Choć jeszcze 70 lat temu był jednym z najpopularniejszych olejów, dziś niełatwo znaleźć go na sklepowych półkach. Ze względu na swoje właściwości prozdrowotne znów wraca do łask.

Olej rydzowy pozyskuje się z lnicznika siewnego, zwanego także lnianką - rośliny z rodziny kapustowatych, pochodzącej z Bliskiego Wschodu. Znane każdemu z nas powiedzenie „lepszy rydz niż nic", wcale nie dotyczy popularnego grzyba, a właśnie lnianki, zwanej m.in. „rydzem", „rydzykiem" czy „ryżykiem". Nazwa ta odnosi się do koloru ziaren, z których pozyskuje się olej, a które barwą przypominają właśnie rydza.

Różnorodność potocznych nazw może świadczyć o niegdysiejszej popularności oleju rydzowego. Wniosek ten potwierdzają badania archeologiczne, dowodzące, że olej z lnianki znano już w czasach słowiańskich (około 3000 lat temu). Jeszcze około 70 lat temu olej większość olejów spożywczych w naszym kraju produkowano z lnianki. Wyparł ją jednak rzepak, który dawał obfitsze plony.

Źródło dobrych tłuszczów

Ze względu na swoje właściwości prozdrowotne olej z lnianki bywa zaliczany do tzw. żywności funkcjonalnej. Mianem tym określa się produkty, które oprócz tego, że są odżywcze, to jeszcze wywierają psychologiczny lub fizjologiczny wpływ na nasz organizm, np. pomagają wzmacniać odporność, mają właściwości przeciwzapalne.

Olej rydzowy może się poszczycić przede wszystkim wysoką, bo nawet 45% zawartością kwasów wielonienasyconych z grupy omega-3. Przypomina tym samym olej lniany, który pod tym względem jest rekordzistą (więcej na ten temat: Olej lniany - złoto wśród olejów). Kwasy te zwykle nie występują w roślinach, tylko w tłustych rybach morskich, jak łosoś czy tuńczyk, a także pozyskiwanych z nich olejach.

Omega-3 pomogą przede wszystkim obniżyć poziom tzw. złego cholesterolu (LDL) we krwi, tym samym zmniejszając ryzyko zawału serca czy udaru mózgu. Chronią również przed astmą czy osteoporozą oraz działają przeciwzapalnie. Istnieją doniesienia badawcze, że mogą nas także chronić przed niektórymi nowotworami, m.in. rakiem piersi czy prostaty.

Dobry dla skóry

W oleju z lnianki znajdziemy też mnóstwo, bo nawet 110 mg (na 100 g) antyoksydantów z grupy tokoferoli, a więc witaminy E. To niemal trzykrotnie więcej niż w znanym z wysokiej zawartości tej witaminy oleju słonecznikowym (więcej na ten temat: Olej słonecznikowy - bogactwo witaminy E).

Witamina ta, zwana także „witaminą młodości" znana jest przede wszystkim ze swych właściwości opóźniających starzenie. A zatem po olej rydzowy powinny sięgać przede wszystkim wszyscy ci, którym zależy na poprawie wyglądu skóry włosów i paznokci. Niektórzy stosują go także zewnętrznie, zwłaszcza na przesuszoną skórę, np. w przypadku atopowego zapalenia skóry (AZS).

Witamina E przyda się jednak nie tylko tym, którzy dbają o urodę. Dla przykładu, tokoferol wpływa bowiem na prawidłową pracę układu nerwowego i mięśni, a także wytwarzanie nasienia u mężczyzn.

Jak jeść i przechowywać?

Olej rydzowy, podobnie jak ziarna, z których jest pozyskiwany, ma kolor rdzawy. W zależności od odmiany lnianki barwa ta może się wahać od jaśniejszej złocistej do czerwono-brunatnej. Tłoczony jedynie metodą na zimno, ma posmak cebuli i gorczycy, a według niektórych także korzenny lub orzechowy. Najlepiej jeść go na zimno (podgrzany straci swoje właściwości), np. jako dodatek do: sałatek, surówek, serów, śledzi oraz cebuli.

Choć zawiera sporo łatwo utleniających się kwasów tłuszczowych, można go przechowywać do 6 miesięcy. Wynika to z wysokiej zawartości wspomnianych przeciwutleniaczy. Najlepiej trzymać go, podobnie jak oliwę, w zaciemnionym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Źródło - msn.com.pl - kuchnia