Sesamöl

Zhi Ma You (chin.)

Kategorie

Fertigprodukte, Lebensmittel

Beschreibung



Sesamöl

Sesamöl wird aus den Samen des Sesams (sesamum indicum) gewonnen. Das helle, aus den naturbelassenen Samen gewonnene Öl ist blassgelb und weitgehend geruchs- und geschmacksneutral, es dient vor allem in der asiatischen und orientalischen Küche als Speiseöl. Daneben wird es zur Margarineherstellung verwendet. Es ist Bestandteil von Hautpflegemitteln, fand (als Oleum sesaminum) Eingang in die europäische Heilkunde und spielt auch im Ayurveda eine Rolle, wo es zum Beispiel für den Stirnölguss verwendet wird.Die Herstellung von hellem Sesamöl entspricht der Herstellung anderer Pflanzenöle. Aus einer Tonne Sesamsamen lassen sich rund 300 Liter Öl gewinnen. Der zurückbleibende Presskuchen hat einen hohen Eiweißgehalt und wird als Tierfutter genutzt.Das dunkle Sesamöl wird aus geschrotetem Sesamsamen (sesamum indicum) gewonnen und insbesondere in der asiatischen Küche wegen seines intensiven Aromas als Würze geschätzt und weniger zum Anbraten oder Frittieren genutzt. Der Rauchpunkt des Sesamöl liegt über 230 °C, wird es darüber hinaus erhitzt, verströmt es einen unangenehmen Geruch. Sesamöl besteht überwiegend aus ungesättigten Fettsäuren.

Herkunft

Sesamöl als Würzmittel hat seinen Ursprung in China, Korea und Japan.

Aroma

Das Aroma des Sesamöls liegt zwischen dem Geschmack der Sesamsamen und Haselnussaroma.

Verwendung

Zu Fleisch- Geflügel und auch Nudelgerichten wird Sesamöl sparsam in wenigen Tropfen oder Teelöffeln zum Gericht gegeben. Durch seinen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren ist es zwar gut bekömmlich, eignet sich jedoch weniger als Öl zum Erhitzen der Speisen. Hierzu sollten günstigere Öle mit höherem Rauchpunkt genutzt werden.

Einkauf / Aufbewahrung

Sesamöl ist im Reformhaus oder Asienladen erhältlich. Vor Licht geschützt und kühl aufbewahrt hält es sich mehrere Monate.

Ersatz

Das einzigartige Sesamaroma kann nicht durch ein anderes Öl erzeugt werden. Ist kein Sesamöl zur Hand, kann auch Sesampaste unter das Gericht gemischt werden.

© 2026 coquina.de