

ZDRAVÝ KOUTEK, Štefánikova 950, Rajhrad

telefon: 702 069 161

nabízíme sezamovou pastu TAHINI.....310 g /65,- Kč



Co je Tahini a její použití

Vliv sezamové pasty na zdraví

Během poslední doby bylo provedeno několik výzkumů, které prokázaly přínos pro lidský organismus. Pasta **obsahuje vitamín E, dále vitamíny B (B1, B2, B3, B5 a B15), také řadu minerálů (draslík, fosfor, hořčík ad.)**. Mnozí konzumují tahini pro velký obsah vápníku a také velké množství bílkovin. Díky těmto látkám prospívá konzumace pasty při snaze o očistu organismu. Proto se tahini zařazuje do řady detoxikačních kúr – **čistí játra**, snadno se tráví a podporuje **hubnutí**. Bylo zjištěno, že pravidelná konzumace pasty zlepšuje kvalitu kůže a také udržuje imunitní **systém**.

Použití tahini

Jak již bylo zmíněno, sezamová pasta tahini je v současnosti rozšířena po celém světě a je součástí řady pokrmů. Pojdme se podívat, jaké se používá

Hummus

Tahini je jednou ze základních surovin pro přípravu pokrmu, zvaného hummus. Hummus je studený pokrm, jde o kaši, vytvořenou z rozdrčené uvařené cizrny, smíchaní právě s tahini. Základními surovinami jsou cizrna, sezam, česnek a citron. Je k dostání v řadě restaurací u nás, pokrm má tisíciletou tradici.

Do salátů

I když se tahini používá jako základní surovina pro tradiční pokrmy Blízkého východu, **můžete** tuto pastu použít prakticky do jakéhokoliv zeleninového salátu. Ten pak dostane netradiční chuť, navíc pokrm obohatíte nutričně. Při smíchání s kořením, česnekem a křenem pak můžete vytvořit lahodnou pomazánku.

Sezamela

Sladkou alternativou tahini je tzv. sezamela. Sezamela je vlastně sladká verze tahini, kterou lze použít jako **zdravou** alternativou k čokoládové pomazánce či marmeládě. Doma si ji můžete vytvořit smícháním tahini se sladidlem, ideálně javorovým sirupem.