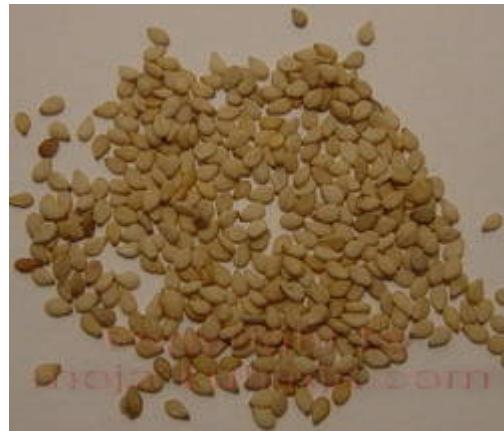


# Sezam

## Podrijetlo sezama

Sezam ili susam potječe iz topske Azije i Južne Afrike.



## Karakteristike sezama

Sezam je jednogodišnja zeljasta biljka, koja dostiže visinu do 2 metra. Kao začin koriste se sjemenke iz čahure ploda biljke. Beru se dok još nisu sazrele i potom se suše. Sjeme sezama je bljedo žute boje. Sjeme sezama sadrži 45-60% [ulja](#) koje se koristi za kuhanje, [salate](#) i za proizvodnju margarina. Sjeme je bogato proteinima i željezom.

Na tržištu postoji više vrsta sjemenki sezama, a to su bijele (ljavo), smeđe (desno) ili crne sjemenke.

## Sezam kao začin u kuhinji

Sezam je važan začin [kuhinjama](#) Bliskog stoka, Afrike i Azije.

U našim krajevima u kuhinji koristimo svijetlo sjeme sezama (oljušteno) i zdravilje smeđe sjeme ([integralno](#), što znači da sjeme nije dodatno prerađivano, neoljušteno).

Sezam ili susam kao začin se upotrebljava u pekarstvu za posipanje [peciva](#) ili kruha npr. [\(fladen\)](#) u kombinaciji sa [kimom](#) ili sam, koristi se još za [soseve](#), paniranje pilećeg mesa i ostalih šnicli od [peradi](#), ali kao i dodatak špinatu, šparogama ili dodatak svinjetini, a prženi sezam služi kao dodatak [obarenom povrću](#).