

Rezept Gomasio

von Thomas Karg, diplomierter Praktiker für Shiatsu und Osteokinetik, veröffentlicht am 18.02.2023

Was ist Gomasio?

Gomasio ist eine Würzmischung aus Japan goma (= Sesam) und shio (= Salz) und ist eine köstlichen Salz-Alternative aus Fernost.

Es eignet sich ideal zum Würzen von Butterbroten, Eintöpfen, Suppen und Salaten .

Sesam und Meersalz sind in der TCM dem Wasserelement zugeordnet. Brauner Sesam ist in BIPA oder DM-Shops gut erhältlich, während schwarzer Sesam meist nur in China- oder Thai-Shops zu finden ist.



Wirkung

- Beim Würzen verringert sich durch Gomasio die Menge an Salz.
- Gomasio stärkt das Wasserelement, somit auch die Knochen und Nerven.
- Stärkt alle Yin-Organe (Lunge, Milz, Leber, Niere, Leber) und das Jing
- Es wirkt alkalisierend (basisch), also blutreinigend.
- enthält reichlich blutbildendes Eisen, Magnesium und Kalzium.

Gut beifolgenden Beschwerden

Anämie, Blutmangel, Sehschwäche, Haarausfall, Laktationsmangel, Milchbildungsmangel, Schwindel, Drehen, Benommenheit, Haut welk, Haare brüchig, Nägel brüchig, Taubheitsgefühl der Extremitäten, Abgeschlagenheit, Energiemangel, Erschöpfung, Belastung körperlich, Schwangerschaft, Stillzeit, Bindegewebschwäche, Muskelschwäche, Gelenkschwäche, Neurasthenie, Nervenschwäche, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Hyperglykämie, Abwehrschwäche, Infektanfälligkeit, Immunschwäche, Arthritis, Rheuma, Steifheit der Gelenke, Gelenkschwellung, Obstipation, Verstopfung trocken

Zutaten

ca. 10g grobes Meersalz

ca. 100g Sesam (braun oder schwarz)

= Mischungsverhältnis Salz-Samen = ca. 1 : 10

Zubereitung

Alle Zutaten in eine beschichtete Pfanne geben (OHNE FETT) und anrösten, bis die Sesamkörner zu hüpfen beginnen. Immer wieder umrühren, damit der Sesam nicht anbrennt. Wenn der Sesam einen leichten Brauntusch bekommt, von der Platte nehmen und auskühlen lassen.

Bei schwarzem Sesam gibt es beim Anrösten keine Verfärbung — daher ist auf den nussigen Geruch und das Hüpfen der ersten Samen gut zu achten.

Dann wird die Sesam-Meersalz-Mischung in einem Mörser zermahlen. Das Gomasio sollte noch eine grobe Konsistenz behalten.



Tipp: Verwenden getoastetes Brot -es ist noch bekömmlicher (weil warm) und leichter verdaulich. Als Topping eignen sich gut Kresse oder Dill, sowie sämtliche anderen frischen Kräuter gut.

Weitere kostenlose Ernährungs-Tipps und Übungen findest du auf meiner Homepage und meinem YouTube-Kanal.