OLIO DI LINO

Il lino è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle linacee, fiorisce nel periodo compreso tra Aprile e Settembre. I frutti contengono piccoli semi di colore brunastro, forma ovale, con le estremità sono aguzze, lisci al tatto e lucidi. I semi di lino si raccolgono fra luglio e settembre tramite trebbiatura, allo stesso modo del frumento.
I semi di lino sono ricchi di mucillagini (3-6%) che gli conferiscono un'azione lassativa (come tutte le fibre stimolano la motilità intestinale), a patto che vengano assunti con un adeguato apporto di liquidi. Grazie alle loro proprietà emollienti e protettive, possono inoltre essere utilizzati sotto forma di infuso per calmare le infiammazioni interne (tubo digerente, vie urinarie) o esterne (pelle). Ottimo anche il contenuto di sali minerali, vitamine (tra cui B1, B2, E, F – questa è indispensabile nella formazione delle membrane cellulari e contrasta i processi infettivi e l'invecchiamento –), proteine (20-25%) e lipidi (30-40%). Questi ultimi sono ricchi di trigliceridi, costituiti da:

- acido α-linolenico, capostipite degli ω3 (50%)
- acido linoleico capostipite degli ω6 (25%)
- acido oleico, monoinsaturo caratteristico dell'olio di oliva (10-18%)
- acidi grassi saturi (5-10%)

I semi di lino, così come l'olio che ne deriva, apportano numerosi benefici all'organismo:

- Regolarizzano i processi intestinali e intervengono positivamente nelle affezioni dell'apparato gastroenterico (sia in caso di colon irritabile che di stipsi);
- Stimolano il sistema immunitario e prevengono le intolleranze;
- Attivano i processi di disintossicazione favorendo la depurazione generale dell'organismo e dei tessuti cutanei.

L'olio di lino si ricava dalla spremitura a freddo dei semi di lino, ha un sapore lievemente amarognolo ma molto simile alla nocciola.

Proprietà nutrizionali

Acidi grassi essenziali Omega 3 e Omega 6: questi grassi, contenuti in dosi elevate nell'olio di lino, aiutano a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, infiammatorie e neurodegenerative, a tenere sotto controllo la pressione sanguigna e ad abbassare il colesterolo "cattivo". Questo tipo di acidi grassi deve essere necessariamente assunto tramite l'alimentazione perché il nostro organismo non è in grado di produrli da solo e l'olio di semi di lino rappresenta un'ottima fonte da cui reperirli.

Vitamina E : questa vitamina (circa 17,5 mg per 100 gr.) ha proprietà antiossidanti in grado di combattere i radicali liberi

Fibre: le mucillagini contenute nell'olio di semi di lino aiutano a regolare il transito intestinale e a prevenire la stipsi.

L'olio di semi di lino ha anche proprietà anticoliche.

Proprietà benefiche e terapeutiche

Sistema cardiovascolare: una dose giornaliera (da 1 a 3 grammi circa) consente di regolarizzare il battito cardiaco e migliorarne la frequenza, riducendo al minimo il rischio di malattie cardiovascolari. Gli omega 3 sono indispensabili per lo smaltimento del colesterolo e dei trigliceridi

Sistema nervoso: presenza di lecitina, un insieme di fosfolipidi necessari per il buon funzionamento del sistema nervoso e del cervello.

Apparato digerente: l'olio di semi d i lino ha proprietà anticoliche. Le mucillagini, infatti, vanno a regolare la motilità e riattivare la peristalsi dell'intestino. Inoltre ha azione antiemorroidale ed è utilissimo per attenuare il bruciore di stomaco.

Come si conserva l'olio di lino

La conservazione dell'olio di lino è molto delicata, infatti viene solitamente venduto in piccole bottigliette scure perché si deteriora facilmente; è importante dunque, dopo l'acquisto conservarlo al fresco lontano da fonti di luce e di calore.

Si conserva benissimo in frigo, la cosa importante è assicurarsi che il tappo sia ben chiuso per evitare che si irrancidisca più rapidamente e va consumato necessariamente entro un mese dall'apertura.

L'olio non è più commestibile quando comincia ad irrancidirsi e a prendere un sapore sgradevole, quasi simile a quello del pesce, in questi casi va gettato via perché non è stato conservato correttamente o aperto da troppo tempo.

Come si consuma l'olio di lino

L'olio di semi di lino va obbligatoriamente consumato crudo, si può usare per condire pasta, riso, insalate, zuppe, minestroni oppure semplicemente cosparso su una fetta di pane. Si può assumere anche al naturale con un cucchiaio prima dei pasti oppure al mattino a digiuno accompagnato da un abbondante bicchiere di acqua. E' importante non usarlo mai per le fritture o per qualsiasi altro tipo di cottura perché gli acidi grassi contenuti si alterano facilmente se sottoposti a temperature elevate.

Dosi

Un cucchiaio al giorno di olio di semi di lino (circa 6 grammi) è sufficiente per coprire il fabbisogno giornaliero di Omega 3.