



Gomasio

un condimento Natural

El *Gomasio* es un condimento japonés, muy saludable, cuyo término se compone de *Goma* (sésamo) y *Sio* (sal). Al mismo tiempo que sala ligeramente los alimentos y enriquece su sabor, el *Gomasio* ayuda a fortalecer el sistema nervioso e inmunológico, mejora la digestión, neutraliza la acidez de la sangre, equilibra el elemento Yin y Yang en el cuerpo, potencia la memoria, y aporta energía.





Características:

El *Gomasio*, también conocido como *sal de sésamo*, enriquece nuestros platos con proteínas (20%), minerales, vitaminas y ácidos grasos insaturados. Destaca el aporte de lecitina y de calcio.

Propiedades:

Las semillas de sésamo utilizadas para la elaboración del *Gomasio*, han sido utilizadas desde la antigüedad por distintas culturas que valoraban sus extraordinarias propiedades. Posteriormente estas se han confirmado en diversos estudios científicos.

Entre las propiedades de las semillas de sésamo destaca que son un excelente aporte de proteínas, minerales, ácidos grasos insaturados y antioxidantes.

Esta mezcla de sal y semillas de sésamo se utiliza de forma muy variada en la cocina para condimentar los platos: sopas, pastas, verduras, arroz, ensaladas, y en general como sazonador suave de alimentos, ofreciendo un ligero sabor a frutos secos salados.

Las semillas de sésamo utilizadas para elaborar el *Gomasio* pueden ser blancas o negras. Se recomienda que las semillas sean crudas y tostarlas en el momento en que se vayan a utilizar ■

¿Cómo preparar el Gomasio?

El *Gomasio* se puede comprar ya preparado en tiendas de alimentación natural y herbolarios, o se puede preparar directamente.

Forma de Preparación:

Ingredientes: La proporción de las semillas de sésamo varía de acuerdo al gusto a sal que queramos aportar y la dieta que llevemos. Suele oscilar entre 5-18 partes de semillas de sésamo y 1 parte de sal.

Por lo general suele ser:

- * 1 cucharadita pequeña de sal
- * 15 cucharaditas pequeñas de semillas de sésamo

Procedimiento:

- ✓ Se tuesta el sésamo en un sartén sin aceite, a fuego medio, hasta que se vaya dorando y desprenda un ligero aroma. Dejar que se enfríen en un plato unos minutos.
- ✓ Añadir la sal al sartén y darle unas vueltas. Dejar enfriar.
- ✓ Se mezclan los dos ingredientes y se muelen juntos hasta que queden medianamente triturados. Normalmente se suele moler en un *Suribachi* (mortero japonés), pero también puede emplearse uno corriente.

Conservación: Se recomienda no hacer mucha cantidad, ya que no se conserva mucho tiempo (aproximadamente una semana). Guardarlo en un bote de cristal hermético y conservarlo en la nevera.