

# Sesam

Botanisch: *Sesamum indicum* (Sesamgewächse)



Sesam stammt wahrscheinlich aus Afrika, ist von dort nach Indien und China gelangt. Um 1800 erreichte er Amerika. In Babylon wurde bereits rund 2300 vor Christus Sesam verwendet. Die gemahlenen Körner waren eine Speise. Durch eine leichte Röstung entwickeln die Sesamkörner einen feinen nussartigen Geschmack. In Deutschland ist Sesam durch das Sesam-Brötchen und die Sesam-Verwendung in der vegetarischen Küche bekannt geworden.

Sesamöl eignet sich gut fürs Kochen und Braten, da es hoch erhitzbar ist. In Vorderasien gibt es eine Paste, Tahina genannt, die aus fein gemahlenden Sesamsamen besteht. In der Levante sind sie die Grundlage für Salatsoßen und im Nahen Osten für Kalva, eine Süßigkeit aus Sesam. Besonders in der chinesischen Küche findet Sesamöl aus gerösteten Sesamsamen als Würze vielfältige Verwendung. Sesamsamen werden für Brote, Brötchen und vieles andere verwendet.

