

## GOMASIO

Wunderwürzmittel aus Japan  
goma (= Sesam) und shio (= Salz)



Thanks to Sabine Meder

### Was steckt hinter der köstlichen Salz-Alternative aus Fernost?

Dieses Würzmittel macht ein Butterbrot zu etwas Besonderem! Geschmückt mit einer Kapuzinerkresse, rotem Paprika und Cocktailtomaten, wird das Butterbrot zum wahren Festschmaus!

**Tipp:** verwenden Sie getoastetes Brot, das ist noch bekömmlicher und leichter verdaulich.

½ Kaffeehäferl grobkörniges Meersalz und  
1 Packerl (500 g) Bio-Sesam  
ODER  
1 – 2 Teile (EL) Meersalz und  
10 – 14 Teile (EL) Sesam (braun oder schwarz)

Alle Zutaten in eine beschichtete Pfanne geben (OHNE FETT!!) und anrösten, bis die Sesamkörner zu hüpfen beginnen. Immer wieder umrühren, damit der Sesam nicht anbrennt. Wenn der Sesam einen leichten Braunstich bekommt, von der Platte nehmen und auskühlen lassen. Dann wird die Sesam-Meersalz-Mischung in einem Mörser zermahlen. Das Gomasio sollte noch eine grobe Konsistenz behalten. Das hat zusätzlich etwas von einer meditativen Wirkung ☺

#### Wirkung:

- Gomasio enthält durch den Sesam reichlich blutbildendes Eisen, Magnesium und Kalzium.
- Die Salzmenge verringert sich automatisch beim Würzen.
- Es wirkt alkalisierend (basisch), also blutreinigend.
- Gomasio stärkt die Knochen.

Ideal: zum Würzen von Butterbroten, Eintöpfen, Suppen und Salaten (nicht mehr erhitzen!)



Autorin: Sabine Meder  
Dipl. Shiatsu-Praktikerin, DO-IN-Trainerin

Mehr dazu im My Vitality Hack unter <https://myvitality.at/blog/vitalityhacks/>  
Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>