



## Gomasio – selber machen

### Sesamsalz für eine salzreduzierte Ernährung

Ein schmackhaftes Essen zubereiten und dabei nicht allzu viel Salz zu verwenden, fällt oft schwer. Durch stark gewürzte Speisen und Fertiggerichte nehmen die meisten ohnehin schon viel zu viel Salz zu sich. Dabei gibt es zahlreiche Gewürze und Küchenkräuter, die den Gerichten ein würziges bis exotisches Aroma verleihen und Salz schon fast überflüssig machen.

Eigentlich uralt, in unseren Breiten dennoch ein Geheimtipp, ist Gomasio. Das traditionelle asiatische Würzmittel aus **geröstetem** Sesam und Salz eignet sich ideal für all diejenigen, die ihren Salzkonsum reduzieren möchten und eine aromatische Alternative suchen, die auch noch gesunde Inhaltsstoffe mitbringt. Statt Gomasio fertig zu kaufen, lässt es sich mit wenigen Handgriffen selber machen.

#### Rezept für Gomasio (Sesamsalz)

Gomasio ist ein traditionelles Würzmittel aus Asien und fester Bestandteil der makrobiotischen Ernährungslehre. Man findet es in Bioläden und Reformhäusern, kann es aber auch ganz leicht aus nur zwei Zutaten selber machen, wobei sich das Verhältnis von Sesam und Salz beliebig variieren lässt.

Wer einen höheren Salzanteil bevorzugt, verwendet zum Beispiel fünf Teile Sesam auf einen Teil Salz. Für Menschen, die sich besonders salzarm ernähren möchten, und für Kinder kann Gomasio aber auch mit einem Verhältnis von zwanzig zu eins zubereitet werden.

Für eine Portion des würzigen Sesamsalzes werden folgende Zutaten benötigt:

15 TL Sesam (ungeschält und am besten aus biologischem Anbau)

1 TL hochwertiges Salz

Sesam ist besonders reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitalstoffen. Die kleinen Samenkörner enthalten verdauungsfördernde Ballaststoffe sowie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe und sind unter anderem eine reichhaltige Quelle für Magnesium, Eisen und Calcium.

#### Gomasio zubereiten

Die Zubereitung des Gomasio ist einfach, allerdings sollte man beim Rösten des Sesams aufmerksam sein und nur mit moderaten Temperaturen arbeiten, damit er nicht verbrennt. Denn das schadet den Inhaltsstoffen und dem Geschmack.

So gehst du vor:

Sesam in eine Schale mit Wasser geben und für ein bis zwei Minuten einweichen. Durch ein Sieb abgießen, mit klarem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen.

Den abgetropften Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren rösten, bis er goldbraun ist und einzelne Samen beginnen aufzuspringen (erkennbar an einem leisen Knistern).

Sesam kurz abkühlen lassen, mit dem Salz vermischen und beides bis zur gewünschten Konsistenz mit einem Mörser zerkleinern.

Das fertige Sesamsalz in ein möglichst luftdichtes Gefäß abfüllen – zum Beispiel in ein Schraubglas.

Damit das Gomasio nicht zu schnell ranzig wird, empfiehlt es sich, die Mischung nur grob zu mörsern, bis das Öl der Sesamsamen auszutreten beginnt.

Traditionell kommt bei der Gomasio-Herstellung eine Schale mit Rillen zum Einsatz, ein sogenannter Suribachi -Mörser.

Ein herkömmlicher Mörser, eine Gewürzmühle oder eine Kaffeemühle eignen sich aber ebenso gut.

Tipp: Für noch mehr geschmackliche Abwechslung kannst du aus Garten- und Wildkräutern ein aromatisches Würzsalz herstellen oder aus essbaren Blüten ein dekoratives Blützensalz selber machen.

### **Gomasio aufbewahren und verwenden**

Gomasio enthält zwar keine leicht verderblichen Zutaten, doch das in den Sesamsamen enthaltene Öl könnte an der Luft ranzig werden. Deshalb empfiehlt es sich, kleinere Mengen herzustellen und das Würzsalz lichtgeschützt in einem luftdichten Gefäß aufzubewahren und innerhalb von **ein bis zwei Wochen zu verbrauchen**.

Das Sesamsalz lässt sich für alle Gerichte verwenden, die mit herkömmlichem Salz gewürzt werden. Einem Butterbrot kann es ebenso das gewisse Etwas verleihen wie einem Frühstücksei, einer Gemüsepfanne oder dem Salat-Dressing. Wichtig ist, das Gomasio nicht zu stark zu erhitzen und es bei warmen Gerichten erst ganz zum Schluss hinzuzugeben, damit möglichst viele gesunde Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Probiere es doch einfach mal aus! Weil es so einfach herzustellen ist, eignet sich Gomasio auch als sinnvolles Geschenk auf den letzten Drücker.

Tipp:

Ähnlich lecker und vielseitig verwendbar ist selbst gemachtes Sesammus (Tahin).

Quelle: <https://www.smarticular.net/gomasio-sesamsalz-selber-machen/>  
Copyright © smarticular.net