

Βάλτε λινάρι στην κουζίνα σας

Είστε καχύποπτοι απέναντι στην άγνωστη γεύση του λιναριού και του λινέλαιου; Αναθεωρήστε! Το λινάρι, η πιο πλούσια φυτική πηγή ω-3 λιπαρών οξέων, δεν είναι μόνο απαραίτητο για την υγεία μας, αλλά έχει και ευχάριστη γεύση.

Ο υπερθετικός βαθμός στο λατινικό του όνομα -linus usitatissimus, δηλαδή «λινάρι το χρησιμότερο»- λέει πολλά για την τεράστια σημασία που έχει το λινάρι για τον άνθρωπο εδώ και 5.000 χρόνια. Το φυτό με το «πιο μπλε λουλούδι της φύσης» παραδοσιακά μάς προσφέρει την πρώτη ύλη για την παρασκευή λαδιού, πολύτιμων κλωστικών ινών, ζωοτροφών, διχτυών, βαφών, χαρτιού και σαπουνιού. Τα τελευταία χρόνια, όμως, το λινάρι αποδεικνύεται για έναν πρόσθετο λόγο «χρησιμότερο». Καθώς οι επιστημονικές έρευνες επιβεβαιώνουν τον καθοριστικό ρόλο που παίζουν τα ω-3 λιπαρά οξέα στην υγεία μας, γιατροί και διατροφολόγοι εκδηλώνουν ζωηρό ενδιαφέρον για τη θρεπτική και θεραπευτική αξία του και μας προτρέπουν όχι απλώς να το εντάξουμε στη διατροφή μας, αλλά να το θεωρήσουμε απαραίτητο συστατικό της.

Πού και πώς ωφελεί

Από διατροφική άποψη, το λινέλαιο έχει ένα χαρακτηριστικό που το κάνει μοναδικό. Με εξαίρεση το ελαιόλαδο (που περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά, αλλά καθόλου ω λιπαρά οξέα), τα περισσότερα έλαια είναι πλούσια σε ω-6 και κάποια από αυτά (έλαιο ελαιοκράμβης, κανναβέλαιο, έλαια ξηρών καρπών) περιέχουν και κάποια ω-3. Αντίθετα, το λινέλαιο, που αποτελείται κατά 55% από α-λινολενικό οξύ, ένα πολυακόρεστο λιπαρό οξύ που ανήκει στην ομάδα των ω-3 λιπαρών οξέων, και ο λιναρόσπορος αποτελούν την πιο πλούσια φυτική πηγή των δυσεύρετων στη φύση ω-3, ενώ παράλληλα διαθέτουν μόνο ίχνη από ω-6. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την υγεία μας, καθώς έχει αποδειχτεί ότι το πλεόνασμα των ω-6 προκαλεί οξειδωτικές και φλεγμονώδεις αντιδράσεις σε όλο σχεδόν τον οργανισμό. Όλες οι σοβαρές χρόνιες αρρώστιες, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, η αρθρίτιδα, το Αλτσχάιμερ και ενδεχομένως ο διαβήτης, επιδεινώνονται από τέτοιες φλεγμονώδεις αντιδράσεις. Η εξισορρόπηση των ω-3 στον οργανισμό μας, λοιπόν, μας προστατεύει από όλα αυτά.

Επιπλέον, οι σπόροι του λιναριού και το λάδι τους είναι πλούσιες φυσικές πηγές των αντιοξειδωτικών ουσιών λιγκνανς, οι οποίες απαντώνται στο λινάρι σε συγκέντρωση 80 φορές μεγαλύτερη από ό,τι στα παχιά ψάρια (σολομό, πέστροφα, ρέγκα, τόνο, σαρδέλες, σκουμπρί), στο σπανάκι και στην αντράκλα. Και αυτά τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν την καρδιά, μετριάζουν τα συμπτώματα φλεγμονωδών νόσων και πιθανώς προστατεύουν από το διαβήτη. Το λινάρι περιέχει, επίσης, και ορισμένα φυτοοιστρογόνα, που λειτουργούν προληπτικά απέναντι στον καρκίνο ή καθυστερούν την εξέλιξη του, μειώνουν τη χοληστερίνη και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Ακόμα, το λινάρι είναι πλούσιο σε ασβέστιο, βιταμίνη Ε και πρωτεΐνες. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, ενώ δεν περιέχει γλουτένη, με αποτέλεσμα το αλεύρι που παράγεται από αυτό να είναι πιο εύπεπτο και ιδιαίτερα κατάλληλο για άτομα με γαστρεντερικά προβλήματα. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε φυτικές ίνες, προστατεύει τον οργανισμό από τη δυσκοιλιότητα και δρα προληπτικά για τις κακοήθειες του εντέρου. Παράλληλα, η κατανάλωσή του ανακουφίζει από το άσθμα, τους πόνους της περιόδου, τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου. Τέλος, πρόσφατες έρευνες παρουσιάζουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα ως προς τη θεραπευτική του δράση σε ψυχιατρικά και νευρολογικά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη και η διπολική διαταραχή.

Το λινάρι στην αγορά

Υπάρχουν 2 κατηγορίες παραγώγων λιναριού που προορίζονται για τη διατροφή: το λινέλαιο ψυχρής έκθλιψης και ο λιναρόσπορος.

Λινέλαιο : Για την κουζίνα υπάρχει αποκλειστικά το λινέλαιο ψυχρής έκθλιψης, ενώ το λινέλαιο θερμής έκθλιψης -που είναι ένα από τα αρχαιότερα έλαια- χρησιμοποιείται μόνο ως διαλύτης και σταθεροποιητής βαφών στη ζωγραφική και στην επιπλοποιία. Το λινέλαιο ψυχρής έκθλιψης είναι ένα λάδι που οξειδώνεται πολύ εύκολα στις υψηλές θερμοκρασίες, γι' αυτό δεν χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα, παρά μόνο ωμό. Έχει ημερομηνία λήξης, πρέπει να φυλάσσεται σε χαμηλή θερμοκρασία και να διατίθεται σε σκουρόχρωμα αδιαφανή μπουκάλια, ώστε να μην οξειδώνεται από το ηλιακό φως. Είναι ένα ελαφρύ έλαιο με απαλή και ευχάριστη γεύση, που θυμίζει τη γεύση των ξηρών καρπών. Για να έχουμε όλα τα οφέλη αυτού του ιδιαίτερου ελαίου, μπορούμε να αντικαταστήσουμε ένα μέρος του ελαιόλαδου που βάζουμε στις σαλάτες μας με λινέλαιο ή να το προσθέτουμε στα σάντουιτς.

Λιναρόσπορος : Ο λιναρόσπορος, που θεωρείται πιο θρεπτικός από το λινέλαιο, κυκλοφορεί στην ελληνική αγορά σε τρεις τύπους: σκούρος, που δεν έχει υποστεί καμιά επεξεργασία και είναι θρεπτικότερος, αποφλοιωμένος, που έχει ανοιχτό ξανθό χρώμα και γενετικά τροποποιημένος, που είναι πορτοκαλοκόκκινος. Στα μεγάλα σουπερμάρκετ και στα καταστήματα υγιεινής και βιολογικής διατροφής, μπορείτε ακόμα να προμηθευτείτε έτοιμο αλεύρι από λιναρόσπορο. Αξίζει να σημειώσουμε ότι όλα τα διατροφικά προϊόντα του

λιναριού έχουν προσιτή τιμή.

Θρεπτική αξία ανά 100 γρ.(λινέλαιο ή λιναρόσπορος)

Θερμίδες : 450
Πρωτεΐνες : 26 γρ.
Λιπαρά : 35 γρ.
Ω-3 λιπαρά : 21 γρ.
Υδατάνθρακες : 32,5 γρ.
Φυτικές ίνες : 17 γρ.
Μαγνήσιο : 38 mg
Ασβέστιο : 210 mg
Φυλλικό οξύ : 278 μg

Τip: Μειώστε την «κακή» χοληστερίνη κατά 10% μέσα σε ένα μήνα, προσθέτοντας 5 κουταλιές της σούπας αλεσμένο λιναρόσπορο στην καθημερινή σας διατροφή.

Ζωικές πηγές ω-3
100 γρ. γρ. ω-3
Σκουμπρί 2,5
Τόνος 1,5
Σολομός 1,4
Σαρδέλα 1

Φυτικές πηγές
1 κουταλιά ω-3 γρ. ω-3
Λιναρόσπορος 2,8
Λινέλαιο 7,5

Πώς θα βάλετε το λιναρόσπορο στο πιάτο σας

Είναι άσκοπο να περιλάβετε ολόκληρους στεγνούς σπόρους λιναριού στη διατροφή σας, επειδή έχουν σκληρό κέλυφος και το πεπτικό μας σύστημα αδυνατεί να τους αφομοιώσει. Υπάρχουν όμως δύο τρόποι για να μπορέσετε να τον εντάξετε στη διατροφή σας και να επωφεληθείτε από τα άφθονα οφέλη του:

- Μουλιάστε αποβραδής τους σπόρους σε νερό, έτσι ώστε το κέλυφός τους να μαλακώσει, και ανακατέψτε τους με δημητριακά πρωινού, νιφάδες βρόμης, γιαούρτι ή φάτε τους σκέτους με λίγο μέλι. Μπορείτε, ακόμα, να τους προσθέσετε στις σαλάτες και στις σούπες σας, να τους μαγειρέψετε μαζί με λαχανικά ή να φτιάξετε με αυτούς αφέψημα.
- Επιπλέον, μπορείτε να φτιάξετε αλεύρι λιναριού μόνοι σας, αλέθοντας τους σπόρους στο μύλο του πιπεριού ή στο μπλέντερ, ή να το προμηθευτείτε έτοιμο από την αγορά. Αν αντικαταστήσετε ένα μέρος του άλευρου που χρησιμοποιείτε με ίση ποσότητα άλευρου από λινάρι, θα φτιάξετε νόστιμα και υγιεινά αρτοσκευάσματα (κουλούρια, κέικ, πολύσπορα ψωμιά και μπισκότα) όλων των ειδών.

Συνταγή

Πέστο με λιναρόσπορο (Για 1 κιλό ζυμαρικά)

Χρόνος παρασκευής 20 λεπτά

Το πέστο που θα φτιάξετε διατηρείται μία εβδομάδα στο ψυγείο ή ένα μήνα στον καταψύκτη. Σερβίρεται σε θερμοκρασία δωματίου. Το ανακατεύετε με τα μακαρόνια και 3/4 της κούπας από το νερό όπου έβρασαν τα ζυμαρικά.

Υλικά

1/2 κούπα καρύδια | 3 κουταλιές λιναρόσπορο | 4 κούπες φύλλα μαϊντανού | 2 σκελίδες σκόρδο | 1 κουταλιά έξτρα παρθένο ελαιόλαδο | 1/3 της κούπας τριμμένη παρμεζάνα | 3/4 κουταλάκι χοντρό αλάτι | 1/4 κουταλάκι πιπέρι

Εκτέλεση

- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200ο C. Καβουρδίζετε τα καρύδια για 5 λεπτά περίπου.
- Σε ένα μπλέντερ, βάζετε τα καρύδια και τους λιναρόσπορους και τα δουλεύετε για 1 λεπτό περίπου, μέχρι να θρυμματιστούν. • Προσθέτετε το μαϊντανό, το σκόρδο, το ελαιόλαδο, την παρμεζάνα, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί, μέχρι να γίνουν αφράτος πουρές.