

Bodlákový olej

se získává ze semínek bodláku (Světlice barvířská - *Carthamus tinctorium*). Světlice barvířská neboli saflor je prastará kulturní rostlina pocházející z východní Indie. Znali ji už staří Egypťané, Řekové a Římané. V současnosti je nejvíce rozšířena ve střední Asii, Indii a Středomoří a je typickou plodinou stepních a polostepních oblastí. Jedná se o jeden z nejlepších jedlých olejů na světě, vyniká vysokým obsahem vícenásobně nenasyčených mastných kyselin.

Charakteristika

Za studena lisovaný olej obsahuje tolik **kyselin linolové** jako žádný jiný olej (až 80%). Kyselina linolová je životně důležitá, neboť ji lidský organismus potřebuje, ale není schopen sám vytvořit. Olej je tekutější než jiné oleje, nedráždí trávicí trakt a je lehce stravitelný.

Účinky:

- snižuje hladinu cholesterolu v krvi (v kombinaci s artyčkou a vlákninou)
- preventivně působí proti tvorbě krevních sraženin a aterosklerózy
- odlehčuje při zácpě, při vysokém krevním tlaku a cukrovce
- podporuje činnost jater, žlučníku a slinivky
- v kombinaci s artyčkou prospívá nehtům a vlasům

Použití:

Vnitřně - 1 lžička čistého oleje denně nalačno.

Použitelnost:

Trvanlivost tohoto oleje je při teplotě od 5° do 15 °C šest měsíců až jeden rok. Po otevření uchovávejte v lednici - spotřebujte do 3–6 měsíců. Nesmí se vařit. Musí se ukládat do tmy a chránit před světlem.

Využití v kuchyni

Má jemnou, lehce oříškovou příchut', nejlepší využití je za studena do dresingů a syrových zeleninových jídel. Svou nevtíravou chutí bodlákový olej výborně umocňuje vlastní chuť připravované potraviny.