

Le regole per consumare nel modo giusto i semi di sesamo

di **Anna Fregonara**

I semi di sesamo si usano per decorare il pane o guarnire una zuppa di cereali. Sono alla base del tahin, sesamo tostato e macinato fino a essere ridotto in crema, e del gomasio, condimento salato con sesamo macinato e sale marino integrale. All'origine del loro successo la ricchezza di minerali, vitamine e grassi buoni. Da qualche mese, però, cresce la lista di prodotti, bio e non, con semi di sesamo ritirati a scopo precauzionale. Il motivo? Rischio chimico per la presenza di ossido di etilene in concentrazione superiore ai limiti di legge imposti dalla Unione Europea, si legge sul sito del Ministero della Salute. Il quale raccomanda di restituire il prodotto al punto vendita.

Che cos'è l'ossido di etilene?

«È comunemente sfruttato in ambito medico per sterilizzare quei presidi di plastica o gomma (siringhe o cateteri) che non possono sopportare alte temperature — spiega Stefano Erzegovesi, psichiatra, nutrizionista e primario del Centro Disturbi del Comporta-

Il ritiro di alcuni prodotti ha creato preoccupazioni. Come non correre rischi e sfruttare al massimo le qualità nutrizionali di questo alimento



L'esperto risponde ai lettori all'indirizzo forum.corriere.it/nutrizione

mento alimentare dell'Irccs Ospedale San Raffaele Turro —. Elimina qualsiasi tipo di virus e batteri ed è usato come antimuffa e pesticida in Paesi come l'India, dove lo stoccaggio dei semi non può avvenire in ambienti controllati e refrigerati. È vietato in Europa per trattare qualsiasi tipo di alimento».

C'è da preoccuparsi dei richiami?

«Si può stare tranquilli. Bene che le nostre agenzie di sicurezza alimentare, tra le migliori al mondo, intercettano i possibili contaminanti perché molti prodotti ritenuti salutari come semi di sesamo, zenzero o curcuma, alimenti vegetali con ottime proprietà nutrizionali, possono provenire da coltivazioni in Paesi che hanno una le-

gisolazione poco controllata sull'uso di inquinanti. L'ossido di etilene è classificato come cancerogeno e tossico, ma per correre rischi le esposizioni devono essere quotidiane e molto alte e non è il caso di quando si mangia il sesamo: con un cucchiaino di tahin si condisce un'insalata per quattro. Le quantità che si consumano sono moderate».

Criteri da seguire?

«L'ideale è acquistare quello che consente di risalire alla filiera di coltivazione e produzione; purtroppo è obbligatorio segnalarla in etichetta solo su alcuni alimenti (per es. la carne); su altri prodotti si ricorre a indicazioni generiche come "extra UE" e, in questi casi, il consumatore spesso sceglie in base a produttori seri di cui si fida».

Si può continuare a mangiare i semi di sesamo?

«Certo, i benefici sono tanti. La presenza di fibra, di lignani, antiossidanti di origine vegetale che migliorano lo stato infiammatorio, i livelli di colesterolo e trigliceridi e di una piccola quantità di fitoestrogeni, utili in menopausa. Tre cucchiaini (30 g) soddisfano circa un quarto del fabbisogno giornaliero di calcio, magnesio e ferro, il

100% di quello di rame e il 10% di quello delle vitamine del gruppo B. Contengono anche 5 g di proteine, non poche se si considera che un etto di filetto di manzo ne ha circa 20 g. Hanno grassi buoni Omega 3 e, soprattutto, 6. L'aspetto più interessante dell'olio di semi di sesamo è il bilanciamento tra i grassi polinsaturi (41%), più facili a ossidarsi, e i monoinsaturi (39%), più resistenti: per questo è l'olio che più assomiglia all'extravergine di oliva».

Il modo migliore di trarne beneficio?

«Mangiando 2-3 cucchiaini al giorno di semi conservati in frigorifero. A temperatura ambiente tendono a una lenta ossidazione che si riconosce dal sapore leggermente rancido. L'ideale è pestarli in un mortaio a mano al momento del consumo, altrimenti si rischia di ingoiarli interi e non assorbirne i nutrienti. Il macinino elettrico va usato a impulsi per non scaldare i semi e far ossidare gli acidi grassi. Un consiglio, sia da un punto di vista nutrizionale, sia per prevenire i rischi da sostanze inquinanti, è variare l'apporto di semi oleosi: benissimo il sesamo, ma alterniamolo con quelli di zucca, girasole o con noci, mandorle e altri semi oleaginosi mediterranei».

Meglio il sesamo chiaro o scuro?

«I colori dipendono dalla presenza di differenti antiossidanti. Il sesamo nero-bluastro ha più antocianine, che riducono l'infiammazione cronica e pare stimolino i geni detti della longevità. È più amaro, consiglio di miscelare quello chiaro con un 10% di scuro».