

Nutzpflanzen, die Bio-Baumwollbauern in Westafrika anbauen, um ihre Abhängigkeit von Baumwolle zu reduzieren und der Armut zu entkommen.

3. Sesam



Die Pflanze

Sesam (*Sesamum indicum*) ist eine kleine einjährige Pflanze die bis zu 1 Meter groß werden kann. Ihr Ursprung liegt in Afrika. Inzwischen ist sie in allen tropischen Regionen der Erde beheimatet. Verwandte Arten haben sich auch in Indien entwickelt und wurden dort erstmals domestiziert. Sesam wird wegen seiner essbaren Samen angebaut, die in Samenkapseln heranreifen, und wegen des Öls, das aus den Samen gewonnen werden kann. Der berühmte Satz „Sesam öffne Dich“ leitet sich aus der Eigenschaft der Samenkapseln ab, die aufplatzen, wenn sie zur Reife gelangen. Die Farbe der Sesamsamen variiert je nach Sorte von hellem Cremeweiß bis zu sehr dunklem Braun.

Anbau und Verwendung

Seit Jahrtausenden wird Sesam traditionell auf dem indischen Subkontinent und im Fernen Osten kultiviert. Dabei entstanden hunderte verschiedene Nutzungen beim Kochen, für Kosmetika, im medizinischen und in anderen Bereichen. Sesam gilt als erstes schriftlich erwähntes Gewürz: Ein alter assyrischer Mythos besagt, dass die Götter in der Nacht vor der Erschaffung der Erde Sesamwein getrunken haben. 70% der weltweiten Sesamproduktion deckt Asien ab, Afrika folgt mit 26%. Vor allem im Sudan, Äthiopien, Uganda und Nigeria wird die Pflanze angebaut. Im Senegal hat die Bauernorganisation Yakaar Niani Wulli (YNW) gemeinsam mit der Nichtregierungsorganisation Enda Pronat im Jahr 2004 mit der Produktion von Sesam begonnen, um die Fruchtfolge mit einer wirtschaftlich verwertbaren Nutzpflanze zu erweitern. Sesam ist eine leicht anzubauende Pflanze, die sehr gut in die Fruchtfolge biologischer Anbausysteme passt und deren Ernteertrag mit ca. 380 kg pro Hektar moderat ausfällt. Sesamsamen können dank ihres nussigen Geschmacks als Ganzes zum Kochen verwendet werden, oder sie werden eingebunden in eine große Bandbreite an herzhaften und süßen Broten, Mehlspeisen, Keksen, Knabberartikeln oder zum Bestreuen von Brötchen. Tahinipaste wird aus gemahlene Sesamsamen hergestellt. Der aus dem Nahen Osten stammende Snack Halva wird aus Sesam und Honig gemacht. Sesamöl ist weit verbreitet in der fernöstlichen Küche und enthält den höchsten Antioxidantien-Gehalt unter den sechs meistgenutzten Pflanzenölen. Sesam hat einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und an Mineralstoffen, wie Eisen, Magnesium und Kalzium. Die Samen enthalten auch die Vitamine B1 und E sowie Phytoöstrogene, denen antioxidative und krebshemmende Eigenschaften zugeschrieben werden.

Verarbeitung und Vermarktung

Die YNW Kooperative verarbeitet den größten Teil ihrer Sesamproduktion lokal. Sie verwendet eine manuell betriebene Presse, um das Öl zu extrahieren und zu filtern. Zuvor werden die Sesamsamen vermahlen, mit Dampf behandelt und gepresst. 4 kg Samen ergeben 1 Liter Öl. Im Moment wird das meiste Öl an Kosmetikunternehmen in Dakar verkauft, die es als hochwertiges, an Vitamin E reiches Massageöl wertschätzen. Ein weiterer Teil wird an Verbraucher in Städten verkauft, die es zum Anmachen von Gemüse oder zur Zubereitung des senegalesischen Nationalgerichts Thiéboudiène (Reis mit Fisch) nutzen.



Blühende Sesampflanzen. Foto: Enda Pronat



Ein Bauer in seinem Sesamfeld.

Foto: Enda Pronat










Nutzpflanzen, die Bio-Baumwollbauern in Westafrika anbauen, um ihre Abhängigkeit von Baumwolle zu reduzieren und der Armut zu entkommen.

Sesamsamen werden im Senegal kaum gegessen, so dass die Nachfrage gering ist und der Export keine Gefahr für die Ernährungssicherung darstellt. Die Bauern der YNW Kooperative erachten Sesam als das am besten für den Export geeignete Produkt, insbesondere wenn Unternehmen an der Herkunft des Produkts und dessen nachhaltiger Produktionsweise interessiert sind. Es gibt eine große Nachfrage für biologisch erzeugten Sesam in den europäischen Märkten, aber auch im konventionellen Markt, mit teilweise attraktiven Preisen für die Bauern. Im Jahr 2007 hat die YNW Kooperative 7,8 Tonnen Sesam an einen indischen Importeur verkauft. Um weitere Wertschöpfung zu betreiben, würden die Bauern gern mehr Sesamölprodukte statt Sesamsamen verkaufen. Allerdings müsste der Verarbeitungsprozess verbessert und effizienter gemacht werden, um eine gleichbleibende und hohe Qualität des Sesamöls zu gewährleisten.

Rezept: Halva Buttergebäck

Hauptbestandteil dieser Kekse ist Tahinipaste, die aus Sesamsamen hergestellt wird. Sie können die Paste entweder fertig kaufen oder selbst zubereiten.

-  180 g weiche Butter
-  120 g Tahinipaste
-  1 Prise Salz
-  200-250 g brauner Zucker
-  240 g Mehl
-  70 g geröstete Pekannüsse oder Walnüsse, gehackt oder gemahlen
-  Ein paar Pekannuss- oder Walnusshälften zum Verzieren

Den Ofen auf 190 C/Gas Stufe 5 vorheizen. Die Butter mit der Tahinipaste vermischen. Salz und Zucker hinzufügen und mischen, bis eine cremige Masse entstanden ist. Das Mehl langsam hinzufügen und gut mischen. Die gehackten oder gemahlene Nüsse dazu geben. Der Teig sollte sehr fest sein. Ein Backblech leicht fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig ausstreichen. Er sollte nicht dicker als 0,5 cm sein. Zum Verzieren ein paar Nusshälften leicht in den Teig eindrücken.

Das Gebäck ca. 15 Minuten backen. Sofort aus dem Ofen nehmen, wenn die Ecken goldbraun sind. Noch im warmen Zustand den Teig in gleichmäßige Keile schneiden.

Quelle: Sundays at Moosewood Restaurant by Moosewood Collective (Simon & Schuster, 1990). Nachdruck mit Genehmigung. Verfügbar unter <http://homecooking.about.com/od/cakerecipes/r/blc78.htm>



Ein Dorf in der Koussanar Region im Senegal. Im Vordergrund sind Baobab Bäume zu sehen. Foto: Britta Pichler



Eine Bäuerin präsentiert ihre Sesamernte. Die gebündelten Pflanzen sind zum Dreschen bereit. Foto: Enda Pronat

Die Nutzpflanzen-Serie umfasst Faktenblätter zu: 1. Fonio, 2. Bissap, 3. Sesam, 4. Cashew, 5. Sheabutter. Weitere Informationen sind verfügbar im Flyer „Haben Hibiskus, Cashewnüsse und Baumwolle etwas gemeinsam?“. Alle Dateien finden Sie auf www.pan-germany.org Stichwort Baumwolle.

„Fibre, Food and Beauty for Poverty Reduction“ ist ein Gemeinschaftsprojekt von PAN Germany, PAN UK, OBEPAB aus Benin und Enda Pronat aus dem Senegal. Ziel ist, das Bewusstsein von europäischen Unternehmen, Geldgebern, Nichtregierungsorganisationen und Verbrauchern für die vielen verschiedenen Nutzpflanzen zu schärfen, die von Bio-Bauern in Afrika angebaut werden und gleichzeitig die Bauern zu unterstützen, für diese Produkte bessere Vermarktungsmöglichkeiten zu finden, sowohl lokal als auch im Export. Das Projekt wird finanziert durch die Europäische Union, InWEnt mit Mitteln des BMZ und der Norddeutschen Stiftung für Umwelt und Entwicklung (NUE).