
Il sesamo

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Nella Mille e una notte c'è la famosa favola di Ali Babà che per entrare in una caverna sbarrata da un enorme masso che nasconde un prezioso tesoro pronuncia a voce alta la formula magica: Apriti sesamo e, meraviglia delle meraviglie... la caverna si apre. Il sesamo esiste, non solo nelle favole. È una pianta i cui semi nell'antichità erano considerati preziosi e con i quali si fanno dei croccantini straordinariamente buoni. È utilizzata soprattutto dalle popolazioni orientali da epoche remote. Sarebbe originaria dell'India ed è coltivata nelle zone tropicali e subtropicali dell'Asia e dell'Africa; ma anche in Sicilia, dove si è diffusa soprattutto a seguito della dominazione araba. Il sesamo può raggiungere il metro di altezza; i frutti sono piccole capsule che contengono piccolissimi semi ovali e piatti dai quali si ricava un olio (spesso addizionato ad altri oli ed alle margarine) utilizzato anche nell'industria cosmetica. Il sesamo da noi è usato specialmente nella cucina meridionale ed in particolare in quella siciliana, quasi esclusivamente per aromatizzare tipi di pane e per confezionare alcuni dolci (giuggiulena), mentre nei paesi orientali costituisce la base di molte pietanze. I semi hanno ottime proprietà nutritive: sono energetici e ricostituenti del sistema nervoso ed hanno, tra l'altro, la fama di potenziare la memoria e le facoltà intellettuali. Sono ricchissimi di proteine (circa il 25 per cento) di ottima qualità perché contengono aminoacidi essenziali, tra i quali la metionina che raramente si trova nei vegetali; hanno un buon contenuto di calcio, di zinco (che, come è noto, svolge un'azione di protezione contro le infezioni), di selenio (efficace nel contrastare l'azione dei radicali liberi), ed hanno potassio, magnesio, calcio, fosforo, silicio, ferro e diverse vitamine specialmente quelle appartenenti al complesso B. A causa dell'elevato contenuto di grassi, i semi possono irrancidire facilmente; pertanto, nell'acquistarli è bene controllare. Secondo la medicina popolare, l'olio di sesamo avrebbe la proprietà di incrementare le piastrine del sangue e la produzione dell'emoglobina. Probabilmente il detto apriti sesamo si riferisce proprio alle straordinarie proprietà attribuite ai semi di questa pianta, che aprirebbero le porte della forza e della vitalità. Tuttavia è consigliabile farne un uso moderato perché, secondo recenti studi, alcune sostanze in essi contenute potrebbero rivelarsi nocive.