Dane aktualne na dzień: 12-11-2026 00:04

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/sezam-czarny-50g-p-405.html



Sezam Czarny 50g

Cena	**3,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Numer katalogowy	**MPJedIn015**
Kod EAN	**5902686971276**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Sezam Czarny Ziarno



Nasiona czarnego sezamu są również znane jako czarne nasiona sezamu, gingili, til lub zi-er bu w języku chińskim. Pochodzą ze specyficznej odmiany rośliny „Sesamum indicium” i mają łagodny orzechowy smak z nutą goryczy. Są też dość tłuste. Sezam czarny jest używany jako substytut nasion białego sezamu, ponieważ zachowuje swój pierwotny smak, konsystencję i aromat. Jest również świetną, bezglutenową alternatywą do produkcji mąki. W krajach azjatyckich produkty takie jak lody, ciastka, makaroniki i makarony są często wytwarzane z użyciem czarnej pasty z nasion sezamu, która dodaje im dodatkowego smaku. Od tysięcy lat te małe nasiona są ważną częścią nie tylko chińskiej kultury, ale także wielu innych kultur w całej Azji ze względu na ich korzyści zdrowotne, zastosowanie w kuchni i możliwość wykorzystania w wielu różnych rodzajach potraw.

Sezam czarny historia

Roślina sezamu pochodzi z Wysp Sundajskich w Indonezji i jest jedną z najstarszych nasion roślin uprawnych w historii. Dowody na jej uprawę i zastosowanie do oleju sięgają 4000 lat na niektórych obszarach. Wersja z białymi nasionami była szeroko stosowana w Grecji i Rzymie, podczas gdy nasiona czarnego sezamu były najbardziej rozpowszechnione w kulturach azjatyckich, w tym w Japonii, Indiach i Chinach. Nasiona są używane w Chinach od ponad 5000 lat do gotowania i jako źródło sadzy w tuszu blokowym. Ziarna czarnego sezamu później rozprzestrzeniły się do Europy i Afryki wzdłuż jedwabnego szlaku i innych szlaków handlowych. Sezam czarny szybko stały się podstawowymi składnikami w tych regionach. Został przywieziony do Nowego Świata zarówno przez europejskich kolonizatorów, jak i afrykańskich niewolników. Rośliny sezamu rozwijają się w tropikalnym i subtropikalnym klimacie Ameryki Łacińskiej, a nasiona pozostają podstawową rośliną uprawną. Dziś nasiona czarnego sezamu rosną szybko w wielu tropikalnych, subtropikalnych i umiarkowanych klimatach na całym świecie, a największymi producentami są Indie, Chiny i Meksyk.

Sezam czarny w kuchni

Nasiona czarnego sezamu są preferowanymi nasionami sezamu w wielu kulturach azjatyckich, w tym w kuchni indyjskiej, japońskiej i chińskiej. Są kluczowym składnikiem japońskiego furikake. Czarny sezam jest również szeroko stosowany jako dodatek w kuchni japońskiej, często pokrywając zewnętrzną powierzchnię rolek sushi, a także w deserach, takich jak lody kurogoma i mochi. Oprócz japońskich potraw, nasiona czarnego sezamu są szeroko rozpowszechnione w kuchni chińskiej, gdzie stanowią dodatek do zup, makaronów i ryżu oraz są używane jako nadzienie do wielu deserów, w tym zi maa gyun, popularnej w Hongkongu podobnej do galaretki bułki. . Nasiona czarnego sezamu można zmielić na pastę lub masło i dodać do chleba, sosów, bulionów i innych pieczonych deserów. Sezam czarny ma podobny profil smakowy do białego sezamu z lekką goryczką i bardziej chrupiącą konsystencją. Oznacza to, że można go stosować zamiast białych nasion w każdym przepisie, zwłaszcza gdy potrzebny jest kontrast kolorów. Mielone nasiona czarnego sezamu można mieszać z innymi przyprawami i stosować do powlekania ryb ahi do smażenia lub smarowania kurczaka lub warzyw. Nasiona należy przechowywać w szczelnym pojemniku w chłodnym i suchym miejscu i wykorzystać w ciągu trzech miesięcy. Aby przedłużyć okres przydatności do spożycia, przechowuj je w zamrażarce i używaj w ciągu dwunastu miesięcy.

Sezam czarny właściwości zdrowotne

Nasiona czarnego sezamu są znaczącym źródłem białka i witamin z grupy B, w tym B6, tiaminy i niacyny. Witaminy te są niezbędne do prawidłowej produkcji komórek i mogą pomóc w zwiększeniu metabolizmu organizmu. Nasiona czarnego sezamu zawierają również więcej wapnia niż łuskane nasiona sezamu, a także inne minerały, w tym mangan, magnez, miedź i żelazo. Nasiona czarnego sezamu są jedynym źródłem błonnika roślinnego znanego jako włókno lignanowe. Błonnik ten jest bardzo korzystny dla układu pokarmowego organizmu. Wykazano, że pomaga obniżyć szkodliwy poziom cholesterolu.

Informacja o alegrenach

W zakładzie są pakowane również sezam, gorczyca, soja, migdały, orzechy, produkty zawierające gluten oraz produkty zawierające SO2 (dwutlenek siarki).