Sesam schwarz, ganz, Bio kbA, natur, ungeschält

Schwarzer Sesam Bio – ungeschälte Saat – naturbelassen – aus kontrolliert biologischem Anbau

Unser Bio Schwarzer Sesam ist ein wertvolles Naturprodukt mit aromatischem, leicht nussigem Geschmack. Die kleinen schwarzen Samen stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und sind unbehandelt, ungeschält und frei von Zusatzstoffen. Außerdem enthalten sie pflanzliches Eiweiß sowie natürliche Ballaststoffe. Topfruits schwarzer Sesam ist eine ursprüngliche und naturbelassene Ölsaat, die sich – im Gegensatz zu Hochzucht- und Industriesorten – durch einen besonders hohen Nährstoffgehalt auszeichnet. Bemerkenswert ist vor allem sein wertvolles Fettsäurespektrum, unter anderem weist schwarzer Sesam rund 20 % mittelkettige Fettsäuren auf und ist frei von Cholesterin. Seine Körnchen sind kleiner als die des gelben Sesams, angenehm weich und können leicht zerbissen werden. Schwarzer Sesam ist in der asiatischen und ayurvedischen Küche traditionell geschätzt – er eignet sich ideal als knackiges Topping, für Müsli, Salate oder zum Verbacken.

Vorteile von Topfruits Bio schwarzer Sesam

- 100 % naturbelassener, Sesam schwarz (ungeschält), aus kontrolliert biologischem Anbau
- mit wertvollen mittelkettigen Fettsäuren
- pflanzliche Proteinquelle
- enthält Kalium, Calcium & Magnesium
- ohne Cholesterin

Besonderheiten von Topfruits schwarzer Sesam

Schwarzer Sesam ist die naturbelassene Urform von hellem Sesam. Im Gegensatz zu herkömmlichem gelbem Sesam zeichnet sich die seltenere schwarze Saat durch ein ausgezeichnetes Mineralstoffspektrum sowie einen besonders aromatischen, nussig-würzigen Geschmack aus. Schwarzer Sesam ist **reich an pflanzlichen Ölen,** hat einen hohen Gehalt von 20 % mittelkettigen Fettsäuren (MCTs) und enthält **alle essentiellen Aminosäuren** - die Bausteine für Proteine in unserem Körper. Weiterhin ist schwarzer Sesam eine pflanzliche Quelle für **Kalium, Calcium und Magnesium**. Kalium ist wichtig für Nerven, Muskeln und einen normalen Blutdruck. Die beiden Mineralstoffe Magnesium und Calcium liegen in den Samen in einem für die Verwertung optimalen Verhältnis vor. Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und einem normalen Energiestoffwechsel bei und reguliert das Elektrolytgleichgewicht. Calcium wird für den Erhalt normaler Knochen und Zähne benötigt und spielt eine Rolle im normalen Energiestoffwechsel.

Verwendungshinweise für schwarzen Sesam

boerek-mit-sesam

Schwarzer Sesam eignet sich als Zutat für Müsli oder Frischkornbrei oder die Zubereitung der leckeren Sesampaste Tahin. Mithilfe eines leistungsstarken Mixers lässt sich aus schwarzem Sesam auch ganz einfach eine vegane Sesammilch zubereiten. **Wichtig für die optimale Verwertung der Samen ist das gründliche Aufbrechen der Samenschale.** Deshalb die Samen entweder gut kauen oder vor dem Verzehr mit einem Mörser zu zerstoßen. Oder die Samen zu einem feinen Mehl vermahlen und es als Smoothiezutat oder glutenfreie Alternative in Backwaren nutzen. Verzichten Sie darauf, den schwarzen Sesam zu erhitzen, da sonst wertvolle Nährstoffe zerstört werden könnten.

Wissenswertes zu schwarzem Sesam

Schwarzer Sesam Bio als natürliche Quelle für Sesamin

Sesam schwarz ist reich am Lignan Sesamin. Lignane sind Phytohormone bzw. Phytoöstrogene und finden sich von Natur aus in Ölsaaten und ballaststoffreichen Lebensmitteln. Sesamin wirkt antioxidativ und schützt unsere Zellen von freien Radikalen und oxidativem Stress. Zudem unterstützt der sekundäre Pflanzenstoff aus schwarzem Sesam die Aufnahme von Vitamin E im Körper. Außerdem hemmt Sesamin die entzündungsfördernde Arachidonsäure und wirkt im Organismus deshalb entzündungshemmend. Untersuchungen zeigen, dass der Sesamin-Gehalt des schwarzen Sesams höher ist als der anderer Sesamsorten. Um die empfohlene Menge von 100 bis 200 mg Sesamin pro Tag aufzunehmen, essen Sie 10 – 20 g oder 1 – 2 EL schwarze Sesamsamen pro Tag.

Herkunft & Tradition von Sesam schwarz

Schwarzer Sesam ist eine der ältesten und wertvollsten Ölsaaten der Welt. Ursprünglich stammt Sesam von Wildpflanzen aus Indien und der Malabarküste ab. Auch in Mesopotamien und dem heutigen Syrien wurden Spuren des Sesam Anbaus aus der Zeit um 2000 v. Chr. entdeckt. Unter anderem fand man eine Tontafel mit der Aufschrift "Mit Sesam würzen die Götter". In den Märchen von 1001 Nacht heißt es: "Sesam, öffne dich", um einen

Raum voller Schätze zu öffnen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Sesam schon lange ein wichtiger Bestandteil. In China werden die kleinen schwarzen Samen auch als "Jungbrunnen" bezeichnet. Auch die alten Ägypter nutzten die wertvollen schwarzen Samen als Grabbeigabe des ägyptischen Königs Tutanchamun.

Anbau, Ernte & Verarbeitung von schwarzem Bio Sesam

Unser schwarzer Sesam Bio ist zu 100 % ein Naturprodukt. Es handelt sich um eine ursprüngliche Saat, die weder verzüchtet noch durch Gentechnik manipuliert wurde. Die durch uns angebotenen Samen haben Bioqualität und sind zu 100 % naturbelassen. So profitieren Sie beim Kauf von Sesam schwarz von einem möglichst großen Spektrum an wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen. In den Samenkapseln wachsen die kleinen Samenkörner heran und sind nach 3 Monaten bereit für die Ernte. Dafür werden die Stiele der Pflanze abgeschnitten und zum Trocknen ausgelegt. Sobald die Samenkapsel vollständig getrocknet ist, springt sie auf und die Körner des schwarzen Sesams fallen heraus - diese können dann ganz einfach aufgesammelt und gereinigt werden.

Jetzt Bio schwarzen Sesam kaufen & die Vielfalt der Natur genießen

Entdecken Sie die geschmackliche & gesundheitliche Vielfalt von schwarzem Sesam in bester Bioqualität. Bestellen Sie jetzt bei Topfruits & bereichern Sie Ihre Küche mit dem vitalstoffreichen Allrounder!

Allgemeine Informationen zu Topfruits Bio schwarzem Sesam

Zutaten: 100 % natürliche schwarze **Sesamkörner***. -**aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Sesam schwarz, ganz, Bio kbA, natur, ungeschält"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2485 kj
Brennwert kcal	601 kcal
Fett	51 g
davon gesättigte Fettsäuren	7.9 g
Kohlenhydrate	10 g
davon Zucker	< 0,5 g
Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	20 g
Salz	0.11 g

Allergene

Sesamsamen	Ja

Zusätzliche Informationen

; 100% Sesam*. *aus kontrolliert biologischem Anbau