Odczarowany **olej lniany**

BIOOIL
LABORATORIUM

Olej lniany, czyli *Oleum Lini* to tłuszcz roślinny, który towarzyszy człowiekowi od tysięcy lat. Już w starożytnym Egipcie tłoczono go za pomocą kamiennych żaren. Jest to olej bardzo charakterystyczny – ma piękną intensywną złotą barwę, wyrazisty zapach i smak, którego nie da się pomylić z żadnym innym! Choć znamy go bardzo dobrze i od lat używamy, wciąż odkrywamy go na nowo, znajdując coraz ciekawsze zastosowania!

Tłuszcz **jest nam potrzebny**

Przekonanie, że tłuszcze są „złe" (z którym spotkać się możemy bardzo często), jest bardzo nieprecyzyjne. **Zdrowe tłuszcze są niezbędnym i bardzo potrzebnym składnikiem codziennej, dobrze zbilansowanej diety.** Nasz organizm potrzebuje ich do realizacji wielu procesów zachodzących w naszych organizmach – warto wspomnieć tutaj o roli nośnika witamin takich jak A, D, E czy K, którą pełni właśnie tłuszcz. Ponadto, tłuszcze są elementem budulcowym błon komórkowych i mózgu. Bezsprzecznie tłuszcze dostarczają nam również energii. Według zaleceń dietetycznych, zdrowe tłuszcze powinny dostarczyć nam około 30% całkowitej liczby kalorii – muszą to być jednak odpowiednio dobrane tłuszcze o wysokiej zawartości cennych kwasów tłuszczowych.

Jednym z najbardziej uzasadnionych dietetycznie tłuszczów jest olej lniany tłoczony na zimno. To tłuszcz z największą naturalną ilością kwasów Omega 3 pochodzenia roślinnego!

Które **tłuszcze nie są wskazane** w codziennej diecie?

Tłuszcz tłuszczowi nierówny. Tak samo jak olej olejowi nierówny. Oferta dostępnych na rynku tłuszczów jest ogromna – warto wiedzieć, czym kierować się przy wyborze tłuszczu, który chcemy wprowadzić do naszej diety. Nadmierne spożycie tłuszczów lub wybór nieodpowiednich tłuszczów może mieć negatywne konsekwencje dla naszego organizmu.

Typem tłuszczów, które należy wyeliminować z diety, a przynajmniej ograniczyć do minimum, są tzw. **tłuszcze trans**, które występują głównie w wysokoprzetworzonej żywności, takiej jak niektóre batoniki, herbatniki, kremy śniadaniowe, chipsy, margaryny.

Jak zatem wybierać tłuszcze do diety?

Przede wszystkim stawiajmy na produkty w 100% naturalne, nieprzetworzone oleje tłoczone na zimno z cennych nasion i ziaren.

Niezbędne Nienasycone
Kwasy Tłuszczowe (NNKT)

Kwasy tłuszczowe ogólnie możemy podzielić na **nasycone i nienasycone**. Korzystnie wpływają na organizm przede wszystkim kwasy nienasycone i to właśnie w takie powinny być bogate spożywane przez nas produkty. Kwasy nienasycone dzielimy na **jednonienasycone** oraz na **wielonienasycone.**
W drugiej grupie (wielonienasyconych) znajdują się między innymi cenne kwasy **Omega 3 i Omega 6**.

Aby zmienić te niekorzystne proporcje występujące w diecie, należy **ZWIĘKSZYĆ SPOŻYWANIE PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA 3.** Produktami bogatymi w kwasy Omega 3 są m.in. tłuste ryby morskie (np. łosoś, sardela, śledź) oraz oleje wyprodukowane z roślin, które są bogate w kwasy Omega 3.

Właśnie dlatego warto do swojej diety włączyć olej lniany!

Rodzaje **oleju lnianego**

Na rynku dostępnych jest wiele olejów lnianych. Jaki olej wybrać, by móc cieszyć się jego dobrodziejstwem? Co warto wiedzieć o oleju lnianym przed zakupem?

- **OLEJ LNIANY NISKOLINOLENOWY** – jest to olej lniany, który zawiera od 3% do 7 % kwasów tłuszczowych Omega 3
- **OLEJ LNIANY WYSOKOLINOLENOWY** – to olej lniany zawierający więcej niż 50% kwasów tłuszczowych Omega 3.
- **OLEJ LNIANY BUDWIGOWY** – olej lniany oznaczony określeniem budwigowy, to olej wysokolinolenowy, doskonale nadający się do diety olejowo-białkowej doktor Johanny Budwig.

Kwasy Omega 3 są wyjątkowo wrażliwe na temperaturę, światło oraz dostęp powietrza. Aby olej lniany był produktem wartościowym, musi być tłoczony na zimno, rozlewany bezpośrednio po wytłoczeniu, co zapewni jego świeżość, ale co najważniejsze – musi być prawidłowo przechowywany, jak również spożyty w ciągu maksymalnie ***60 dni od dnia wytłoczenia****.*

UWAGA! Na co zwracać uwagę kupując **olej lniany**!

Aby w pełni korzystać z unikalnych właściwości oleju lnianego, konieczne jest używanie produktu najwyższej jakości. Prosimy Państwa o zwracanie uwagi na jakość używanego OLEJU LNIANEGO. Niestety, na rynku pojawiają się OLEJE LNIANE o niskiej jakości, które:

- są pakowane w nieodpowiednie opakowania, np. bezbarwne szklane butelki (kwasy Omega 3 są wrażliwe na światło) lub - co gorsza - butelki PET;
- są nieprawidłowo przechowywane i eksponowane, np. na ladach, straganach, targach w świetle dziennym i wysokiej temperaturze - w tych warunkach olej bezpowrotnie traci swoje właściwości;
- kupowane są w niewyspecjalizowanych, okazjonalnych tłoczniach i mogą być produkowane z odmian lnu, które mają niską zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3;
- mogły zostać wyprodukowane z lnu, który nie został poddany odpowiednim badaniom i pochodzi z nieznanego źródła;
- w celu podniesienia wydajności i zwiększenia zysku podczas tłoczenia, były pozyskiwane w wysokiej temperaturze lub przy pomocy ekstrakcji chemicznej. Metody te pozbawiają produkt wielu witamin oraz występujących w stanie naturalnym składników mineralnych i enzymów;
- są olejami „niskolinolenowymi", zawierającymi małą ilość kwasów tłuszczowych Omega 3. Długi okres przydatności do spożycia takiego oleju możliwy jest właśnie dzięki niskiej zawartości kwasów Omega 3 lub dodania substancji konserwujących.

Decydując się na zakup **oleju lnianego firmy Laboratorium BIOOIL®** zyskują Państwo pewność, że Wasz wybór padł na OLEJ LNIANY o najwyższej dostępnej jakości.

Jesteśmy to w stanie zagwarantować Państwu m.in. dzięki temu, że:

- do produkcji używamy tylko najlepszych z dostępnych na rynku surowców;
- każda partia surowców spełnia wymagania jakościowe, zapewniające bezpieczeństwo i powtarzalność jakości produktu;
- każda partia jest przechowywana w odpowiednich warunkach;
- każda partia wytłoczonego oleju spełnia wymagania m. in. pod kątem ilości i struktury zawartych w nim Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych oraz innych parametrów potwierdzających świeżość i jakość oleju;
- olej tłoczony jest na zimno w sposób zapewniający zachowanie naturalnych właściwości lnu, z którego został wytłoczony;
- dzięki najwyższej jakości olej lniany firmy LABORATORIUM BIOOIL®, może być stosowany w cenionej za granicą oraz coraz bardziej popularnej w Polsce **diecie dr Johanny Budwig**.

Gdzie kupić olej lniany?

Jest wiele miejsc, w których mogą Państwo zaopatrzyć się w olej lniany – nasze produkty dostępne są w całej Polsce, w punktach takich jak:

- sklepy zielarskie
- sklepy ze zdrową żywnością
- lokalne targii zdrowej żywności
- niektóre apteki
- sklepy internetowe
- aukcje internetowe
- nasz firmowy sklep **www.biooil.com.pl**

Na co należy zwrócić szczególną uwagę kupując **olej lniany**?

Chcąc kupić produkt dobrej jakości, należy pamiętać o kilku kwestiach jeszcze przed zakupem:

1 Kupuj w sprawdzonym i wiarygodnym miejscu

2 Upewnij się, że olej, który kupujesz, przechowywany był w lodówce

3 Sprawdź datę ważności oleju – pamiętaj, że im świeższy, tym lepszy. Ważność oleju **od daty tłoczenia** (nie otwarcia butelki) to zaledwie **dwa miesiące**.

Używanie oleju lnianego

Olej lniany tłoczony na zimno i nierafinowany jest bogaty w cenne nienasycone kwasy tłuszczowe i wymaga specjalnego traktowania.

Nie wolno na nim smażyć, gotować go czy używać do pieczenia. Poddawanie oleju lnianego obróbce cieplnej spowoduje zmianę struktury kwasów tłuszczowych i z cennego biologicznie oleju stanie się on bezwartościowym tłuszczem. Jedyną dopuszczalną formą 'kontaktu termicznego' oleju lnianego jest podanie go jako dodatek do ciepłej (nie gorącej) zupy, warzyw etc. tuż przed zjedzeniem.

Jak należy przechowywać **olej lniany, żeby zachował swoje właściwości?**

OLEJ LNIANY tłoczony na zimno ze względu na nietrwałość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3 należy przechowywać w temperaturze od 4°C do 10°C, bez dostępu światła i powietrza, w szczelnie zamkniętej butelce z ciemnego szkła.
Raz kupiony olej lniany powinien pozostać w oryginalnej butelce (staramy się nie przelewać go do innych naczyń, np. mniejszych butelek czy słoików), zabezpieczony przed dopływem powietrza.

Olej lniany jest specyficznym produktem – ze względu na wysoką wrażliwość zawartych w nim kwasów, najlepszy jest świeżo tłoczony. Po wytłoczeniu, olej lniany – prawidłowo przechowywany – jest zdatny do spożycia przez dwa miesiące od daty tłoczenia.

Prosimy pamiętać, że olej lniany firmy LABORATORIUM BIOOIL® nie jest lekiem czy suplementem, a po prostu w pełni naturalnym produktem spożywczym, uzyskanym w sposób, który zapewnia mu zachowanie wszystkich wyjątkowych walorów nasion, z których powstał.

Dieta dr Budwig

Dr Johana Budwig (1909-2003)
Dr Budwig była wybitnym naukowcem w dziedzinie fizyki, chemii i farmacji. Współpracowała z Federalnym Instytutem Badań Tłuszczów w Munster i wieloma szpitalami. To dzięki jej badaniom możliwe jest odróżnienie kwasów tłuszczowych nasyconych od nienasyconych. Odkrycie to umożliwiło dalsze badania nad wpływem kwasów tłuszczowych na zdrowie człowieka.

Dr Budwig zwróciła również uwagę na ryzyko związane ze spożywaniem żywności wysoko przetworzonej i na zagrożenia płynące z przyjmowania wraz z jedzeniem tłuszczów trans. Jej wieloletnie badania zaowocowały rewolucyjnym podejściem do nawyków żywieniowych. Proponowała ona powrót do żywności naturalnej, świeżej i nieprzetworzonej. Światową sławę przyniosła jej **dieta olejowo-białkowa**, znana dziś jako **dieta dr Budwig**.

Powstanie diety **dr Budwig**

Dietę olejowo-białkową dr Budwig opracowała w 1951 roku na podstawie wyników badań, jakie przeprowadziła w czterech szpitalach w Munster. Przebadała tam tysiące próbek krwi i stwierdziła, iż występują w nich nieprawidłowości dotyczące kwasów tłuszczowych, a zwłaszcza niedobory Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych. Po dodaniu NNKT do krwi lub do diety pacjentów, ich krew normalizowała się. Poprawiało się również dotlenienie komórek dzięki usprawnieniu działania błon komórkowych (jak istotne znaczenie ma prawidłowe dotlenienie komórek odkrył już w latach 30.-tych XX wieku Otto Warburg, laureat nagrody Nobla z dziedziny Fizjologii i Medycyny. Zauważył on związek niedotlenienia komórek z rozwojem nowotworów). Dr Budwig odkryła, iż wchłanianie tlenu szczególnie skutecznie usprawniają NNKT połączone z białkami siarkowymi. Niemiecka naukowiec uznała, iż najlepszym sposobem na ich powiązanie jest zmiksowanie oleju lnianego z białym, chudym serem. Tę mieszankę nazwała Pastą, która stała się podstawą diety olejowo-białkowej.

Najważniejszą „potrawą" w diecie dr Budwig jest tzw. **pasta budwigowa**. Do jej przygotowania potrzeba porcji oleju lnianego (profilaktyczna porcja: 2-4 łyżki dziennie, terapeutyczna: 6-8 łyżek dziennie), 125 g chudego twarogu i odrobiny jogurtu naturalnego 0% (bez cukru i bez żadnych dodatków). Wszystkie składniki należy dokładnie blendować przez około 5 minut do uzyskania pasty o konsystencji gładkiej emulsji. To pasta bazowa, którą można na wiele sposobów urozmaicać. Można dodać do niej świeże zioła, owoce, przyprawy, warzywa – ważne jednak jest to, by używać wyłącznie naturalnych (nieprzetworzonych) składników. Wspaniale smakuje pasta budwigowa ze szczypiorkiem, czosnkiem, bazylią, jak również w wersji słodkiej – z miodem, z cynamonem, z przyprawami korzennymi czy z owocami.

Olej lniany w kuchni

Czy w związku z tym, że olej lniany spożywamy wyłącznie na zimno, możemy używać go wyłącznie do surówek i sałatek? Absolutnie nie! Jest wiele ciekawych zastosowań oleju lnianego, które warto wykorzystywać w codziennej kuchni. Naturalnie olej lniany jest znakomitą bazą do przygotowywania dressingów i sosów sałatkowych na bazie naturalnych składników. Wystarczy połączyć olej lniany ze świeżymi ziołami, pieprzem, ewentualnie odrobiną soli, sokiem z limonki lub cytryny i znakomity winegret gotowy!
Wielu dietetyków i fitoterapeutów zgodnie twierdzi, że olej lniany tłoczony na zimno powinien być obowiązkowym elementem diety człowieka na każdym etapie życia. W związku z tym, że nie wszystkim ten olej „smakuje" i nie każdy jest w stanie wypijać go samodzielnie (choć jest to dobra forma przyjmowania oleju), warto dowiedzieć się, jak przemycać go w codziennych potrawach.

Do czego możesz dodać **olej lniany,** tak aby smakował pysznie?

1. Dolej olej lniany do swojej owsianki.
2. Polej olejem lnianym ugotowane na parze warzywa.
3. Dodaj olej lniany do pasty warzywnej.
4. Przygotuj swoją wersję pasty budwigowej.
5. Zrób sos sałatkowy na bazie oleju lnianego.

Nowe oblicze oleju lnianego

Wiedząc o tym, że smak oleju lnianego może być uznawany za „trudny" w komponowaniu z nim posiłków, Laboratorium Biooil w 2017 roku zaproponowało zupełnie nową, smakową linię olejów lnianych tłoczonych na zimno.
I tak w ofercie pojawiły się: **olej lniany o smaku bazylii, olej lniany o smaku cytrynowym, olej lniany z kapsaicyną i olej lniany połączony z olejem z czarnuszki o smaku bazylii.**
Oleje te są w 100% naturalnymi produktami, bez sztucznych dodatków! Tak samo jak „czysty" olej lniany marki Laboratorium Biooil, zawierają ponad 50% kwasów omega 3! Nie różnią się pod względem zawartości kwasów tłuszczowych od oleju lnianego wysokolinolenowego – jedynym wyróżnikiem jest interesujący smak każdej z tych propozycji. Oleje lniane smakowe również należy stosować wyłącznie na zimno! Podobnie jak czysty olej lniany, także i te smakowe mają trwałość ok. 2 miesięcy od daty tłoczenia. Dostępne są w wygodnych pojemnościach 100 i 250 ml.

Paprykarz jaglano-pomidorowy

Składniki:

1,5 szklanki kaszy jaglanej
Pęczek włoszczyzny
koncentrat pomidorowy
2 duże cebule
35-45 ml oleju lnianego z kapsaicyną (średnio ostrego)
4 średnie dojrzałe pomidory (można użyć pomidorów z puszki)
2 łyżeczki słodkiej papryki sproszkowanej
szczypta soli
świeżo mielony pieprz

Przygotowanie:

Włoszczyznę należy obrać, umyć i włożyć do garnka z 1 litrem wody. Gotujemy do miękkości. Z ugotowanych warzyw wybieramy marchew i pietruszkę oraz nieduży kawałek selera – wszystko ścieramy na tarce na małych oczkach.
Na patelni podsmaż drobniutko pokrojoną cebulę – użyj do tego oliwy z oliwek lub oleju kokosowego. Ugotuj kaszę jaglaną i zostaw do przestudzenia.
W dużej misce połącz ugotowaną na sypko kaszę jaglaną, warzywa oraz drobno pokrojone pomidory, przyprawy i olej lniany z kapsaicyną. Całość warto rozdrobnić jeszcze widelcem, aby uzyskać przyjemną konsystencję. Oleju z kapsaicyną należy dodać mniej lub więcej – w zależności od tego jaki stopień ostrości chcecie uzyskać.
Pasta jest smaczna, aromatyczna – można użyć jej jako smarowidła na kanapki, jak również jako dodatek do świeżych warzyw. SMACZNEGO!

Pasta ze słonecznika z burakiem

Składniki:

400 g upieczonych buraków
10 łyżek nasion słonecznika
1 łyżeczka sproszkowanego kminu rzymskiego
2 łyżeczki tahini lub masła orzechowego
2 ząbki czosnku
2 łyżki soku z cytryny
2 łyżki oleju lnianego z kapsaicyną
sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Ostudzone buraki obieramy z łupiny, wkładamy do blendera. Dodajemy pozostałe składniki (poza olejem i przyprawami) i blendujemy na gładką masę. Całość doprawiamy, a na końcu dodajemy olej lniany z kapsaicyną i mieszamy.

Tak przygotowana pasta kanapkowa może być przechowywana w lodówce do 7 dni. Smacznego!

Sałatka Tabbouleh

Składniki:

1 szklanka komosy ryżowej (quinoa) bądź kaszy bulgur
2-3 ogórki gruntowe lub 2/3 ogórka szklarniowego
2 średnie pomidory
pęczek szczypiorku
pęczek pietruszki
kilka listków mięty
opcjonalnie: papryka chilli
olej lniany cytrynowy
do smaku: sól, pieprz, czosnek,
sok z cytryny

Przygotowanie:

W pierwszej kolejności zajmij się przygotowaniem komosy – kaszę opłucz, zalej 1,5 szklanki wody, posól i gotuj około 13 minut bez przykrywki. Następnie przykryj kaszę, zdejmij z ognia i paruj ją przez 10 minut. W tym czasie komosa ryżowa powinna wchłonąć całą pozostałą wodę. Komosę studzimy i sałatkę przygotowujemy dopiero na przestudzonej komosie. Ogórek myjemy, kroimy w kostkę. Kroimy również cebulkę, pomidory, papryczkę, natkę pietruszki, liście mięty pieprzowej. Całość doprawiamy dressingiem: olej lniany cytrynowy, sok z cytryny, sól, pieprz.

Rolada marchwiowa z pastą budwigową

Składniki:

0,5-0,7 kg marchewki starkowanej na grubych oczkach
4 jaja
2 duże łyżki oleju kokosowego
1 łyżeczka cukru (można pominąć)
1 łyżeczka ostrej musztardy
200 g twarogu chudego
6-8 łyżek oleju lnianego bazyliowego
2 pęczki cebuli dymki
natka pietruszki
150 ml jogurtu naturalnego
sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy i dodajemy marchewkę, sól, pieprz oraz cukier. Chwilę dusimy, a na koniec dodajemy łużkę musztardy. Odstawiamy do całkowitego schłodzenia.
2. Do marchwii dodajemy same żółtka i mieszamy. Białka ubijamy na sztywną pianę i dodajemy do marchwii z żółtkami delikatnie mieszając. Dodajemy poszatkowane 1/2 pęczka dymki. Masę wykładamy na blachę powleczoną papierem do pieczenia.
3. Pieczemy ok 25-30 minut w temperaturze 180 stopni. Po wyjęciu z pieca odkładamy do wystygnięcia, a w tym czasie przygotowujemy pastę dr Budwig.
4. W głębokim naczyniu umieszczamy chudy ser, olej lniany, jogurt. Całość blendujemy ok 5 minut na gładką masę. Po uzyskaniu pożądanej konsystencji, przyprawiamy solą i pieprzem oraz dodajemy pozostałą część cebulki dymki oraz drobno posiekaną pietruszkę. Mieszamy.
5. Przestudzony placek marchwiowy pokrywamy warstwą pasty budwigowej i zwijamy w roladę. Całość zabezpieczamy lnianą szmatką i wkładamy do schłodzenia do lodówki na co najmniej 45 minut.
6. Roladę podajemy pokrojoną na wygodne plastry. SMACZNEGO!!!!

Polskie caprese

Składniki:

1 kulka caprese
1 pomidor malinowy
1/3 papryki czerwonej
garść czerwonej porzeczki
świeża bazylia
sól, pieprz do smaku
olej lniany o smaku bazylii

Przygotowanie:

Wszystkie warzywa dokładnie myjemy – pomidora kroimy w plastry, paprykę w kostkę. Na talerzu układamy pomidora, mozarellę, paprykę, porzeczkę, posypujemy bazylią, delikatnie pieprzymy i solimy. Na koniec obficie skrapiamy olejem lnianym bazyliowym.

Truskawkowa
pasta budwigowa

Składniki:

1 kostka białego chudego twarogu
4 łyżki oleju lnianego cytrynowego
100 ml jogurtu naturalnego
1 łyżka miodu
200 g truskawek

Przygotowanie:

Chudy twaróg połącz z olejem lnianym cytrynowym, jogurtem miodem i truskawkami. Pasta powinna mieć konsystencję jednolitej pasty o gładkiej konsystencji. Pasta najlepiej smakuje na świeżo!

Dip jogurtowy z kapsaicyną

Składniki:

200 ml jogurtu naturalnego 0%
2 łyżki oleju lnianego z kapsaicyną
odrobina soli, pieprzu

Przygotowanie:

Składniki dokładnie ze sobą mieszamy i podajemy.

Domowy Ajvar

Składniki:

1 bakłażan
4 średnie słodkie papryki
2 łyżki oleju lnianego z kapsaicyną
łyżka nasion czarnuszki
sól, czosnek

Przygotowanie:

Bakłażana pokrój w grube plastry. Paprykę oczyść z gniazd nasiennych. Warzywa połóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i skrop oliwą z oliwek. Piecz około 30 minut aż skórka papryki pociemnieje – zrobi się przypieczona.
Po upieczeniu gorące warzywa zamknąć w szczelnym naczyniu na 15-20min. dzięki temu skórka będzie lepiej schodziła.
Warzywa zblendować na gładką pastę, doprawiamy odrobiną soli, czosnku, sproszkowanej papryki słodkiej i oleju lnianego z kapsaicyną. Na koniec dodajemy nasiona czarnuszki. Tak przygotowaną pastę można trzymać w lodówce około 7 dni.

Prosta sałatka obiadowa

Składniki:

świeże ogórki gruntowe
sezam
olej lniany cytrynowy
sól pieprz

Przygotowanie:

Ogórki obierz lub dokładnie umyj i pokrój w kostkę. Wymieszaj z solą, pieprzem i nasionami sezamu. Obficie skrop olejem lnianym cytrynowym.

Pasta śniadaniowa
twarogowo-pietruszkowa

Składniki:

1 kostka chudego twarogu (200g)
pęczek natki pietruszki
4 łyżki oleju lnianego cytrynowego
odrobina soli i pieprzu

Przygotowanie:

W misie blendera umieść ser i olej lniany cytrynowy – połącz składniki na gładką masę. Dodaj posiekaną drobno natkę pietruszki, dopraw solą i pieprzem.

Dyniowe kopytka

Składniki:

300 g ziemniaków
600 g puree z dyni
150 g mąki pszennej
2 łyżki mąki ziemniaczanej lub 3 łyżki tapioki
odrobina soli, imbiru, gałki muszkatołowej, pieprzu
2 jaja

Przygotowanie:

Ziemniaki obieramy i gotujemy, a następnie miażdżymy na puree. Dynię myjemy, obieramy z łupiny i pieczemy w piekarniku do uzyskania miękkości. Miękką dynię widelcem rozbijamy na puree. Do miski wkładamy przestudzone ziemniaki oraz puree dyniowe. Dodajemy mąki, jajka i przyprawy. Całość ręką wyrabiamy na jednolitą masę. Z gotowej masy formujemy „wałeczek" o grubości 1-2 cm. Z wałeczka odcinamy niewielkiej wielkości kluseczki i widelcem formujemy je w kształt gnocchi. Kopytka należy gotować kilka minut – od momentu wypłynięcia na wierz należy gotować je jeszcze około 60 sekund. Kopytka rewelacyjnie smakują z olejem lnianym z olejem z czarnuszki o smaku bazyliowym i świeżo mielonym pieprzem.

Pasta śniadaniowa
z groszku

Składniki:

szklanka mrożonego groszku
100 g białego chudego sera
2 łyżki oleju lnianego cytrynowego
odrobina soli i pieprzu

Przygotowanie:

Zielony groszek gotujemy aldente (tak, żeby nie stracił swojego pięknego zielonego koloru i cennych właściwości). Schładzamy. W wysokim naczyniu umieszczamy ser biały, schłodzony groszek, olej lniany cytrynowy – blendujemy na gładką masę. Na końcu doprawiamy solą i pieprzem. Odpowiednio przechowywana pasta w lodówce może stać 3-4 dni.

Hummus bazyliowy

Składniki:

1 szklanka suchej ciecierzycy lub puszka ciecierzycy w zalewie
½ szklanki słonecznika łuskanego
1/3 szklanki wody
2 ząbki czosnku
2 łyżeczki sody oczyszczonej
sól
olej lniany bazyliowy

Przygotowanie:

Przygotowanie hummusu rozpoczynamy od namoczenia (2x tyle wody, ile cieciorki) na kilkanaście godzin ciecierzycy – cieciorkę moczymy w wodzie z sodą oczyszczoną. Jeśli korzystamy z ciecierzycy w puszce, nie musimy przygotowywać jej dzień wcześniej. Namoczoną na noc ciecierzycę odsączamy, płuczemy, zalewamy dużą ilością świeżej wody i gotujemy przez około 40 minut. Pamiętajmy, że ciecierzyca musi być dobrze ugotowana by hummus był sukcesem.
Ugotowaną i odcedzoną cieciorkę przekładamy do naczynia i blendujemy na gładką masę. W międzyczasie dodajemy zmielone/zblendowane wcześniej na gładką masę nasiona słonecznika. Nasiona słonecznika zastąpić mają tradycyjną pastę tahini,która jest składnikiem klasycznego hummusu. Do pasty dolewamy wodę (1/3 szklanki lub mniej – do uzyskania pożądanej konsystencji). Blendujemy aż całość uzyska piękną kremową konsystencję.
Hummus podajemy w płaskich miseczkach – obowiązkowo z olejem lub oliwą – u nas jest to olej lniany bazyliowy, który doskonale wzbogaci smak hummusu i nada mu zupełnie nowego wymiaru smakowego. Podajemy z warzywami, świeżym pieczywem. W lodówce można przechowywać do 5 dni.

Kotlety z kalafiora
z ryżem

Składniki:

kalafior (1 duży lub 2 małe)
2 torebki ugotowanego ryżu basmati
kaszka kukurydziana – niepełna szklanka
odrobina skrobi ziemniaczanej (2-3 łyżki)
pietruszka
sól i pieprz do smaku
ulubione zioła
jogurt naturalny
olej kokosowy
olej lniany

Przygotowanie:

Kalafior należy dokładnie umyć, podzielić na różyczki i ugotować do miękkości – najlepiej gotować na parze, by nie był rozwodniony. Następnie rozdrobnić widelcem. Ryż basmati gotujemy aldente. Ugotowany ryż mieszamy z rozgniecionym kalafiorem, dodajemy kaszkę kukurydzianą, skrobię, posiekaną natkę pietruszki (mogą być inne ulubione świeże zioła), przyprawiamy wedle uznania ulubionymi przyprawami. Z masy formujemy niewielkie kotlety, które smażymy do zarumienienia na oleju kokosowym. Do podania kotlecików warto przygotować orzeźwiający DIP jogurtowy – wystarczy wymieszać jogurt naturalny z odrobiną oleju lnianego zimnotłoczonego OmegaLen i gotowe!

Warzywny koktajl

Składniki:

3 marchewki
1 jabłko
1/2 pomarańczy
1/2 ugotowanego buraka
ćwiartkę selera
2 duże liście z białej kapusty
1 łyżka stołowa oleju lnianego LABORATORIUM BIOOIL

Przygotowanie:

Wszystkie warzywa i owoce myjemy, te które nadają się do obrania – obieramy ze skórki. Jabłko kroimy w ćwiartki i wycinamy gniazdo nasienne. Wszystkie składniki wrzucamy do sokowirówki i miksujemy do czasu uzyskania jednolitej konsystencji. Podajemy zaraz po przygotowaniu.

Zielone smoothie

Składniki:

1 duże jabłko
1/4 cytryny
garść natki pietruszki
dwie garście jarmużu
szklanka wody mineralnej niegazowanej
2 łyżki oleju lnianego cytrynowego

Przygotowanie:

Wszystkie składniki należy dokładnie umyć – cytrynę obrać. Składniki wrzucamy do dzbanka i blendujemy. Całość wypijamy na świeżo.

Gazpacho
z kapsaicyną

Składniki:

4 duże pomidory
1 ogórek
1 papryka (najlepiej czerwona)
1 cebula (średnia)
3-4 ząbki czosnku
4 łyżki oleju lnianego z kapsaicyną
5 kromek chleba
kilka liści świeżej bazylii
0,5 l wody
1 łyżeczka soli
pieczywo do podania
olej lniany z kapsaicyną do podania

Przygotowanie:

Czosnek rozetrzeć z solą i wymieszać z chlebem i olejem lnianym z kapsaicyną. Pomidory sparzyć ze skóry, wrzucić do blendera. Dodać pokrojoną w kostkę umytą paprykę i ogórka oraz cebulę. Dolać wody. Dokładnie zblendować na gładką masę. Pokrój bazylię i dodaj do zupy. Tak przygotowane gazpacho należy schłodzić w lodówce 2-3 godziny. Podajemy z pieczywem i olejem lnianym z kapsaicyną. Całość można udekorować świeżym ogórkiem, który przełamie ostry smak tego chłodnika.

Bibliografia

1. Balas J., *Kwasy tłuszczowe w rynkowych produktach spożywczych – oleje, margaryny, masło, tłuszcze mieszane, majonezy*, [w:] „Postępy Fitoterapii", 3-4/2005, s. 109-114 (dostęp online: http://www.czytelniamedyczna.pl/2584,kwasy-tuszczowe-w-rynkowych-produktach-spozywczych-oleje-margaryny-maso-tuszcze.html)
2. Bratkowski L., *Nasiona lnu – naturalne źródło zdrowia i urody*, [w:] „Chemik", nr.57/2013, str. 186-191.
3. Budwig J., *Der Tod des Tumors*, wyd. Hyperion-Verlag, Freiburg 1977.
4. Budwig J., *Fatte als wahre hilfe gegenarteriiousclerose herznfrankt krebs*, wyd. Hyperion-Verlag, Freiburg 1972.
5. Budwig J., *Die Original-Öl-Eiweiß-Kost: Das Grundlagenbuch*, wyd. Gebundene Ausgabe, 2017.
6. Cybulska B., Szostak W.B., *Profilaktyka choroby niedokrwiennej serca w praktyce internistycznej*, [w:] „Postępy Nauk Meydcznych", nr 3-4/2001, str. 3-10.
7. Czech, A., Stachyra, K., Ognik, K. & Klebaniuk, R. (2012) *Skład i właściwości nasion lnu*, [w:]: Czech, A. & Klebaniuk, R. (Red.) „Zastosowanie lnu i inuliny w żywieniu i żywności, Lublin, Stowarzyszenie Rozwoju Regionalnego i Lokalnego PROGRESS"
8. Dubisz-Śledź M., Śledź A., Jażdżewski P., *Nienasycone kwasy tłuszczowe, a zdrowie człowieka*, [w:] „Medycyna Rodzinna", nr 4/2006, str. 78-81.
9. Mindell E., *Żywność jako lekarstwo*, wyd. Wiedza i życie, Warszawa 1996.
10. Gumowska I., *Bądź zdrów – smacznego! O odżywczych i leczniczych właściwościach roślin*, wyd. Alfa, Warszawa 1981.
11. Gumowska I., *Czy wiesz co jesz?*, wyd. Alfa, Warszawa 1985.
12. Rutkowska J., *Oleje niepospolite*, [w:] „Przegląd piekarski i cukierniczy", nr 1/2007, str.10-13.
13. Skopińska-Różewska E., Sommer E., Sommer S., *Nienasycone kwasy tłuszczowe a nowotworzenie* , [w:] „Współczesna onkologia", nr 6/2002, str. 60-63.

UWAGA!!! Niniejsze opracowanie ma charakter wyłącznie informacyjny i nie może zastępować konsultacji lekarskich. Tylko do lekarza prowadzącego należy dobór odpowiednich środków i form terapii. Firma Laboratorium BIOOIL s.c., właściciele, pracownicy ani współpracownicy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności z tytułu wykorzystania informacji zawartych w tym opracowaniu.