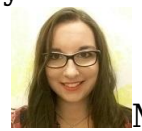
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 2. 7. 2020 |  Mgr. Lucie Kremlíková

Lehké letní pokrmy se sezamovým semínkem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lehke-letni-pokrmy-se-sezamovym-seminkem__s10010x19738.html

Sezamovými semínky můžeme posypat obložený chléb, palačinku s tvarohem, zeleninový salát nebo jogurt. Sezam je zdrojem bílkovin, tuků, minerálních látek a viraminů. Kromě toho obsahuje fytosteroly, ochranné látky posilující imunitní systém, a antioxidanty.

Sezamu se pěstuje v tropických a subtropických pásmech, zejména v Indii a Číně. Kromě tradičně u nás prodávaného bílého sezamu existuje celá řada barevných variant, od smetanově bílých až po černá semena.

Sezamová semínka se hojně využívají **zejména v asijské kuchyni** k dochucování pokrmů. Mají jemnou, oříškovou chuť a hodí se skvěle do sladkého i slaného pečiva, sušenek, ale i do zeleninových salátu nebo k rybám. **Výborný je i sezamový olej** získávaný lisováním semen. Je velmi málo náchylný ke žluknutí a pokud je lisovaný za studena, je tepelně stabilní.

- Sezam je zdrojem kvalitních bílkovin a tuků. Z minerálních látek je hojně zastoupen vápník, hořčík, železo, karoteny, dále vitamíny C a E a vitamíny skupiny B. Kromě toho obsahuje fytosteroly, ochranné látky posilující imunitní systém, a antioxidanty.

Sezamová pasta Tahini

Tahini je pasta vyrobená z drcených semínek a mořské soli. Existuje ve variantě z loupaných, ale i neloupaných semen. Pasta se dá koupit, ale můžete si i snadno připravit doma.

Na její přípravu stačí pouze sezamová semínka, olej, sůl a výkonný stolní mixér. Pokud si chcete připravit pastu s výraznější chutí, je dobré před mixováním semena lehce opražit na pánvi. Semena pod stálým dohledem a mícháním pražíme na mírném plameni 3 – 5 minut.

- Pozor na připálení, semena by pak zhořkla.

Pak už jen stačí nasypat semínka do mixéru a mixovat tak dlouho, dokud se **ze semínek nevytvoří sypká směs**. V tu chvíli přidáme sezamový olej (asi ¼ objemu vůči snímkům) a rozmixujeme do hladka. Pokud budeme mixovat opravdu dlouho, nemusíme přidávat žádný olej. Nakonec lze přidat špetku soli. Tahini skladovaný **v lednici vydrží několik týdnů**, delší dobu vydrží ten,

který je připravený z neloupaných semen. A co s tahinem dál? Třeba do hummusu.

Hummus

Hummus je kašovitý studený pokrm z rozmačkané **vařené cizrny, tahinu, olivového oleje, česneku a citronové šťávy**. Dle chuti lze přidat sůl, mletý pepř či římský kmín. Hummus skvěle chutná s rozpečenou bagetou či chlebem nebo jako dip k čerstvým zeleninovým hranolkům či grilované zelenině.

Těstovinový salát s tuňákem a sezamem

V létě si rádi dopřejeme lehčí jídla, často i ve studené podobě. Jednou z možností je **těstovinový salát**. Celozrnné těstoviny smícháme s tuňákem, orestovanými rajčaty a fazolovými lusky, čerstvou řeřichou a praženým

sezamovým semínkem, bílým i černým. Salát stačí dochutit olivovým olejem a solí, nechat odpočinout v lednici a podávat.

Sezamové sušenky

Sezam se hodí i do sladkých pokrmů, Skvěle chutnají sezamové sušenky. Jejich **příprava je jednoduchá**.

Potřebujeme: 160 g sezamových semínek, sušené brusinky, 70 g mouky (hladké, celozrnné či špaldové), 60 g másla, 2 lžíce medu, 1 vejce, prášek do pečiva, lžíce citronové šťávy, špetka soli.

V misce smícháme všechny ingredience a vypracujeme těsto, které necháme

chvíli uležet v lednici. Těsto následně vyválíme a vykrajujeme libovolné tvary. Sušenky se pečou cca 10 minut v předehřáté troubě na 170°C.

Dobrou chuť.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz