



RECEPTY A JÍDLA 07. 03. 2021

Lněné semínko a lněný olej dokonale vyčistí tělo. Musíte s nimi ale správně zacházet

Lněné semínko a lněný olej jsou považovány za cenné ingredience. Nejen, že chutnají, ale mají pro náš organismus i spoustu zdravotních benefitů. A neméně významná role lnu je rovněž v kosmetice, kde se uplatní v péči o pleť. Pojďme s námi na další řádky a prozradíme vám, k čemu všemu můžete lněné semínko a lněný olej využít.

Len je stará kulturní plodina. Oblíben byl už v Mezopotámii, nějakých šest tisíc let před naším letopočtem. Staří Egypťané ze lnu vyráběli lněnou tkaninu, do které zavinovali mumie faraonů. Tkanina vydržela dodnes... **Len je dnes využíván v mnoha oblastech.** A jeho zdravotní benefity rozhodně nejdou přehlédnout. Lněný olej i lněné semínko nám mohou pomoci vyřešit mnoho zdravotních obtíží.

Lněný olej i lněné semínko mají zdravotní výhody

Len patří mezi jednu z **takzvaných “antidepresivních” rostlin**. Radost nám ostatně dělá už na louce, kdy zdobí své okolí krásnými modrými kvítky. Už v dávných dobách byl len považován za lék i velmi výživnou potravinu. Lněné semínko i lněný olej mají projímavé, protizánětlivé a hlenotvorné účinky. Pomáhají tedy při celkové očistě těla, **při zácpě, popáleninách, vnitřních i zevních zánětech, při otocích či vředech, při chrapotu, nemocné prostatě, žlučnických kamenech či cukrovce**. Zdravotní využití lnu je tedy poměrně široké. Ostatně stejně jako kuchyňské využití, kde se uplatní ve slaných i sladkých pokrmech.

Len a lněné semínko

Nejpopulárnější ingrediencí je právě **lněné semínko, které se hojně přidává do jídel**. Semínko obsahuje až 40 procent oleje s vysokým podílem kyseliny linolenové. Lněné semínko na sebe dokáže vázat vodu až neuvěřitelně. Ukrywají se v něm hojně slizovité látky, které tvoří polysacharidy. Ty se uvolňují při namočení semen a mají značně pozitivní vliv na zažívací trakt. **Díky očištným účinkům pak podporují rovněž fungování imunitního systému**. Lněné semínko ukrývá i cenné nenasycené mastné kyseliny, které chrání srdce a cévy. Pomáhají i při kožních obtížích, astmatu nebo migrénách. Ovšem je nutné vědět, že lněné semínko vcelku se nestráví. Těsně před konzumací či zpracováním je nutné rozemlet ho. [Nekupujte však již namleté lněné semínko](#), snadno totiž podléhá žluknutí.

Len a lněný olej

Pro zdraví i chuť, **hlavně do salátů je tento olej bezkonkurenční**. Obsahuje omega-3 mastné kyseliny. Dále také lignany, čili látky s antivirovými, antibakteriálními, fungicidními a protirakovinnými vlastnostmi. A **nechybí ani vláknina, která je nezbytná pro správné fungování střev**. Ideální je proto jíst lněný olej nalačno, každé ráno jednu lžici. Pochopitelně řeč je o lněném oleji za studena lisovaném.

Lněné semínko a lněný olej v kuchyni

Avokádový dresing s lněným olejem

Přísady:

- 1 velké zralé avokádo
- 1 středně velká okurky
- 2 lžičky sušeného kopru
- sůl
- 1 lžice limetkové šťávy
- 2 lžice lněný olej

Příprava:

Avokádo nakrájíme na kostičky. **Okurku oloupeme a nakrájíme na větší kousky**. Vhodíme do mixéru a přidáme ostatní ingredience. Důkladně promixujeme do hladké konzistence. **Ihned spotřebujeme**.



Salát s hnědou rýží, špenátem a lněným semínkem

Přísady:

- 2 lžičky olivový olej
- 2 lžíce lněný olej
- 2 nasekané jarní cibulky
- [4 šálky nakrájeného čerstvého špenátu](#)
- 2 lžíce rýžového octa
- 3 lžíce sójové omáčky
- 4 šálky vařené hnědé rýže
- namleté lněné semínko na posypání

Příprava:

V pánvi rozežřejeme olivový olej. **Přidáme jarní cibulku a zprudka osmahneme.** přidáme několik lžic vody, aby nezhnědla. Přidáme špenát a dusíme doměkka. Nakonec promícháme s uvařenou rýží. Odstavíme. Do větší mísy **nalijeme lněný olej, citrónovou šťávu, rýžový ocet a sójovou omáčku.** Promícháme a **přidáme do směsi rýži se špenátem.** Posypeme lněným semínkem a podáváme.

Ananasový koktejl s brusinkami a lnem

Přísady:

- 1 plechovka ananasu nakrájeného na kousky
- 1 středně velký banán
- [1 šálek brusinkového džusu](#)
- ½ šálku kvalitního bílého jogurtu
- 3 polévkové lžíce medu
- 3 polévkové lžíce lněného oleje
- 2 šálky ledu

Příprava:

Všechny ingredience **propracujeme v robotu na jemné, ledové pyré.** Rozdělíme na čtyři porce a ihne konzumujeme.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)