**Olio di Sesamo**

L’olio di sesamo è estratto dai semi della pianta di sesamo, chiamata secondo la dicitura botanica Sesamum indicu, della famiglia Pedaliacea. Il sesamo può raggiungere i 50 cm di altezza, ha fiori tubulari bianchi e i semi sono molto piccoli tanto che per ottenerne un grammo servono ben 500 semi.

Il colore del seme può essere bianco o nero a seconda della varietà e l’olio che si ottiene cambia leggermente a seconda del tipo di seme di origine. La resa in olio è comunque molto alta dato che si può estrarre dal 40 al 60% di olio di sesamo, mentre per esempio per ottenere l’[**olio di oliva**](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/erboristeria/olio-doliva.html) la resa dal frutto è solo dal 15 al 35%.

La pianta del sesamo è molto coltivata in India, Birmania, Africa, Cina e Stati Uniti mentre in Europa è conosciuta nelle zone più mediterranee del Sud come l’Italia e la Grecia.

L’olio di sesamo è **ricco di acido oleico e di acido linoleico** fonte di acidi grassi essenziali omega 3 e 6. La composizione di oleico e linoleico varia dal 35 al 50 % di ciascuno dei due, mentre tra gli acidi grassi saturi abbondano il palmitico e lo stearico.

Il seme di sesamo è fonte di numerosi sali minerali quali**ferro, fosforo, magnesio, rame, acido silicico** e soprattutto calcio oltre ad altri oligoelementi.**La forte presenza di**[**calcio**](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/calcio.html)e di questi sali minerali lo rendono un **buon integratore per i bambini**in fase di crescita e **per gli anziani per prevenire malattie come l’osteoporosi**.

Contiene preziose **vitamine con prevalenza di vitamina A, E e del gruppo B (B1, B2, B3).** Infine contiene ben**otto aminoacidi essenziali**importanti per il cervello e questo sembra essere una delle ragioni che portano ad usare nella [**medicina ayurvedica**](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/terapie-naturali/medicina-naturale/medicina-ayurvedica.html) l’olio di sesamo per il **massaggio alla testa e al cuoio capelluto,**comprendendo il capello stesso.

L’olio di sesamo è usato come **antiinfiammatorio per la**[**prevenzione e il benessere della pelle**](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/salute/organi/pelle.html). Inoltre possiede **proprietà antivirali e antibatteriche**che lo rendono un potente rimedio contro agenti patogeni che possono attaccare l’epidermide e causare infezioni soprattutto di natura fungina come nel caso di streptococchi e stafilococchi.

La stabilità dell’olio è molto elevata grazie alla presenza di **tre antiossidanti naturali**:*sesamola, sesamolina e sesamolo*; questo permette una conservazione anche a temperatura ambiente senza rischiare l’irrancidimento tipico di molti oli vegetali come ad esempio l’olio di lino che ha necessità di essere conservato in frigorifero.

[**La presenza di antiossidanti,**](https://www.cure-naturali.it/articoli/rimedi-naturali/oli-essenziali/oli-antiossidanti-proprieta-usi.html) oltre a favorire la conservabilità,**combatte l’invecchiamento e i radicali liberi**, quindi per l’uso alimentare la quantità consigliata è intorno ai 2 cucchiai da minestra al giorno per condire i piatti sempre utilizzandolo a crudo per mantenere tutte le sue proprietà, soprattutto l’integrazione degli acidi grassi essenziali.

La sua composizione e struttura permette anche di essere utilizzato come**leggero lassativo** che non interviene drasticamente come nel caso dell’ausilio di purganti ma lievemente facilita l’evacuazione delle feci.

L’olio di sesamo è utilizzato in cucina in molte pietanze tipiche Indiane e dell’Asia del Sud con uso anche in Cina e Giappone sia nei primi piatti che per il pesce e per le verdure basti (pensare alla tipica tempura). In Africa si trovano piatti ormai diffusi anche da noi come il tahin che è base per la preparazione dell’hummus di ceci.

L’olio di sesamo è entrato nella cucina mediterranea recentemente e viene consumato a crudo come olio di condimento per le insalate, per la pastasciutta, per i risotti a fine cottura e persino nelle ricette di dolci e sformati nell’impasto stesso.

Il sapore dell’olio di sesamo viene descritto con un predominante dolce iniziale, un leggero gusto aggiuntivo stringente e sulla parte terminale rilascia una potenza calda.

Se la spremitura avviene da semi neri, l’olio è di**colore scuro tendente al marrone** e questo si trova comunemente in Asia mentre l’olio di sesamo da varietà di semi chiari **prende una colorazione più chiara simile al giallo ambra**.

**I semi possono essere arrostiti**e la spremitura di questi porta ad avere un colore e un sapore più intensi per un olio che comunemente è usato nella cucina cinese e coreana per migliorare il gusto delle pietanze.

Invece il ***til*** è ottenuto da **spremitura a freddo dei semi grezzi e non tostati**, il sapore è molto più delicato di quello cinese e tradizionalmente viene infatti utilizzato in India sia per condimento che come mezzo di cottura dei cibi.

L’uso esterno aiuta, tramite applicazioni dirette, a **ridurre la forfora**[**,**](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/salute/naturopatia/forfora.html) regolare l’acne e rassodare la pelle del viso e del corpo. Infatti diversi prodotti cosmetici, saponi e shampoo, presentano tra i loro ingredienti l’olio di sesamo.

Inoltre l’olio di sesamo è un’ottima base come **olio da massaggi** che sin dai tempi antichi ne vede abitualmente l’uso soprattutto in India. La sua applicazione come base da massaggio è una particolarità apprezzata dai medici ayurvedici che lo utilizzano sia solo che come base per estrazione di altre proprietà da altre piante ottenendo olio liti di ottima qualità.

**Nel campo delle cure naturali** ha la particolare caratteristica di**assorbire con estrema facilità le proprietà delle erbe** con cui viene a contatto e di veicolarle rinforzando l’azione di intervento che sia rivolta alla creazione di un prodotto per la salute o come cosmetico per la bellezza.

Per riassumere le sue proprietà viene applicato direttamente quando la pelle è arrossata per diverse cause quali: **scottature da sole, infiammazioni, eczemi, eritemi e persino irritazione da pannolino dei bambini.**

L’uso interno è attivo sulle piastrine, sull’emoglobina (ossigenazione dei globuli rossi), sul sistema nervoso e sulla milza; è utile come **ricostituente generale**, ad esempio nei bambini che hanno una crescita lenta.

 Sesame oil Traduzione di Inglese.

Sesame oil is extracted from the seeds of the sesame plant, called according to the botanical phrase Sesamum indicu, of the family Pedaliaceae. The sesame can reach 50 cm in height, it has white tubular flowers and the seeds are very small so much that to get one gram you need as many as 500 seeds. The color of the seed can be black or white depending on the variety, and the oil that is obtained changes slightly depending on the type of seeds origin. The yield in oil is however very high since you can extract 40% to 60% sesame oil, while for example to obtain olive oil the yield from the fruit is only 15% to 35%. The sesaman plant is cultivated in India, Burma, Africa, China and the United States while in Europe it is known in the most Mediterranean areas of the South such as Italy and Greece.  Sesame oil is rich in oleic acid and linoleic acid, which is the source of omega 3 and 6 essential fatty acids. The composition of oleic and linoleic varies from 35% to 50 % of each, while among saturated fatty acids palmitic and stearic abound. Sesame seed is a source of numerous mineral salts such as iron, phosphorus, magnesium, copper, silicic acid and especially calcium as well as other trace elements. The strong presence of calcium and these mineral salts make it a good supplement for growing children and the elderly to prevent diseases such as osteoporosis. It contains valuable vitamins with a prevalence of vitamin A, E and group B (B1, B2, B3).

Finally, it contains as many as eight essential amino acids important for the brain and this seems to be one of the reasons that lead to the use in Ayurvedic medicine of sesame oil for the massage of the head and scalp, including the hair itself. Sesame oil is used as an anti-inflammatory for the prevention and well-being of the skin. It also has antiviral and antibacterial properties that make it a powerful remedy against pathogens that can attack the epidermis and cause infections especially of a fungal nature as in the case of streptococci and staphylococci. The stability of the oil is very high thanks to the presence of three natural antioxidants: sesamola, sesamolina and sesamory; this allows storage even at room temperature without risking the typical rancidity of many vegetable oils such as linseed oil that needs to be stored in the refrigerator. The presence of antioxidants, in addition to favoring shelf life, fights aging and free radicals, so for food use the recommended amount is around 2 tablespoons of soup per day to season dishes always using it raw to maintain all its properties, especially the integration of essential fatty acids. Its composition and structure also allow to be used as a slight laxative that does not intervene drastically as in the case of purgation but slightly facilitates the evacuation of feces.

Traduzione di Inglese.

Sesame oil is used in the kitchen in many typical Indian and South Asian dishes with use also in China and Japan both in first courses and for fish and vegetables enough (think of the typical tempura). In Africa there are dishes now widespread also by us such as tahin which is the basis for the preparation of chickpea hummus. Sesame oil has recently entered Mediterranean cuisine and is consumed raw as a condiment oil for salads, for pastes, for risottos at the end of cooking and even in the recipes of sweets and processed in the dough itself. The taste of sesame oil is described with a predominant initial sweet, a slight additional stringent taste and on the end releases a warm power. If squeezing takes place from black seeds, the oil is dark in color tending to brown and this is commonly found in Asia while sesame oil from varieties of light seeds takes a lighter color similar to amber yellow. The seeds can be roasted and the squeezing of these leads to having a more intense color and flavor for an oil that is commonly used in Chinese and Korean cuisine to improve the taste of dishes. Instead the till is obtained from cold squeezing of raw and untored seeds, the flavor is much more delicate than that of China and is traditionally used in India both for seasoning and as a means of cooking food.

Traduzione di Inglese.

External use helps, through direct applications, to reduce dandruff, regulate acne and firm for the skin of the face and body. In fact, different cosmetic products, soaps and shampoos, have sesame oil as half of their ingredients. In addition, sesame oil is an excellent base as a massage oil that since ancient times has habitually seen its use especially in India. Its application as a massage base is a peculiarity appreciated by Ayurvedic doctors who use it both only and as a basis for extracting other properties from other plants obtaining excellent quality oil stymies. In the field of natural care, it has the particular characteristic of absorbing with extreme ease the properties of the herbs with which it comes into contact and conveying them by reinforcing the action of intervention that is aimed at the creation of a product for health or as a cosmetic for beauty. To summarize its properties is applied directly when the skin is reddened for several causes such as: sunburn, inflammation, eczema, erythema and even irritation from children's diapers. Internal use is active on platelets, hemoglobin (oxygenation of red blood cells), nervous system and spleen; it is useful as a general restorative, for example in children who have slow growth.