



Sesamöl eignet sich bei der Anwendung als Massageöl hervorragend für empfindliche Haut! Das Sesamöl hält die Haut weich und geschmeidig und zieht angenehm in die Haut ein. Es kann auch als Duschöl verwendet werden. In diesem Fall reiben Sie Ihren Körper vor dem Duschen mit Sesamöl ein und duschen Sie sich anschließend. Ein zuviel an Duschgel zerstört bei häufiger Anwendung übrigens des Schutzmantel der Haut!

## *Sesamöl Kurzvorstellung*

- Sesam
- weit verbreitete Kulturpflanze
- stammt aus Afrika
- vermutlich älteste Ölpflanze der Welt
- wächst in tropischen oder subtropischen Gebieten
- Anbau vor allem in Südamerika, Mittelamerika und Afrika

Geerntet wird die Wurzel des Sesam im Sommer und sein Samen zu dem Zeitpunkt, in dem sich die Sesamkapseln braun-schwarz verfärbt haben.

Das „echte Sesamöl“ wird aus den Samen des Sesams (*sesamum indicum*) hergestellt. Man unterscheidet zwischen dem hellen und dem dunklen Sesamöl. Das helle Sesamöl wird unter Verwendung der unbehandelten, naturbelassenen Samen gewonnen. Hauptsächlich wird dieses Öl in der asiatischen Küche eingesetzt. Das dunkle Sesamöl wird gewonnen, in dem die Samen vor dem Pressen angeröstet werden. Als Ergebnis bekommt man ein bernsteinfarbenes Öl mit dem für dieses Öl so typischen Geruch und Geschmack von gerösteten Nüssen.

## *Aromatisiertes Sesamöl selber herstellen*

Sie können eine „Art Sesamöl“ auch leicht selber herstellen! Die Bezeichnung „Art Sesamöl“ deshalb, weil das echte Sesamöl bekanntlich aus den Samen des Sesams gewonnen wird und Sie mit dem folgenden Rezept lediglich ein „aromatisiertes Sesamöl“ herstellen.

Benötigt wird für die Herstellung des aromatisierten Öls:

- eine dunkle Glasflasche
- geruchsneutrales Öl (als Trägeröl)
- Sesamkörner
- Weizenkeimöl