



Bonadeo,
Silber
& Asoc.

Sesamo



Las semillas de sésamo poseen una elevada cantidad de proteínas, además de ser ricas en metionina, un aminoácido esencial. Las grasas que contiene son insaturadas, es decir 'buenas', lo que junto a su contenido de lecitina y fitoesteroles las convierte en un alimento que contribuye a reducir el nivel de colesterol sanguíneo. Igualmente son destacables sus muy altos niveles de calcio (que interviene en la formación de huesos y dientes), de hierro (que desempeña numerosas e importantes funciones en el organismo), así como de zinc (mineral que participa en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas, e incluso previene la impotencia masculina). Aproximadamente, 100 gramos de semillas de sésamo crudo, contienen y aportan:

598 calorías (kcal)

16,9 g de proteínas

58 g de ácidos grasos insaturados

670 mg de calcio

10 mg de hierro

Las semillas de sésamo son una gran fuente de vitaminas A y E, y del complejo B, como B1, B2, B3, B6, y B9, que son esenciales para las células rojas de la sangre, la energía y el metabolismo de los alimentos, y minerales como el manganeso, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, cobre y selenio, los cuales apoyan la salud ósea, el desarrollo de los glóbulos rojos, el mantenimiento de un sistema inmunológico fuerte y el equilibrio de líquidos.

También contienen lignano, incluyendo la sesamina, un fitoestrógeno con propiedades antioxidantes. Entre los aceites comestibles de seis especies, el de sésamo tiene el mayor contenido antioxidante.

Actualmente, las semillas de sésamo son una de las semillas oleaginosas más utilizadas en la cocina y repostería internacional, sobre todo en la oriental. Se emplea frecuentemente en la cocina como una especie de acompañamiento de platos y como producto elaborado hay aceite de sésamo muy frecuente en la cocina asiática.

Las semillas de sésamo pueden estar ya incluidas en productos como el pan tostado o las galletas de sésamo, o bien pueden añadirse a gran variedad de platos. Resultan exquisitas en ensalada y en platos de pasta o arroz, gracias al peculiar sabor y textura que presentan. Otro de los modos más frecuentes de encontrarlo es en aceite. Éste se obtiene a partir del prensado en frío de las semillas. Conviene tener en cuenta que para poder aprovechar todas las propiedades que el aceite de sésamo posee es importante comprarlo sin refinar.

ESPECIFICACIONES / SPEX

PHYSICAL - SENSORIAL - CHEMICAL

Purity in weight	>99,8%
Vegetable impurities	<0,2%
Dark Colour Seeds	<2%
Color	White typical of sesame seed
Total moisture	<8%
F.F.A. (As oleic cid)	<2,5%

MICROBIOLOGICAL

Aerobic Plate Count	< 1,000,000 CFU/g
Yeasts - Moulds	< 20,000 CFU/g
Coliforms	< 10,000 CFU/g
Salmonella	Absence / 25/g

PACKAGING, SHELF LIFE AND STORAGE

Packaging: 25kg or 50kg polypropylene bags.

Shelf life: typically 12 months when stored in a cool dry place.

Storage conditions: Temperature below 20°C and Relative Humidity below 60%.