

## Historia sezamu - od oleju do przekąski

Sezam zapisał się na kartach historii jako jedna z pierwszych roślin oleistych znanych człowiekowi, uprawiana od co najmniej 3 tys. lat. Dawniej był wykorzystywany przede wszystkim do produkcji oleju, jednak na przestrzeni wieków zyskiwał nowe zastosowania kulinarne. Dziś to nie tylko dodatek do dań i pieczywa, ale stanowi wartość samą w sobie jako niezbędne uzupełnienie codziennej diety. Można go spożywać niezależnie lub w formie wygodnej przekąski. Jaką drogę przeszedł sezam, aby trafić na nasze półki w formie sezamków lub chałwy i dlaczego te niepozorne ziarenka są nam tak potrzebne?

### Skąd sezam wziął się w naszej kuchni?

Sezam indyjski jest postrzegany jako jedna z najstarszych roślin oleistych, która została „udomowiona” przez człowieka. Jest uprawiana na polach, osiągając wysokość około 1,5 m. Kwitnie na biało, fioletowo lub różowo, a z jednej rośliny można uzyskać około 80 bogatych w tłuszcz nasion.



Czy sezam, jak mogłaby wskazywać jego nazwa, pochodzi z Indii? Nie do końca... Zakłada się, że naturalnie sezam wywodzi się z Afryki, zwłaszcza z jej północnej części. Tam też spotkamy do dziś jedne z najlepszych upraw tej rośliny, np. w Nigerii. Sezam zajmował również istotne miejsce w kulturze starożytnego Egiptu. Wtedy prawdopodobnie został przeniesiony także do Azji, gdzie dobrze się przyjął, zarówno w kontekście uprawy i plonów, jak też kultury i kuchni indyjskiej. Można domniemywać, że właśnie dzięki tej „podróży” sezam określany jest mianem „indyjski”. Warto zaznaczyć, że ziarno uprawiane w Afryce jest słodsze od odpowiedników np. z Indii i często cechuje się dużo wyższą jakością. Niekoniecznie musi mieć to związek z uprawianymi odmianami, a bardziej z warunkami klimatycznymi do rozwoju.

Z sezamu przede wszystkim pozyskiwano olej, choć pełnił także inne funkcje. Wśród różnych źródeł możemy znaleźć np. informacje o tym, że Chińczycy używali sadzy otrzymywanej z jego palenia do wyrabiania tuszu. Sezam w czystej postaci był też stosowany w starożytności w greckim wojsku, jako wartościowa i energetyczna racja żywnościowa dla żołnierzy, a w Rzymie nasiona stanowiły bazę do

przygotowywania podobnej do humusu pasty z dodatkiem kminku. Co więcej, wcześnie Asyryjczycy wierzyli, że wino z sezamu było pite przez bogów tuż przed stworzeniem świata.

### Dlaczego wciąż warto sięgać po sezam?

Sezam nie jest jednolity i znajdziemy kilka jego odmian, jednak najczęściej spożywamy jego białą, łuskaną wersję. Niezależnie jednak od gatunku, sezam jest bardzo zdrowy i bogaty w korzystne dla funkcjonowania organizmu składniki. Jest dobrym źródłem błonnika i nie zawiera glutenu. Sezam w 50% to tłuszcze, co więcej – w większości niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, przede wszystkim omega 3. Błonnik zawarty w ziarnach wpływa też na zmniejszenie poziomu złego cholesterolu we krwi, korzystnie wpływa na profil lipidowy. Choćby z tego powodu warto jeść garść sezamu dziennie!

Same ziarna są też wartościowym źródłem białka – na 100 g to aż 18 g, czyli porównywalnie lub nawet więcej niż w kurzych jajach. To także dobre źródło wapnia, bo w tej samej ilości ziaren znajdziemy go około 130 mg, a to nieco więcej niż w 100 ml mleka!

*Sezam zwiera też dużo innych mikroelementów niezbędnych do poprawnego funkcjonowania organizmu, choćby fosfor, magnez, żelazo, cynk, miedź czy selen. Dzięki obecności lecytyny poprawia pamięć i koncentrację, a przeciwutleniacze – sesamol i sesaminol – zapobiegają nowotworom i opóźniają proces starzenia się. Te same składniki sprawiają, że te niepozorne ziarenka są świetnym rozwiązaniem na infekcje, gdyż podnoszą odporność organizmu. Nie bez powodu sezam jest stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej jako środek na przeziębienie, ale także uporczywy kaszel – dzięki właściwościom wykrztuśnym. Ponadto reguluje ciśnienie krwi, zapobiega tworzeniu się skrzepów, ma również działanie moczopędne. Do tego pomaga na zaparcia i hemoroidy, wzmacnia kości, uzębienie, włosy i paznokcie. Zawiera też wiele cennych witamin, m.in. A, E oraz te z grupy B. Na tym nie kończą się „magiczne” i zdrowotne właściwości sezamu. Nasiona zawierają też np. tryptofan, czyli związek potrzebny do syntezy serotoniny i melatoniny. Garść sezamu dziennie powinna pomóc w problemach z zasypianiem, jak również w depresji – komentuje Celina Kinicka, Dietetyk w Centrum Medycznym Damiana.*



## Sezam dziś – jaki jest?




wzbogacają wartościowy skład. Czy mogą one różnić się jakością wykorzystanego ziarna? Tak! Dlatego np. firma Unitop przykłada szczególną uwagę do selekcji upraw. Do produkcji sezamków wybiera ziarno afrykańskie, a dodatkowo praży je przed produkcją przekąski – co dodatkowo korzystnie wpływa na jej smak, a nie jest to regułą wśród producentów. Dla Unitop surowiec musi cechować się czystością większą niż standardowo – wystarczy mały kamyk na kilkunetonową dostawę, by jej nie przyjąć. Wielkość ziarenek dla produkcji sezamków jest również istotna. Dlatego Unitop wybiera tylko te większe, pełniejsze ziarenka do ich produkcji, a to sprawia że sezamki są wyjątkowo chrupkie.



Nie zapominajmy też o chałwie, która również jest przekąską na bazie sezamu – choć zmielonego do postaci tahini. Selekcja ziarna do produkcji chałwy jest bardzo podobna, jednak dochodzi dodatkowy istotny element: odpowiednia barwa sezamu i gęstość powstałej z ziarna masy. Nawet kilka ciemniejszych ziarenek może niekorzystnie wpłynąć na finalny kolor produktu, dlatego ten parametr jest tak ważny. Jeśli zatem przyjdzie nam ochota na ten smakołyk – wybierajmy tylko tę ręcznie wyrabianą, która zachowuje najwyższą jakość i smak.

Więcej informacji na [www.unitop.com.pl](http://www.unitop.com.pl) i [www.amkissnacks.com](http://www.amkissnacks.com)

Spółka Unitop (dawniej Agros Trading Confectionary i Unitop-Optima), jest jednym z największych producentów sezamków i chałwy w Europie, a także znanym eksporterem innych polskich wyrobów

 **Unitop Sp. z o.o.**  
ul. A. Struga 61, 90-959 Łódź, Poland

 **Export Sales and Marketing office**  
al. Jana Pawła II 27, 00-867 Warszawa, Poland

 [www.unitop.com.pl](http://www.unitop.com.pl)  
[www.amkissnacks.com](http://www.amkissnacks.com)


 Unitop Sp. z o.o.

 [unitop@unitop.com.pl](mailto:unitop@unitop.com.pl)

Sąd Rejonowy m.st. Warszawy w Warszawie,  
XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru  
Sadowego, KRS 0000616626,  
Regon 364407260, NIP 5252658641



cukierniczych. W 2018 roku podjęto decyzję o rozwoju portfolio markowych wyrobów na rynku polskim. Zakład i siedziba Unitopu mieszczą się w Łodzi. Fabryka powstała w 1945 roku i jest znana z dbałości o tradycję i jakość wyrobów sezamowych. Do dziś chałka jest wyrabiana ręcznie, co pozwala utrzymać jej oryginalny smak oraz charakterystyczną włóknistą konsystencję.

 **Unitop Sp. z o.o.**  
ul. A. Struga 61, 90-959 Łódź, Poland

 **Export Sales and Marketing office**  
al. Jana Pawła II 27, 00-867 Warszawa, Poland



[www.unitop.com.pl](http://www.unitop.com.pl)  
[www.amkissnacks.com](http://www.amkissnacks.com)



Unitop Sp. z o.o.



[unitop@unitop.com.pl](mailto:unitop@unitop.com.pl)

Sąd Rejonowy m.st. Warszawy w Warszawie,  
XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru  
Sadowego, KRS 0000616626,  
Regon 364407260, NIP 5252658641