



E tu lo conosci il gomasio? Scopriamolo insieme

In questo numero faremo un focus sul gomasio, scoprendo curiosità e utilizzi in cucina

Il gomasio (o kantatsu) è un insaporitore delizioso di origine asiatica diffuso in tutto il mondo, costituito da due ingredienti principali: semi di sesamo tostati e pestati e sale marino integrale fino. La proporzione tra essi varia da 8 parti di semi di sesamo e 1 parte di sale, sino a 20 a 1. A volte può essere arricchito anche con alghe spezzettate. Il gomasio fatto in casa si conserva preferibilmente in frigorifero per circa una settimana in un barattolo di vetro chiuso o in contenitore ermetico.

Come si utilizza in cucina?

Può essere utilizzato come condimento per insaporire cereali o derivati, verdure crude o cotte, secondi, salse, zuppe, minestre o altro alimento a piacere. La tostatura,



alla quale vengono sottoposti i semi di sesamo, esalta l'aroma del gomasio e la sua digeribilità. Attenzione a non tostarli a temperature elevate per non rovinare i nutrienti.

Caratteristiche nutrizionali

Grazie alla presenza dei semi di sesamo, il gomasio garantisce un buon apporto di vitamine e minerali. Le vitamine presenti, soprattutto del gruppo B, contribuiscono al buon funzionamento del metabolismo e i folati, nello specifico, collaborano allo sviluppo del sistema nervoso

durante la gravidanza e a ridurre la stanchezza, anche grazie alla presenza di ferro e rame. Elevato il contenuto di calcio e fosforo che rafforzano ossa e denti. Buona la quantità di selenio e manganese, validi antiossidanti, e dei grassi polinsaturi che favoriscono il buon funzionamento cardiovascolare.

Qual è il quantitativo giornaliero?

Per una persona sana adulta, corrisponde indicativamente a circa un cucchiaino al giorno. Il gomasio, molto utilizzato nella cucina giapponese e macrobio-

tica, consente di limitare l'utilizzo del sale a tavola. È reperibile nei negozi specializzati nella vendita di alimenti biologici, nei supermercati, online o si può ottenere con la preparazione casalinga.

Quante calorie fornisce?

Fornisce circa 550-600 kcalorie per 100 grammi di prodotto, che corrispondono a circa 60 kcalorie per la porzione di consumo. I semi di sesamo, ingredienti base di questo esaltatore di sapidità, rientrano nei 14 allergeni alimentari (vedi allegato II del Reg. UE 1169/11).

INSALATA DI GRANO SARACENO AL PROFUMO DI BASILICO



INGREDIENTI (per 4 persone)

- 300 g di grano saraceno
- ½ l di acqua
- 3 zucchine
- 2 carote
- ½ cipolla
- 10 olive taggiasche
- alcune foglie di basilico fresco
- 4 pomodori secchi sott'olio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di gomasio*
- origano secco (q.b.)
- sale integrale fino

INGREDIENTI DEL GOMASIO

- 20 cucchiaini di sesamo e 1 cucchiaino di sale integrale fino

PREPARAZIONE

Ponete il grano saraceno in una pentola con il doppio del volume d'acqua, portate a ebollizione, aggiungete un pizzico di sale, coprite con il coperchio e spegnete il fuoco: sarà pronto dopo circa 15 minuti e avrà assorbito tutta l'acqua.

Lavate e mondate le verdure. Fate un trito di cipolla, una dadolata di zucchine e carote, sminuzzate i pomodori secchi, le olive e le foglie di basilico.

In una pentola antiaderente ponete l'olio extravergine di oliva e fate insaporire la cipolla, poi unite le carote, le zucchine, l'origano e cuocete per una decina di minuti (se necessario aggiungete un po' d'acqua). A fine cottura incorporate le verdure al grano saraceno e insaporite con olive, pomodori secchi, basilico e gomasio.

PREPARAZIONE DEL GOMASIO

In una pentola antiaderente fate tostare il sale per eliminare l'umidità in eccesso e ponetelo nel mortaio.

Tostate anche i semi di sesamo sino a quando iniziano a scoppiettare. Poneteli nel mortaio e, con l'aiuto del pestello, tritateli finemente.

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrionista

Dietista Punto Ristorazione e
Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. +39 347 0332740
info@nutrirsidalute.it
www.nutrirsidalute.it



**Buona cucina,
buon prezzo...
buon appetito!**

**Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444**

info@puntoristorazione.it

