Sesam

sesamum indicum, s. orientale

Sesamsamen, simsim (arab.), sesame (eng.), sésame (franz.), til (ind.), sesamo (ital.), goma (jap.), sésamo (span.), susam (türk.)

Kategorie

Gewürze, Sesamgewächse (pedaliaceae)

Beschreibung

Die Sesampflanze aus der Familie der Sesamgewächse (Pedaliaceae) gehört wohl zu den ältesten Kulturpflanzen. Auf einem bis zu 2 Meter hohem Halm mit länglich ovalen Blättern blüht die Sesampflanze weinrot oder weiß. Die Frucht ist eine länglich-quadratische, fein behaarte und mit Drüsen besetzte, gelappte, spitze, 1,5 bis 3,5 Zentimeter lange und 6 bis 7 Millimeter breite, vielsamige, lokulizidale Kapsel. Die abgeflachten Samen sind 2,5 bis 3 Millimeter lang und 1,5 Millimeter breit und farblich von schwarz, braun, gelblich bis weiß. Nach der Reife der Samenkapseln werden die Sesampflanzen geschnitten und in Bündeln getrocknet. Dabei öffnen sich die Kapseln langsam und der Sesamsamen fällt heraus.



sesamum indicum

Herkunft

Der kultivierte Sesam stammt von Sesamum malabaricum oder S. mulayanum aus Südasien ab, besonders von der Malabarküste, dem nordwestlichen Indien und dem pakistanischen Punjab. Sesam wurde ab der Mitte oder dem Ende des dritten Jahrtausends v. Chr. in Südindien domestiziert. Von hier gelangte er in der Bronzezeit über den Seeweg nach Arabien und Mesopotamien. Mittlerweile gibt es auch Sesam aus China, Mittelamerika und der Türkei.



Sesamsamen (sesamum indicum)

Aroma

Geröstete Sesamsamen sind angenem aromatisch, ungeschält leicht bitter.

Verwendung

Die Samen, getrocknet oder gemahlen, geben ihr Aroma zu Back- und Süßwarem, werden aber auch in der asiatischen und mittelamerikanischen Küche verwendet. Sesam enthält bis zu 50% Öl aus ungesättigten Fettsäuren, Protein Vitamin E und Lecitin. Sesamsamen und -öl werden in der Heilkunde seit langem innerlich und äußerlich empfohlen. In der chinesischen Küche wird Sesamöl auch als Würze verwendet.

Weitere Verwendungen

- Tahina, eine Paste aus gemahlenen Sesamsamen in der arabischen Küche und wichtiger Bestandteil von Hummus und Baba Ganoush

- Dukkah, eine aus Ägypten und Nordafrika stammende Nuss-Sesam-Mischung, die mit Olivenöl

© 2026 coquina.de

gemischt als Dip für Fladenbrot, als Topping auf Salaten oder als Panade genutzt wird.

- Zhi ma jiang, chinesische Sesampaste aus geröstetem Sesam

- Sesamriegel, ein handlicher Snack, für den ganze Sesamkörner mit Honig oder Zucker verarbeitet werden

Einkauf / Aufbewahrung

Sesamsamen werden wie Sesampaste und Sesamöl auch im Supermarkt, Asienladen oder Feinkostgeschäft angeboten. Achten Sie beim Einkauf auf gleichmäßige Farbe und Größe der Samen. Luftdicht, trocken und dunkel aufbewahrt, hält sich Sesam fast ein Jahr. Kaufen Sie trotzdem nicht gleich große Mengen, wenn Sie ihn nur selten verwenden. Wie alle ölhaltigen Lebensmittel kann er ranzig werden.

Ersatz

Sesamsamen lassen sich nicht ersetzen.

Gesundheit

Kaufen Sie Sesam stets ohne Schale, in ihr befindet sich nämlich Oxalsäure, die nicht nur bitter schmeckt, sondern auch nierenempfindlichen Menschen zu schaffen machen kann. Die kleinen Samen bieten ansonsten ein Maximum an Gesundheit: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, hochwertiges pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Nervennahrung in Form von Lecithin, dazu die Mineralstoffe Eisen und Kalzium.

Sesam ist ein starkes Allergen und muss als deklarationspflichtiges Allergen bei verarbeiteten Lebensmitteln auch bei geringsten Mengen in der Zutatenliste angegeben werden.

Als Heilmittel dient das aus den reifen Samen durch Kaltpressung oder Extraktion und nachfolgende Raffination gewonnene fette Öl. Die Wirkstoffe sind Ölsäure und Linolsäure, daneben Palmitinsäure, Stearinsäure, Lignane, Sesamin, Sesamolin, Sterole.

Pharmazeutisch nutzt man Sesamöl in Salben. Es erleichtert das Ablösen von Hautschorf und Krusten und hat allgemein pflegende Eigenschaften bei trockener Haut. In Injektionslösungen ist es als Lösungsmittel für fettlösliche Arzneimittel in Gebrauch. Das in Spuren enthaltene Sesamol besitzt zusammen mit Pyrethrum eine synergetische Wirkung in Insektenbekämpfungsmitteln.

Geschichte

Sesam gehört zu den ältesten Pflanzen, die wegen ihrer Samen angebaut wurden. Im antiken Ägypten und in Babylon war Sesam eine Würze für Brot. Dieser Brauch hat sich bis heute erhalten. In der Osttürkei haben Ausgrabungen belegt, dass bereits um 900 v. Chr. Öl aus den Samen des Sesam gewonnen wurde. Öl, das aus rohen Sesamsamen gewonnen wurde, ist reichhaltig an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und eignet sich sehr gut zum Kochen.

Altägyptische Funde sind zweifelhaft, Sesam in Ägypten während der griechischen Zeit (4. bis 1. Jahrhundert v. Chr.) gilt als wahrscheinlich. Die frühesten Spuren von Sesam weiter südlich fanden sich im nubischen Ort Qasr Ibrim zwischen 300 und 500 n. Chr., die Pflanze könnte also von den Römern eingeführt worden sein. Ansonsten scheint die Pflanze erst seit der jüngsten Zeit in Afrika vorzukommen.

© 2026 coquina.de