



una pizca de tradición

Carmen Parra Meza

Terapeuta en salud y alimentación ayurvédica

Co-fundadora del Proyecto Génesis 2001

Fundación Dr. Keshava Bhat

toya.cpm@gmail.com

EL AJONJOLÍ

Originario de África y difundido, principalmente, en India, Japón, China y América en los tiempos de la Colonia, el ajonjolí constituye un cereal de alto poder nutritivo. En Venezuela, el cultivo del ajonjolí se ha considerado patrimonio nacional. En los últimos 50 años, la mayor parte de la producción está dirigida a la industria de aceites comestibles (refinados, en su mayor parte). Entre las recetas tradicionales tenemos:



TURRÓN DE AJONJOLÍ

½ kilo de ajonjolí.

2 tazas de azúcar morena, o papelón.

En un bol colocar a fuego lento el azúcar morena y una taza de agua. Al tener consistencia de miel espesa se le agrega el ajonjolí y se remueve hasta que alcance el punto de conserva. En un molde o tabla de madera previamente engrasada, se vierte la mezcla y se aplana, bien sea con un rodillo o con otra tabla de madera. Una vez que enfría se corta en cuadritos.

El Dr. Germán Alberti, en su libro *La verdad sobre la osteoporosis* (1999: Barquisimeto, Venezuela) recomienda consumir diariamente en la mañana una cucharada de aceite de ajonjolí prensado en frío, para prevenir y/o disminuir la osteoporosis.





HORCHATA DE AJONJOLÍ

Tres cucharadas de ajonjolí dorado y molido se disuelven en un vaso de agua caliente y se agrega papelón al gusto.

LECHADA DE AJONJOLÍ

Colocar en remojo tres cucharadas de ajonjolí en un vaso de agua, preferiblemente la noche anterior. Al día siguiente, licuar y endulzar con miel de abeja. Excelente alimento para el desayuno.

DESDE OTRAS LATITUDES

En la India se mezclan la gastronomía, la cultura y la religión, donde las semillas de ajonjolí se utilizan tanto en la comida cotidiana, como en platillos especiales. Así como en las ceremonias, rituales, masajes y medicinas curativas, entre otros muchos usos.



PAN DE PITA CON AJONJOLÍ

3 tazas de harina integral.

1 taza de ajonjolí dorado y molido.

Agua y sal al gusto.

Se amasan bien los ingredientes, se hacen bolitas y se extienden con el rodillo, de manera circular y bien fina. Luego se colocan en el budare caliente y se cocinan 2 minutos por cada lado. Puede comerse solo o acompañado con salsas y/o mermeladas. Tradicionalmente en la India se utiliza con la siguiente crema para untar: se mezcla ajonjolí entero y molido en partes iguales, y se agrega al gusto jengibre, pimienta molida, sal, limón, miel y aceite de oliva. ❁