

IL MAGICO SESAMO

DI SAVERIO SANI
Accademico di Pisa

“In tutta la pasticceria meridionale, soprattutto in Sicilia e in parte in Calabria, è diffusissimo un torrone molto morbido a base di mandorle e miele, ricoperto con semi di sesamo”.

Il sesamo, un'erba annuale della famiglia delle Pedaliacee, è coltivato in molte regioni del mondo, dalla Cina fino agli Stati Uniti. È una pianta che cresce eretta fino a raggiungere un'altezza di uno o due metri. Le sue foglie sono fini e pubescenti; i fiori hanno la corolla di un colore che va dal bianco al rosa pallido.

I frutti sono a forma di capsula e sono lunghi circa due centimetri; in essi sono contenuti i semi, di vario colore, molto numerosi (da 50 a 100) e piccolissimi (da un millimetro e mezzo a due millimetri). Il sesamo, come tutti saprete meglio di me, possiede notevoli proprietà nutritive: è ricco di fibre e di vitamine del gruppo B.

È una fonte primaria di componenti vitali per adulti ma soprattutto per i piccoli: contiene fattori di crescita, calcio, fosforo, magnesio, ferro e silicio, acido linoleico e linolenico, le vitamine B, E, T e D. Non contiene colesterolo. Pare sia un ottimo ricostituente. I semi e l'olio di sesamo hanno caratteristiche forse uniche. Non stupisce che il suo uso risalga a 45 secoli fa e perduri tuttora.

È infatti il più antico condimento conosciuto dall'uomo e probabilmente fu una delle prime piante a essere coltivata: del sesamo parlano, infatti, già alcune tavolette d'argilla sumeriche, risalenti al 2300 a. C. Anche i Babilonesi ne facevano uso, sia per la fabbricazione di dolci sia per ricavarne vino e alcool; ne estraevano anche olio con cui cuocevano cibi e preparavano cosmetici.

Presso gli Egiziani il sesamo era usato anche come farmaco. In Italia la sua coltivazione è diffusa solo nel Meridione e in particolare in Si-

cilia, dove fu portato dagli Arabi insieme a molte altre piante. Gli usi cucinari sono analoghi a quelli degli altri semi: vengono adoperati soprattutto come aromatizzanti. La tostatura va fatta molto delicatamente per evitare la formazione di un gusto amarognolo sgradevole. Meglio ancora limitarsi a pestare i semi in un mortaio, poco prima di utilizzarli, in modo che sprigionino il loro gradevolissimo aroma. È sconsigliabile acquistare quelli già pestati e mescolati con sale perché i principi attivi si denaturano facilmente. I semi del sesamo sono un condimento prelibato per le verdure e costituiscono la base di molte preparazioni di origine orientale.

In tutta la pasticceria meridionale, soprattutto in Sicilia e in parte in Calabria, è diffusissimo un torrone molto morbido a base di mandorle e miele, ricoperto con semi di sesamo, chiamato “cubbaita” o “giurgiolena” (da un altro nome del sesamo), tipico delle feste natalizie. Il prodotto, di lavorazione esclusivamente artigianale, è di origine sicuramente orientale.

Un torrone del tutto simile si trova infatti in Grecia con il nome di “mandorlato”. Va aggiunto, per curiosità, che nella cucina mediorientale certe piccantissime polpette di carne ricoperte di sesamo e fritte hanno anch'esse il nome di “cubbaita”.

Il derivato più importante del sesamo è l'olio, che si ricava dalla spremitura dei semi ed è addizionato per legge a tutti gli oli di semi e alle margarine (nella misura del 5%). Nei negozi specializzati e in alcuni supermercati si può trovare anche olio di sesamo puro e di prima spremitura a freddo. L'olio è

inoltre utilizzato nell'industria cosmetica (per la preparazione di saponi) e in farmacia.

L'origine dell'uso del sesamo, si diceva, è molto remota e ci riporta all'antica India che ne è tutt'oggi il maggior produttore. Per questo il nome scientifico del sesamo è *Sesamum indicum*.

L'impiego del sesamo nel subcontinente risale a un'epoca molto remota, addirittura anteriore a quella delle prime attestazioni letterarie, anteriore perfino all'arrivo degli Indo-Europei: siamo cioè nel III millennio a. C., come prova il ritrovamento, negli scavi di Harappa, uno dei maggiori siti archeologici della valle dell'Indo, di un grumo di semi carbonizzati a circa due metri di profondità.

Anche la più antica tradizione locale proietta l'uso del sesamo in un'estrema antichità, assegnando alla pianta una nascita divina: secondo un mito, riportato nel Garuda Purāna, i semi di sesamo sarebbero stati, infatti, originati dalle gocce di sudore di Visnu all'inizio della creazione del mondo.

Per quanto riguarda le testimonianze delle fonti letterarie, troviamo la menzione dell'impiego del sesamo fin dalle opere più antiche come i "Veda". Le testimonianze vanno poi aumentando in frequenza nelle opere successive, dove il sesamo è ripetutamente rammentato tanto in contesti religiosi quanto in contesti laici. L'importanza che il sesamo rivestiva nei vari ambiti della vita antico-indiana, nell'alimentazione, in medicina e nei rituali religiosi e magici si ricava dai numerosi riferimenti che ne fa il "Libro delle leggi di Manu".

L'"Atharvaveda", una raccolta di incantesimi che è il primo testo in cui è citato il sesamo, fa vedere come i suoi semi costituissero un alimento d'uso comune e come, al tempo stesso, fossero considerati importanti. Lo prova un incantesimo, contenuto appunto in quest'opera, che veniva recitato per favori-

re la crescita dei denti nel bambino: tra le varie cose che si desiderava ottenere recitando quei versi c'era anche di far sì che i denti, una volta cresciuti, venissero rivolti a un utilizzo corretto, come è quello di masticare il cibo: rivolgendosi, infatti, ai denti stessi li si prega che non diano morsi al babbo e alla mamma del bambino, ma che piuttosto mangino il riso, l'orzo, i fagioli e il sesamo. Questa richiesta sta a significare come questi semi, citati come esempio di alimenti che correttamente potevano essere addentati, erano gli ingredienti che più di frequente entravano nelle preparazioni alimentari.

Mescolandolo con riso tostato, avena e latte cagliato si otteneva una mistura in grado di cacciare gli spiriti maligni.

Oltre che bollito, sotto forma di pappa o tritato per farne farinate, il sesamo veniva utilizzato come seme da olio: dalla sua frantumazione si ricavava, infatti, un olio pregiato che veniva conservato in recipienti di legno o di pietra. Anche nel caso dell'olio di sesamo la menzione più antica si trova nell'"Atharvaveda".

Il nome con cui è indicato, "taila", è un derivato dal nome indiano del sesamo, "tila". Il termine però ha ben presto assunto in India il significato di "olio" tout court, poiché quello estratto dal sesamo era evidentemente considerato l'olio per eccellenza, il più importante fra tutti gli oli di semi.

Anche l'olio, come i semi, oltre a essere usato nell'alimentazione per condire e per friggere, rivestiva una grande importanza in tutte le cerimonie, soprattutto in quelle funebri dove poteva addirittura essere usato come sostituto del burro fuso.

Un altro campo, vicino a quello sacrale e alimentare, in cui si attribuiva grande importanza all'olio di sesamo era poi quello della medicina. Secondo i famosi trattati di Caraka e di Susruta (II sec. d.C.), è solo il cibo che sostiene la vita. Si afferma da parte di questi autori il

principio che, se viene assunto cibo appropriato, questo porta vitalità alle membra e sviluppa le facoltà della memoria e dell'intelligenza. E se il cibo è digerito in maniera giusta, i tre principali umori del corpo (chiamati vento, bile e muco) non sono disturbati; in caso contrario si sviluppano le malattie.

Poiché i cibi consistono di sei sapori fondamentali (il dolce, l'acido, il salato, il pungente, l'astringente, l'amaro) e ciascuno di essi accresce uno o più dei tre umori del corpo umano, un acconcio bilanciamento tra questi libera l'uomo dalle malattie e gli fa trascorrere una vita felice e sana.

Nella preparazione dei cibi l'apporto del sesamo come condimento è definito da questi autori importante, come pure importante è l'olio di sesamo per friggere.

L'uso dell'olio di sesamo è poi caldamente raccomandato come medicina contro diverse malattie, per esempio come impacco contro le bruciature o contro l'ulcera maligna. La preparazione di una medicina a base di olio di sesamo e sostanze profumate, chiamata "taila-gandha", in grado tra le altre cose di risanare le fratture delle ossa, è minuziosamente esposta dal trattatista indiano.

La sua efficacia è testimoniata anche in casi di convulsioni, di emiplegia e in vari tipi di paralisi e atrofie (del palato, della faccia, del collo), nel mal di testa, nel mal d'orecchi, nel tetano, nella sordità, nella cecità e nella debolezza dovuta a eccessi sessuali. Assunta con le bevande e con i cibi, è un ottimo ricostituente.

Spalmata sul collo, sul petto e sulle spalle aggiunge vigore a quelle parti del corpo; rende il volto luminoso e amabile come un fiore di loto e conferisce un buon profumo all'alito.

È infine uno dei rimedi più potenti contro le malattie del sistema nervoso.

See International Summary page 77