



КУНЖУТ ЧЕРНЫЙ (SÉSAMUM ÍNDICUM)

SKU: 0025-1045

Цена: 11 грн - 41 грн Диапазон цен: 11 грн - 41 грн

Необработанный кунжут. Семена имеют выраженный аромат, который усиливается при обжарке. Улучшает состав крови, обмен веществ и работу пищеварительного тракта. Незаменим для костей и суставов, а так же для укрепления ногтей и волос. Благотворно влияет на нервную систему, помогает при стрессе и бессоннице. Особо полезен женщинам, так как в нем содержится фитоэстроген.

Категория: Специи и пряности, Пряности

КУНЖУТ ЧЕРНЫЙ (SÉSAMUM ÍNDICUM)

Кунжут (сезам) - известная с древних лет приправа. Семена созревают в коробочке однолетнего растения. Родина данного растения - Индия.

Черный кунжут - представляет собой неочищенные семена, которые имеют резкий аромат и острый вкус. Польза кунжута обусловлена его обогащенным составом. Кунжут содержит витамины (A, PP, E, витамины группы B), аминокислоты, олеиновую кислоту, фитоэстрогены, эфир глицерина, микроэлементы (марганец, медь, железо, цинк, кальций).

Различают белый и черный кунжут. Давайте разберемся какие у них отличия.

- Черный сезам имеет аромат более насыщенный, чем белый.
- Черные семена кунжута остаются в шелухе, а белые очищаются от нее.
- Черный кунжут имеет горьковатый вкус, а также из них получают более качественное масло. Его используют для приготовления маринадов, в качестве добавки в блюда из риса и овощей. У белых семян слегка ореховый вкус, и их используют для приготовления сладостей, хлебобулочных изделий, выпечки.

Разница между белым и черным кунжутом не особо большая. Но черные семена, например, содержат в себе большее количество антиоксидантов.

Решать какой кунжут полезнее белый или черный бессмысленно, потому что обе эти пряности приносят много пользы для нашего организма. Но следует отметить, что черный кунжут более калорийный.

Семена черного кунжута нашли применение в кулинарии, косметологии, медицине и даже в магии.

Сезам очень популярен в японской, корейской, китайской, индийской и арабской кухнях.

Черный кунжут в кулинарии используется в мясные блюда, в салаты, блюда из овощей, из рыбы, в различные запеканки и выпечку.

Из-за сильного аромата, употреблять черный кунжут лучше всего в качестве добавки к холодным блюдам или салатам.



Готовят сладкие пироги с черным кунжутом, и посыпают хлебобулочные изделия.

Полезные свойства и противопоказания семян черного кунжута

- Семена черного кунжута хорошо влияют на состояние кожи и ногтей.
- Его применение ускоряет обмен веществ, улучшает работу пищеварительной системы и состояние крови.
- Большое количество кальция благоприятно влияет на кости и суставы.
- Черный кунжут способствует снижению уровня холестерина в крови.
- Благодаря большому количеству витаминов, улучшает самочувствие.
- Оказывает помощь при стрессах или бессоннице.

По отзывам про черный кунжут, можно сделать вывод, что это полезная специя.

Но, как и любая пряность, черный кунжут несёт как пользу, так и вред. Нужно следить за употребление данной специи. Так как семена калорийные, они могут способствовать набору лишнего веса. Чрезмерное употребление черного кунжута может привести к образованию тромбозов, либо оказаться причиной образования камней в почках.