



**Ölmühle Sailer**  
Aus Freude am Öl

[www.oelmuehle-sailer.at](http://www.oelmuehle-sailer.at)

---

## **GOMASIO SESAMSALZ**

Gomasio oder auch Sesamsalz (von goma: Sesam und shio: Salz) ist eine asiatische Gewürzmischung. Diese wird aus den hellen Sesamkörnern und aus Meersalz hergestellt. Gomasio kann leicht selbst hergestellt werden.

Das gebräuchliche Verhältnis von Sesam zu Salz ist 7:1. Wer es salzarm liebt, kann den Sesamanteil erhöhen.

Sesam enthält viel Calcium.

**Zubereitung:**

Sesam leicht anrösten, mörsern oder walzen und mit Meersalz mischen.

**Verwendung:**

Uum Würzen von Suppen, Salaten, Getreidegerichten und Brotaufstrichen. Am besten schmeckt es, wenn es nicht mitgekocht wird, sondern über die fertigen Speisen gestreut wird.