



6+

Марина Лакомкина

# Кунжут. Вкуснейшие блюда с кунжутом

Марина Лакомкина

**Кунжут. Вкуснейшие  
блюда с кунжутом**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Лакомкина М. А.**

Кунжут. Вкуснейшие блюда с кунжутом / М. А. Лакомкина —  
«ЛитРес: Самиздат», 2019

В нашей книге мы поговорим о легендарном восточном растении, о его свойствах, о которых мы так мало знаем. Кунжут - вновь и вновь начинает завоевывать наши сердца и вкусовые рецепторы.

© Лакомкина М. А., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019



Легендарное восточное растение, о свойствах которого мы так мало знаем, начинает завоевывать наши сердца и вкусовые рецепторы. В старину кунжут (а именно так мы привыкли называть сезам) входил в состав почти всех чудодейственных средств, которые обещали бессмертие и богатырское здоровье.

Мелкие маслянистые семена вызревают на кустах однолетнего растения, о происхождении которого у ботаников не сложилось однозначного мнения. Кто-то из ученых считает, что первоначально в диком виде оно произрастало в Юго-Западной Африке, другие – что пришло из Индии. В любом случае, все 30 известных ботанических видов дикого сезама очень теплолюбивы и произрастают в субтропиках и тропиках по всей планете. Существует мнение, что именно кунжут входит в число первых растений, окультуренных человеческой цивилизацией.

Кунжут широко используется, как масличное растение, ведь содержание растительных жиров в его семенах достигает 60%. Немало в зернышках и белка (до четверти объема), остальное же – углеводы. Богаты сезам каротином, витаминами С и Е, а также витаминами группы В.

Кунжутное масло вырабатывают холодным прессованием, и оно высоко ценится в кулинарии, фармацевтике и косметологии.

Благодаря наличию в составе естественного консерванта – *сезамола* – кунжутное масло сохраняет свои органолептические показатели до 9-ти лет, свежесть и ореховый привкус. Оно состоит из нескольких жирных кислот, а содержание линолевой и олеиновой кислот может составлять до 40% для каждой.

Кунжутное масло широко применяется не только в кулинарии (особенно в азиатских кухнях), но и отлично зарекомендовало себя в фармацевтической промышленности в качестве основы для приготовления инъекционных жирорастворимых препаратов. Так же оно входит в состав различных масляных эмульсий и кремов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.