

apriti SESAMO...

Dr.ssa Teresa De Monte

U.T.E. Gemona

a.a. 2007-2008



Il sesamo (*sesamum indicum* L.) è un'erba annuale della famiglia delle Pedaliacee.

Nativa dei tropici, oggi è coltivata estensivamente in molte regioni del mondo, dalla Cina fino agli Stati Uniti.

È una pianta che cresce eretta fino a raggiungere un'altezza di uno o due metri.

Le foglie sono fini e pubescenti; i fiori hanno la corolla di un colore che va dal bianco al rosa pallido.

I frutti sono a forma di capsula e sono lunghi circa due centimetri; in essi sono contenuti i semi di vario colore, molto numerosi (da 50 a 100) e assai piccoli (da un millimetro e mezzo a due millimetri), simili per forma a quelli del lino.

I semi del sesamo sono tra quelli provvisti di un più alto valore nutritivo (contengono il 25% di proteine e due aminoacidi che mancano in molti altrivegetali); dalla loro spremitura si estrae un olio dal gusto dolce e praticamente inodore.

Il sesamo è il più antico condimento conosciuto dall'uomo e probabilmente fu una delle prime piante a essere coltivata: ne fanno, infatti, menzione alcune tavolette d'argilla sumeriche, risalenti al 2300 a.C. Anche i Babilonesi ne facevano uso, sia per la fabbricazione di dolci sia per ricavarne vino e alcool; ne estraevano anche olio con cui cuocevano cibi e preparavano cosmetici.

Presso gli Egiziani il sesamo era usato anche come farmaco.

Trattamento

I semi di sesamo vengono conservati essiccati o tostiti; a seconda del trattamento i semini appariranno bianchi o neri.

Sesamo bianco

Consiste nei semi semplicemente essiccati.



Semi di *S. indicum*

Nella cucina coreana i semi di sesamo servono per preparare il piatto tipico [Bulgogi](#).

Dai semi di Sesamo si ricava la [Tahina](#), condimento di rilievo nella cucina mediorientale.

Sesamo nero

Consiste nei semi tostati; conosciuto anche come shamar o mavro (dal greco μαύρο che significa, appunto, nero) ha un sapore più intenso e oleoso del sesamo bianco.

È usato quasi esclusivamente nelle cucine dell'estremo oriente, perciò è poco conosciuto in Europa, fatta eccezione per la cucina greco-turca dove lo si può trovare mescolato al sesamo bianco per guarnire il pane.

Ingrediente importante di molte ricette cinesi e giapponesi:

Semi di sesamo nero, soli o mescolati con sesamo bianco, possono essere utilizzati per formare la crosta esterna del [sushi](#) [uramaki](#).

La zuppa dolce di sesamo nero è un piatto cantonese molto popolare insieme ai rotolini di gelatina di sesamo nero.

Credenze religiose

Anticamente in India era prevista un'offerta di quattro vasi di sesamo nero nelle cerimonie funebri; tale offerta avrebbe favorito il passaggio del defunto nell'aldilà.

Ancora oggi i semi di sesamo (sia bianco che nero) sono considerati un simbolo di immortalità e profondamente legati ai culti sacri.

IL DOPING NELL'ANTICHITA' : I SEMI DI SESAMO

I semi di sesamo, potrebbero essere il primo doping della storia, anche se attualmente nessun elenco di sostanze proibite li contempla.

Di sicuro c'è il fatto che il solo possedere un sacchetto di semi di sesamo da parte di un atleta partecipante alle Olimpiadi, poteva significare l'esclusione dai Giochi, ma anche tutta una serie di sanzioni, che poteva addirittura sfociare nella condanna a morte dello stesso atleta, pena ben severa se rapportata a quelle attuali, specie in alcuni sport.

La strategia alimentare era già in voga e l'incremento dietetico di proteine già rientrava ad esempio, nella preparazione di Milone da Siracusa.

Pare **che il vitellino servisse da "carico" per l'atleta che doveva esercitarsi a correre e a fare esercizi con il vitello sul collo**, ma pare anche che lo stesso vitello servisse per incrementare e non poche le quantità di carne che l'atleta era solito assumere.

Tra gli altri prodotti utilizzati semi di svariate piante, funghi, pozioni preparate da questo o quello "stregone", ma anche carni tipiche, quale quella di maiale, o i famosi testicoli di toro, probabilmente dei prodotti precursori degli attuali ormoni testosteroidi.

Tra i primissimi reintegratori di sicuro l'acqua, utilizzata a grandi mani nelle manifestazioni che si tenevano in genere in luoghi aperti e sotto il sole cocente dei periodi estivi.

Questa acqua spesso era "arricchita" di semi ed intrugli i più vari,

talvolta con semplice sale (cloruro di sodio, l'attuale sale da cucina), capace di essere uno dei più validi ed antichi reintegratori salini.

Da considerare come il cloruro di sodio resti nella sua veste di reintegratore, in vita fin nei primi decenni del '900, allorquando lo ritroviamo ancora come valido reintegratore nelle prove di maratona, utilizzato alle Olimpiadi Moderne di Roma del 1960.

Unico problema del cloruro di sodio resta quello di rendere l'acqua da bere particolarmente dolciastra e per molti soggetti gastrorepellente.

Da valutare anche che **già nel 4000 prima di Cristo, in Mesopotamia si conosceva il papavero da oppio e molti ne facevano uso per sfruttarne le proprietà euforizzanti.**

Di certo lo conoscevano anche i greci, i romani e prima di loro gli egiziani.

Nel 1800 i prodotti da esso derivati vengono commercializzati in larga scala dall'Inghilterra, che nel frattempo era diventata una dei grandi produttori di questa pianta.

Nel frattempo sempre in terra inglese e nel 1700, uno sport antico, ma rivalutato e rinominato, la boxe, permette ai contendenti che si alternano sul ring di ingurgitare grandi quantità di alcool.

Una forma certamente "sperimentata" per dimenticare sia il posto nel quale ci si trova, che per sopportare meglio i colpi dell'avversario, euforizzando e non di poco le proprie imprese.

Ma dell'alcool si parla anche nell'antica Grecia, allorquando si parla di ben dieci litri di vino al giorno, ingurgitato dagli atleti della solita scuola di Milone.

Un quantitativo che ci pare un tantino alto, anzi forse meglio sarebbe dire alticcio e che di sicuro più che preparare atleti serviva ad allenare buoni ubriacconi.

Di certo dall'era antica ci arriva anche il primo esame antidoping, si trattava del controllo dell'alito degli atleti, metodo alquanto semplicistico, ma tendente proprio a scoprire chi avesse ingurgitato grandi quantità di alcool.

Il modo più corretto di consumare i semi di sesamo è quello di macinarli al momento e consumarli subito.

Questo perché contengono i preziosi acidi grassi della famiglia degli omega-3, che si denaturano a contatto con l'aria, quando venga rimossa la cuticola protettiva. Per questo motivo, i semi di sesamo (come tutti i semi oleaginosi) non andrebbero scaldati o tostati, perché questi acidi grassi, che è il nutriente più importante che apportano, si denaturano anche con il calore.

La differenza tra semi, decorticati e integrali e tahin, che è la crema/burro di sesamo ottenuto dalla macinazione dei semi è riportata nella tabella seguente.

Mentre il tahin della tabella nutrizionale americana deriva da semi decorticati, tostati e arrostiti, il produttore Rapunzel dichiara che il prodotto deriva da semi di sesamo, decorticati per il 50% e integrali per il 50%, leggermente tostati e poi macinati a pietra. Questo può spiegare la differenza tra alcuni nutrienti dei due tipi di tahin.