebiete heute sind Indien, China, Nordafrika und Mittelamerika. Die Ölpflanze wächst überall dort, wo das Klima trocken und heiß ist.

SPIELBERGER Sesam wächst auf der Sekem-Farm in Ägypten. Dort hat Dr. Ibrahim Abouleish 1977 eine biodynamische Farm gegründet. In den über dreißig Jahren seither ist hier ein vielfach - unter anderem mit dem Alternativen Nobelpreis - prämiertes Projekt entstanden. Abouleish ist es gelungen mit Hilfe der biodynamischen Landwirtschaft ein Stück Sandboden am Rande der Wüste - etwa 60 Kilometer von Kairo entfernt - in eine blühende Landschaft zu verwandeln. Heute wachsen hier verschiedenste Kulturen, die zum Teil in eigenen Anlagen weiterverarbeitet werden. Hans Spielberger, der Vater des derzeitigen Firmenchefs, war Ende der 90er Jahre u.a. am Aufbau einer Mühle, einer Ölmühle und einer Bäckerei beteiligt. Zudem sind unterschiedliche soziale und kulturelle Einrichtungen geschaffen worden. Sekem bietet mittlerweile hunderten ägyptischen Familien nicht nur Arbeit, sondern auch Bildung, Gesundheitswesen und Kultur.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Die kleinen, meist braunen, gelegentlich aber auch schwarzen Sesamsamen

enthalten 50 bis 60% Öl, darunter viel Linolsäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die für den Menschen essentiell ist, die der Körper aber nicht selbst bilden kann. Bemerkenswert ist zudem der hohe Anteil an B-Vitaminen. Erwähnenswert ist auch der vergleichsweise hohe Selengehalt, was unter anderem für Menschen interessant ist, die ihren Fleischkonsum reduziert haben oder Vegetarier bzw. Veganer sind. Den größten Nährwert hat ungeschälter Sesam.

Sesam ist allerdings auch ein starkes Allergen, auf das viele Menschen empfindlich reagieren.

Verarbeitung

Geerntet wird Sesam im September. Den richtigen Erntezeitpunkt zu finden, ist nicht ganz einfach, denn die Kapseln, in denen die Samen reifen springen zu unterschiedlichen Zeitpunkten von alleine auf und verteilen die Sesamkörner in alle Richtungen. Deshalb werden die Kapseln samt Halm kurz vor der Vollreife abgeschnitten und in Bündeln zum Trocknen aufgestellt.

SPIELBERGER Sesam wird nach der Ernte mehrfach gereinigt und anschließend in Säcke verpackt. In der Spielberger Mühle wird er schließlich in verbrauchsgerechte Größen abgepackt.

Verwendung

Sesam wird sehr häufig zur Herstellung eines aromatischen und gesunden Speiseöls verwendet, dessen Eigenschaften auch in der Kosmetik geschätzt werden. Doch auch dem Sesam-Korn bieten sich verschiedenste Verwendungsmöglichkeiten. Beispielsweise in Backwaren, Müslis oder als Zutat für Gemüse,



© Gernot Katzer,
Gernot Katzers Gewürzseiten

in Pannaden etc. ist er eine beliebte Zutat. Japaner mischen leicht geröstete Sesamsamen mit Meersalz, das so genannte Gomasio. Tahin ist eine Sesampaste, die aus fein gemahlenem Sesam hergestellt wird.

Sesam im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Sesam, ungeschält