https://luzem.eu 791058797 sklep@luzem.eu



Pasta sezamowa Tahini, cena za 100 g

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

4,00 PLN

Opis produktu

To jeden z najbardziej rozpoznawalnych składników kuchni Dalekiego i Bliskiego wschodu. Charakteryzuje się intensywnym aromatem z wyczuwalną nutą orzechową. Stanowi nieodłączny składnik pochodzącej z Egiptu lub Libanu, a znanej na całym świecie, pasty z ciecierzycy – hummusu.

Tahini – co to jest?

Jej oryginalna nazwa wywodzi się z języka arabskiego i zdradza niewiele na temat zawartości. Podpowiedzią jest za to inne spopularyzowane określenie na tahinę – masło sezamowe. Produkt ten powstaje poprzez zmielenie (lub ucieranie) najczęściej delikatnie podprażonych nasion sezamu indyjskiego, a jego konsystencja pasty przypomina nieco masło orzechowe.

Ziarna sezamu są w polskiej kuchni nadal wykorzystywane okazjonalnie – głównie jako dodatek do dań orientalnych. Kojarzą się przede wszystkim z kalorycznymi słodyczami – sezamkami i chałwą. Tymczasem jest to jeden z najbardziej odżywczych składników, bogaty w witaminy i minerały, białko, błonnik oraz wapń o znakomitej przyswajalności.

Starożytny superfood

Tahina to produkt wyjątkowo cenny dla osób odżywiających się roślinnie. Już nasi starożytni przodkowie klasyfikowali ją jako szczególnie pożyteczną dla zdrowia. Znajduje się w czołówce składników bogatych w wapń i magnez. Dostarcza witaminy z grupy B (tiamina, ryboflawina, kwas pantotenowy, B6), witaminę E oraz beta-karoten. Dodatkowo zawiera zdrowe tłuszcze, fitosterole, niezbędne dla organizmu aminokwasy, a także pokarm dla mięśni – białko.

Innymi słowy pasta sezamowa wspiera w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, wzmacnia uczucie sytości, dodaje energii i pomaga w profilaktyce anemii. Warto włączyć ją do menu zwłaszcza w miesiącach jesiennych i zimowych, kiedy

naturalna odporność organizmu spada. Wymieniając prozdrowotne zalety tahini nie można zapominać także o tym, że pasta sezamowa jest całkowicie naturalna, pozbawiona barwników i konserwantów.

Przepis na tahini

Jak wykorzystać masło sezamowe w kuchni? Podstawą jest znajomość produktu. Tahina jest gęsta, oleista, a w smaku intensywna – delikatnie gorzka w wyniku prażenia oraz mocno… sezamowa! Ten kto uwielbia te drobne indyjskie ziarenka pokocha także przygotowywaną z nich pastę.

Tahini najlepiej wykorzystać:

- klasycznie, bliskowschodnio – przygotowując dip, hummus lub baba ghanoush,

- na słodko – dodając do ciast, deserów, lodów, kulek mocy i domowej chałwy,

- eksperymentując – smak sezamu pasuje do bakłażanów, sałatek, kuskusu, pieczonych i grillowanych warzyw oraz wszystkich dań, które smakują dobrze z orzechami.

Domowe masło sezamowe

Do samodzielnego przygotowania tahini potrzebny jest bardzo dobry blender, ziarna sezamu, odrobina oleju sezamowego (lub oliwy) i dużo cierpliwości. Całość należy rozdrabniać aż do uzyskania jednolitej, gęstej konsystencji.

Jeśli nie masz odpowiedniego sprzętu AGD, a zależy Ci na naturalnym smaku i składzie pasty, bez obaw wybierz tahini marki Targroch!

Składniki:

100% Pasta z sezamu

100% NATURALNA

BEZ DODATKU OLEJU PALMOWEGO

BEZ DODATKU SOLI I CUKRU