

## Aceite de sésamo - sesame oil

La Semilla de Sésamo proviene de la planta Ajonjolí originaria de la India y de otros suelos africanos.

Es mundialmente conocida por la frase del cuento de “Alibabá y los 40 ladrones”: “Ábrete Sésamo”, que no sólo se refiere a una contraseña secreta, sino que se relaciona con las propiedades de este fruto con respecto al Sistema Nervioso.

Este óleo tiene diversos beneficios entre los cuales se encuentran: ayudar a la memoria y al pensamiento; prevenir enfermedades mentales; tonificar el organismo; aliviar el dolor de oídos. Además, posee propiedades antipiréticas, odontológicas, astringentes y remineralizantes.

Una de las características más valoradas del Aceite de Sésamo es que lucha contra los altos niveles de colesterol debido al 85% de grasas no-saturadas que contiene la semilla. La mitad de estas grasas corresponden a Omega 6 y la otra mitad de Omega 9, ambas favorecen la buena salud.

Investigaciones afirman que las grasas no-saturadas que contiene este óleo son de gran importancia para que el cuerpo produzca la cantidad de hormonas de la juventud necesarias para tener una larga vida sana.

También afirman que ayuda a recuperar el ánimo en personas deprimidas. Expertos en gastronomía internacional explican que la semilla de sésamo es utilizada de forma integral en panadería y confitería. Su aceite es muy usado en la cocina étnica, orgánica, vegana y vegetariana, debido a que puede ser llevado a altas temperaturas sin perder las propiedades.

Nombre INCI: Sesamum Indicum Oil

Origen materia prima: India

### Composición de ácidos grasos (%)

C16:0 (ácido palmítico) 10 - 15

C18:0 (ácido esteárico) 5 - 7

C18:1 (ácido oleico) Omega 9 24 - 38

C18:2 (ácido linoleico) Omega 6 40 - 55

### Propiedades físicas y químicas

Método de extracción Prensado en frío

Color amarillo pálido

Densidad a 20° C en g/cm<sup>3</sup> PE 2.2.5 0,915 - 0,925

Índice de acidez mg KOH/g PE 2.5.1 máx. 0,4

Índice de saponificación PE 2.5.6 188 - 198

Índice de refracción a 20° C PE 2.2.6 1,4715 - 1,4745

Índice de peróxidos en meq.O<sub>2</sub> / Kg PE 2.5.5 máx. 20