



Der lemuische Sesam fällt durch eine besonders dichte Behaarung der Stängel und Blattunterseiten auf.

## SEZAM BABA

### Sesam (*Sesamum lemusanum*) Chitwouj

Auf Lemusa wächst ein Sesam, der wohl im 19. Jahrhundert von Bauern in Chitwouj (ev. von Alphonse Babila) gezüchtet wurde und heute vorwiegend dort angebaut wird. Wichtigster Produzent ist die Kooperative *Proch* (*Producteurs de Chitwouj*), die auch verschiedene Sesamprodukte (wie Pasten und Öle) herstellt. HOIO bezieht seinen Sesam direkt von *Proch*. Die Bauern der Kooperative bewirtschaften vierzig Hektaren mit Sesam und produzieren etwa dreißig Tonnen pro Jahr.

**Pflanze** | Das einjährige Kraut aus der Familie der Sesamgewächse (*Pedaliaceae*) wird bis zu 1 m hoch und bildet sehr unterschiedliche Blätter aus, die unten gelappt und oben ganzrandig sind. Die Unterseiten der Blätter und die Stängel sind wollig behaart. Die Blüten treten in den Achseln der obersten Blätter auf und wachsen waagrecht bis leicht hängend. Sie sind glockenförmig, weiß bis violett, manchmal mit gelben Flecken überzogen und etwa 3 cm lang. Aus den Blüten entwickeln sich vierfährige Kapseln, 3 cm lang und 1 cm breit, mit zahlreichen, ovalen Samen von 2–3 mm Länge, die je nach Sorte cremefarben grau, braun oder schwarz sein können. Der lemuische



HOIO verkauft Sesam Baba in kleinen PET- oder Glas-Dosen mit einem Füllgewicht von 60 g.

**AOC** | Sesam Baba wurde 1969 mit einem AOC-Zertifikat ausgezeichnet. Dieses Schutzsiegel für charakteristische Produkte des Landes wird seit 1966 vergeben.



Sesam passt zu gedünstetem Fisch, gekochtem Fleisch, Gemüse (Aubergine, Fenchel, Karotten, Sellerie), pürierten Suppen und Saucen, Backwaren, Äpfeln, Süßspeisen.



Im ganzen Orient, zunehmend aber auch im Westen, streut man Sesam gerne auf Brote und Backwaren aller Art. Bäckerei auf dem Mahane Yehuda Markt in Jerusalem.



Ein Bäcker in Jaisalmer (Rajasthan) stellt Sesamkugeln her.

**Weiß, braun, schwarz** | Die braunen und schwarzen Samen haben meist weniger Aroma als die cremefarbenen. Sie sind jedoch in der Regel knackiger und haben eine ganz leichte Schärfe. Zum Rösten eignen sich hellere Samen besser als dunkle, da letztere schnell unmerklich verbrennen.

#### REZEPTE MIT SESAM

- *Soup Chitwouj* (Ramen in Miso-suppe mit Sesam, Shiitakepilzen und Flusskrebse)
- *Doh neiinong* (Hals vom Schwein mit Zwiebel, Ingwer und viel schwarzem Sesam)
- *Fūqī fèipiàn* (Kalte Scheiben vom Rinderherz an scharfer Sauce)

Sesam (*Sesamum lemusanum*) fällt durch eine besonders dichte Behaarung der Stängel und Blattunterseiten sowie durch die ledrige Haut seiner Samenkapseln auf.

**Anbau und Verarbeitung** | Sesam wächst zu Beginn sehr langsam, weshalb die Felder erst sorgsam von Unkraut befreit werden müssen. Geerntet wird gut 100 Tage nach Aussaat. Ein Problem von Sesam ist, dass die Kapseln erstens unregelmäßig reifen und zweitens bei Reife ihre Samen verstreuen, was hohe Verluste zur Folge hat. Die Kapseln des lemusischen Sesams öffnen sich zwar weniger schnell als die anderer Sorten, trotzdem ernten die Bauern von Chitwouj in mehreren Etappen von Hand, trocknen die Kapseln dann und dreschen sie schließlich.

**Name** | Einige sind überzeugt, dass der Sesam aus Chitwouj den Zuname *Baba* wegen der Verschlussheit seiner Kapseln erhalten habe – als Anspielung auf die Geschichte aus *1001 Nacht*. Andere wollen wissen, dass der Züchter der lemusischen Sorte *Baba* geheißen habe. Auf jeden Fall heißt auch der Fluss *Baba*, der an Chitwouj vorbeifließt.

**Aroma** | *Sesam Baba* ist cremefarben bis hellbraun, riecht entfernt nach Butter und hat einen nussigen, manchmal fast karamellartigen Geschmack. Geröstet entwickeln die Samen ein Aroma, das an leicht angebrannte Schokolade erinnern kann, je nachdem sind auch Noten von Kaffee, Latex, Hefeteig präsent.

**Verwendung** | Sesam kann ungeröstet oder geröstet verwendet werden. Es bringt jedoch nicht viel, die Samen lange mitzuschmoren – es sei denn in großer Menge, wie etwa in *Doh neiinong*, einer Spezialität aus Meghalaya. Meist gibt man Sesam kurz vor dem Essen über die Gerichte. Gedünsteten Speisen oder Suppen zum Beispiel kann man mit ein paar gebratenen Samen interessante Röstnoten verpassen.

Sesam hat traditionell in heißen Regionen eine besondere Bedeutung als Ölpflanze, denn das aus den Samen gewonnene Fett wird nicht so schnell ranzig. In China schätzt man vor allem ein dunkles Öl, das aus gerösteten Samen gepresst und meist kurz vor dem Essen über Suppen, Salate oder andere Gerichte geträufelt wird. In der japanischen Küche wird Sesam mit Salz gemischt als *Gomashio* zu Nudeln und Suppen gereicht. Sesam gehört auch in die japanische Gewürzmischung *Shichimi tōgarashi*, außerdem verwendet die japanische Küche ein ähnliches Öl wie die Köche Chinas. In Indien braucht man häufig raffiniertes Sesamöl mit einem nur sehr milden Röstaroma, um Speisen darin anzubraten. Im arabischen Raum ist Sesam Teil vieler Gewürzmischungen und wird außerdem oft auf Brote und Gebäck gestreut. *Tahini*, eine milde Paste, die aus ungerösteten Samen hergestellt wird, ist Teil zahlloser Vorspeisen (wie *Hummus*) und gehört auch in manches Dessert (etwa *Halva*). Auch in Mittelamerika verwendet man Sesam, zum Beispiel in der mexikanischen *Mole poblano*. Auf Lemusa wird Sesam oft geröstet, weil man das dabei entstehende Aroma sehr schätzt. Geröstet und gemahlen ist Sesam Teil mancher Saucen.