

Gomasio

Vorbereitung

Kaufen Sie Sesamsaat und Meersalz. Man benötigt für Gomasio als Gewürz ein Mengenverhältnis zwischen 10:1 und 16:1 (Saat zu Salz) und für medizinisches Gomasio zwischen 6:1 bis 8:1

Anwendung

Rösten Sie die Sesamsaat in einer vorgeheizten Pfanne auf kleiner bis mittlerer Flamme. Da die Saat leicht anbrennen kann ist Vorsicht geboten. Man muss ständig mit einem Hölzlöffel umrühren und auch die Pfanne von Zeit zu Zeit schütteln. Wenn die Sesamsaat leicht bricht ist sie fertig. Anschließend die Saat aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Rösten Sie nun das Meersalz auf mittlerer Flamme für ein paar Minuten bei ständigem Rühren bis der durch Chlorid entstandene starke Geruch verschwunden ist. Zermahlen Sie nun mit einem Mörser das Salz und die Samen im gewünschten Verhältnis bis das Gomasio keinen salzigen Geschmack mehr hat, wobei nur 80% der Samen zermahlen werden. Selbstzubereitetes Gomasio ist bis zu einer Woche in einem gut verschlossenen Glasbehälter haltbar. Man kann Gomasio aber auch fertig in Naturkostläden und ausgewählten Supermärkten kaufen.

Hilfreich bei folgenden Beschwerden:

- Bei täglichen Gebrauch stärkt es den Organismus und beugt Krankheiten vor
- Übelkeit und Brechreiz
- Menstruationsschmerzen
- Zahn- und Kopfschmerzen

Sie können Gomasio pur essen oder auch mit etwas Tee einnehmen, bzw. als Gewürz für Suppen, Gemüse und Salate verwenden.

Wirkung

Gomasio hilft im Blut Säuren zu neutralisieren und dadurch Müdigkeit zu lindern. Es nährt und stärkt insbesondere das autonome Nervensystem. Weiters errichtet es ein stabiles und richtiges Gleichgewicht von Yin- und Yangelementen im Körper und steigert dadurch die natürliche Abwehr.

Gute Erfolge wünscht
Karen Binder-Neschi

