

Silmapaistvad seesamiseemned

Seesamiseemneid kohtame üha sagedamini vaatamata sellele, et taim meil ei kasva.

Seemned kirjavad pagaritooteid, neid võib leida Aasia rahvusrestoranide toitudest ning pakitult ka kaupluseriulilt.

Teadlik seesamikasvatus algas maailma eri piirkondades ligi 5000 aastat tagasi. Seesam oli esimene rohttaimne õlikultuur, mida inimkonna ajaloos teadlikult kasvatati. Arvatakse, et sõna “seesam” pärineb iidsest Egiptuse kultuurist ja on sealt järk-järgult levinud kaasaegsetesse keeltesse.

Juba Antiik-Kreeka sõdurid närisid seesamiseemneid kui eriti energiarikast toitu enne otsustavaid lahinguid. Seevastu Rooma leegionärid valmistasid seesami ja köömne seemnetest ergutavat ja toitvat segu.

Seesam, avane!

Osades antiikkultuurides vaadeldi seesamiseemneid lausa loovuse, õnnetoovuse ja surematuse sümbolina, samuti on loo nimitegelase kohta arvukalt nii kirjalikke kui ka pildilisi ülestähendusi, mis pärinevad ajajärgust eKr.

Seesami tähtsust peegeldab seegi fakt, et võlusõnad “Seesam, avane!” on põlistunud ka igiammuses muinasjutus “Ali Baba ja nelikümmend röövlit”. Seesami viljaks on kuprad, milles paiknevadki erakordselt õlirikkad seemned. Valminud kupar avaneb ise ja rohkearvuline seemnekogum pudeleb sellest välja. Värvuselt on mõnemillimeetrise pikkusega seemned kas valged, pruunid, kreemjad, kuldsed, punakad või isegi mustad.

Õlirohkeid seemneid (õlisisaldus 50–55%) kasutatakse eeskätt seesamiõli valmistamiseks. Õli sisaldab pea võrdselt polü- ja monoküllastamata rasvhappeid, tunduvalt vähem aga küllastatud rasvhappeid. Seesamiõlis esineb ka rasvlahustuvaid fütosterole, millega seletub organismi kolesteroolinäidu mõningane langus õli regulaarsel kasutamisel.



Vaatamata suurele polüküllastamata rasvhapete hulga, on seesamiõli suhteliselt vastupidav hapniku, valguse ja soojuse toimele. Siit ka seletus, miks õli on populaarne sooja kliimaga maades. Edukuse võti peitub õli kõrges looduslike antioksüdantide sisalduses.

Kõige rohkem kasutavad seesamiõli toiduvalmistamisel India, Araabia, Aafrika, Jaapani, Hiina ja Mehhiko kokad. Tõsi, puhast seesamiõli tarvitatakse vähem, tavaliselt segatakse kokku eri õlid, et saada rikkalikum maitsebuket ja leevendada põhiõli liiga intensiivset lõhna.

Jõuduandev pudi

Seesamiseemnete energia- ja toitaineterikkusest lähtuvalt soovitakse purustatud seemnetest ja süsivesikurikastest puuviljadest valmistatud kõrge laste kosutuseks paljudes araabia maades.

Teine ammune ja tähtis seesami kasutusvaldkond on halvaa. Ajalooline halvaaretsept sisaldas kindlalt vähemalt kaht kohustuslikku komponenti – mett ja õlirikkaid seesamiseemneid. Seemned purustati ning saadud puderjas mass segati ja vahustati meega ühtlaseks maiuseks. Seda maiusrooga soovitati naistele nooruse ja ilu säilitamiseks. Just seesamiseemned kindlustasid halvaale omase pähkleid meenu-tava maitse.

Lisaks halvaale valmistatakse paljudes araabia maades seesamiseemnete puruksjahvatamisel ka erilist pastat, mis võib olekult olla kas tihkem (seesamivõie) või vedelam (tahhiini).

Peenestatud seesamimassi kasutatakse nii toitude maitsestamiseks kui ka idamaiste rahvusroogade koostises. Jaapanis on levinud isegi eriline seesamisool, mis koosneb röstitud ja peeneks jahvatatud seesamist ning meresooladest. Seda lisatakse toitude vahetult enne söömist.

Seemned toiduks tervikuna

Tervikseemneid müüakse kas toorelt või röstitud, kestaga või kooritud. Seesamiseemned on populaarsed eri rahvuste köögitraditsioonides ja seda eriti just Aasias, kus tervikseemneid kasutatakse lisandina peamiselt taimsest toormest valmistatud roogades.

Väga tähtis koht on seesamiseemnetel ka maitselisandites, eeskätt mitmesugustes kastmetes. Lisaks meeldivate maitsele on seesamilisand ka toitev, varustades organismi ohtralt kaloriga, rasvhapete, valkude, süsivesikute, kiudainete ja mineraalühenditega (kaaliumi-, magneesiumi- ja fosforühendid) ning mikrotoitainetega – mikroelementidega (tsink, vask, raud) ja vitamiinidega (vitamiin E, B-rühma esindajad).

Aasia kultuuriruumis tarbitakse seesamiseemneid peamiselt röstitud, kusjuures neile lisatakse kas soola, suhkrut, vürtse, maitsetaimi või mahlu. Toitude koostises on seesamiseemnetel auväärne koht ka Mehhiko köögis, kus neid kombineeritakse taime- ja lihatoitudega. Lisaks võib seesamiseemnetega maitsestada suppe, mereandidest tehtud roogasid, samuti muna- ja juustutoite ning küpsetisi.

Meie puutume oma toidulaulal kõige rohkem kokku nende seesamiseemnetega, mida lisatakse pagaritoodetele. Küpsetistele seesamiseemnete raputamine pole siiski mingi hiljutine avastus, seda kasutasid pagarid juba kaua eKr.

Meil on müügil ka seesamiseemnetest valmistatud maiustusi, kus seemned on roosuhkruga kititud tahvlitooliseks massiks. Huviline saab eri moel töödeldud seesamiseemneid osta kas loodustoodete poest või maitseaineteriulilt.

URMAS KOKASSAAR