



КУНЖУТ ЧОРНИЙ (SÉSAMUM ÍNDICUM)

SKU: 0025-1045

Ціна: 11 грн – 41 грн Price range: 11 грн through 41 грн

Чорний кунжут - являє собою неочищене насіння, яке має різкий аромат і гоструватий смак. Покращує склад крові, обмін речовин і роботу травного тракту. Незамінний для кісток і суглобів, а так само для зміцнення нігтів і волосся. Благотворно впливає на нервову систему, допомагає при стресі і безсонні. Особливо корисний жінкам, оскільки в нім міститься фітоестроген.

Категорія: [Прянощі](#), [Спеції та прянощі](#)

КУНЖУТ ЧОРНИЙ (SÉSAMUM ÍNDICUM)

Кунжут (сезам) - відома з давніх років приправа. Насіння дозріває в коробочці однорічної рослини. Походження даної рослини - Індія.

Чорний кунжут - являє собою неочищене насіння, яке має різкий аромат і гоструватий смак.

Користь кунжуту зумовлена його збагаченим складом.

Кунжут містить вітаміни (А, РР, Е, вітаміни групи В), амінокислоти, олеїнову кислоту, фітоестрогени, ефір гліцерину, мікроелементи (марганець, мідь, залізо, цинк, кальцій).

Розрізняють білий і чорний кунжут. Давайте розберемося які у них відмінності.

- Чорний сезам має більш насичений аромат, ніж білий.
- Чорне насіння кунжуту залишаються в лушпинні, а білі очищаються від неї.
- Чорний кунжут має гіркуватий смак, і з нього отримують якісніше масло. Його використовують для приготування маринадів, як добавка до страв з рису та овочів. У білого насіння злегка горіховий смак, і його використовують для приготування солодоців, хлібобулочних виробів, випічки.

Різниця між білим і чорним кунжутом не особливо велика. Але чорне насіння, наприклад, містить в собі більшу кількість антиоксидантів.

Вирішувати який кунжут корисніше білий або чорний безглуздо, тому що обидві ці прянощі приносять багато користі для нашого організму. Але слід зазначити, що чорний кунжут більш калорійний.

Насіння чорного кунжуту знайшло застосування в кулінарії, косметології, медицині і навіть в магії.

Сезам дуже популярний в японській, корейській, китайській, індійській та арабській кухнях.

Чорний кунжут у кулінарії використовується в м'ясні страви, в салати, страви з овочів, з риби, в різні запіканки, випічку.

Завдяки сильному аромату, вживати чорний кунжут найкраще в якості добавки до холодних страв або салатів.



Готують і солодкі пироги з чорним кунжутом, посипають хлібобулочні вироби.

Корисні властивості і протипоказання насіння чорного кунжуту

- Насіння чорного кунжуту добре впливає на стан шкіри і нігтів.
- Його застосування прискорює обмін речовин, покращує роботу травної системи та стан крові.
- Велика кількість кальцію сприятливо впливає на кістки та суглоби.
- Чорний кунжут сприяє зниженню рівня холестерину в крові.
- Завдяки великій кількості вітамінів, покращує самопочуття.
- Надає допомогу при стресах або безсонні.

За відгуками про чорний кунжут, можна зробити висновок, що це корисна спеція.

Але, як і будь-яка пряність, чорний кунжут несе як користь, так і шкоду. Потрібно стежити за вживання даної спеції. Тому що насіння калорійні, вони можуть сприяти набору зайвої ваги. Надмірне вживання чорного кунжуту може привести до утворення тромбозів, або виявитися причиною утворення каменів у нирках.