

13 Marzo 2017

Cos'è il Gomasio e come si usa in cucina

Questo condimento a base di sesamo è ottimo per limitare l'uso di sale. La tradizione è orientale, ma la cucina italiana non ha bisogno di cercare ingredienti all'estero



proprietà degli alimenti

Se non avete ancora provato il **Gomasio**, allora vi state perdendo qualcosa. E non è solo una questione di palato, perché se da un lato questo condimento a base di sesamo è ricco di gusto, dall'altro consente di limitare l'uso di sale [1] in cucina, con tutti i benefici che ne conseguono per la salute: dal benessere del sistema cardiocircolatorio, al contrasto della cellulite. Ma che **cos'è il Gomasio**? Si tratta di un trito composto da semi di sesamo tostati e sale marino. Talvolta viene anche arricchito con semi di canapa [2] e frammenti di alga Wakame o alga Nori.

La cellulite si combatte anche in cucina [3]

È una tradizione che appartiene alla **cucina giapponese**, ma questa ricetta è apprezzata da tempo in tutto il mondo ed è largamente utilizzata nella cucina macrobiotica [4]. Nonostante il suo piglio esotico, il Gomasio è ormai entrato a pieno titolo anche nella **gastronomia italiana** che ha imparato ad amarne il gusto, ma anche e specialmente i benefici. Una tendenza che non stupisce, specie se si considera che sesamo e sale sono ingredienti che si trovano senza alcuno sforzo anche nelle dispense del Belpaese.

Il Gomasio si può utilizzare in differenti ricette [5], ma anche per esaltare **verdure cotte, insalate, carni**. Il suo sapore arricchisce in modo semplice la dolcezza del **riso bollito** o dei **cereali**, donandogli un gusto dal carattere particolare. Oltre a consentire di limitare le dosi di sale, il Gomasio ha numerose virtù. Grazie alla presenza del sesamo è fonte di **acidi grassi essenziali** omega-6 (acido linoleico) e omega-3, e aiuta a mantenere in salute il sistema cardiocircolatorio.

Semi oleosi: i vantaggi per il corpo e per la mente [6]

Il Gomasio apporta inoltre **sali minerali**, come fosforo, ferro e soprattutto **calcio** (975 mg per 100 grammi di Gomasio). Offre un buon apporto di proteine, è **facile da digerire** e favorisce il benessere dell'intestino [7]. Per beneficiare delle sue qualità nutrizionali è bene unirlo agli alimenti a crudo. Ed è importante non esagerare: l'apporto calorico è elevato (576 Kcal per 100 grammi) ed è un dettaglio da considerare per chi ha problemi di sovrappeso.

Fonte immagine: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gomashio.JPG> [8]

Potrebbe interessarti anche

Il Dragoncello: antisettico naturale dalle virtù digestive e drenanti [9]

Come aromatizzare il sale [10]

Links

[1] <http://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/cardiologia/cinque-grammi-di-sale-piu-danneggiano-il-cuore>

[2] <http://www.territori.coop.it/benessere/metti-la-canapa-nel-piatto-gli-usi-alimentari-di-una-pianta-da-riscoprire>

[3] <http://territori.coop.it/benessere/la-cellulite-si-combatte-anche-cucina>

[4] <http://www.territori.coop.it/cultura/cucina-con-un%E2%80%99esperta-di-alimentazione-naturale-e-macrobiotica>

[5] <http://blog.giallozafferano.it/gelsolight/pasta-con-gomasio/>

[6] <http://territori.coop.it/benessere/semi-oleosi-i-vantaggi-il-corpo-e-la-mente>

[7] <http://www.territori.coop.it/benessere/i-cibi-giusti-il-benessere-dell-intestino>

[8] <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gomashio.JPG>

[9] <http://territori.coop.it/benessere/il-dragoncello-antisettico-naturale-dalle-virt%C3%B9-digestive-e-drenanti>

[10] <http://territori.coop.it/consigli/come-aromatizzare-il-sale>