



---

## GOMASIO COI SEMI DI LINO

(vegan, senza glutine)

Il gomasio lo si può usare per condire qualunque cosa al posto del sale, a crudo. Insalate ma anche cereali, legumi, verdure cotte, pasta, minestre.

**4 cucchiaini di semi di sesamo bio**  
**4 cucchiaini di semi di lino bio**  
**1 cucchiaino di sale fino integrale**

Ho tritato tutti i semi nel macinacaffè e poi ho aggiunto il sale.

Lo si può conservare a lungo in un vasetto, essendoci i semi di lino che sono più deperibili del sesamo lo si può tenere in frigo. Se non ne usate molto fatene piccole quantità per volta.

Il sesamo contiene ferro, calcio, fosforo, magnesio, zinco; contiene il 18% di proteine, grassi sani, vitamine A, E, gruppo B e PP, acido folico e antiossidanti. Fa bene alle ossa, al sistema nervoso, al sangue, alla crescita nei bambini, al sistema immunitario, alla digestione, alla regolazione del colesterolo, è leggermente lassativo, protegge dalle infezioni, dai radicali liberi e previene la caduta dei capelli.

I semi di lino hanno, anche loro, un alto contenuto di minerali, proteine e di grassi buoni (omega 3 e 6 nella giusta proporzione).

Sono protettivi contro le infiammazioni, aiutano il transito intestinale contenendo mucillagini e aiutano ad aumentare il colesterolo buono.

---

\*

<http://www.stellapederzoli.it/gomasio-coi-semi-di-lino/>