

Elixin pellavansiemenöljyt, pellavansiemenet, ja -rouhe rikastavat ruokavaliota

Pellavansiemen sisältää ihmisen hyvinvoinnille tärkeitä ominaisuuksia – runsaasti ravintokuitua, välttämättömiä rasvahappoja ja lignaaneja. Elixin pellavansiemenöljyt, pellavansiemenet ja -rouhe on valmistettu kotimaisesta sopimusviljellystä pellavasta ja ne soveltuvat sellaisenaan vaikkapa jogurtin sekaan sekä käytettäväksi ruoanlaitossa tai leivonnassa.



Pellavansiemen sisältää hyvälaatuista rasvaa, kuitua ja valkuaista. Elixin pellavansiemenöljy, pellavansiemenet ja -rouhe maistuvat vaikkapa terveellisissä smoothie-juomissa. Öljyä voi nauttia myös sellaisenaan ja siemenet sekä rouhe maistuvat esimerkiksi jogurtin seassa myslin tapaan käytettynä. Leivonnassa pellavansiemenet tai -rouhe parantaa taikinan leivontaominaisuuksia sekä tuovat leivonnaisiin runsaasti makua ja mehevyyttä hyvien ravintoaineiden ohella. Pellavaa voi hyödyntää niin ikään gluteiinittomassa ruoanlaitossa ja leivonnassa.

Elix Pellavansiemenöljy ja Luomupellavansiemenöljy ovat ihanteellinen lisä osaksi ravinnerikasta ja terveellistä ruokavaliota. Öljyt soveltuvat erinomaisesti vaikkapa smoothie-juomiin, salaattinkastikkeisiin tai sellaisenaan nautittavaksi. Pellavansiemenöljy puristetaan kaikkein laadukkaimmista siemenistä hellävaraisesti kylmäpuristamalla. Öljyn rasvahapoista lähes 80 % on monitydyttymättömiä ja noin 13 % kertatydyttymättömiä rasvahappoja. Ihmisen hyvinvoinnille välttämätöntä alfa-linoleenihappoa (omega-3) on enemmän kuin missään muussa kasviöljyssä. Alfa-linoleenihappo auttaa myös ylläpitämään veren normaalia kolesterolitasoa. Pellavansiemenöljyn hyvät ominaisuudet heikkenevät korkeassa lämpötilassa, joten se ei sovellu paistamiseen.

Elix Pellavansiemenet tuovat makua ja rakennetta esimerkiksi pataruoissa ja puuroissa. Sellaisenaan käytettynä tai pähkinöihin sekoitettuna pellavansiemenet antavat pähkinäistä makua ja hyviä ravintoaineita vaikkapa raikkaissa salaateissa tai terveellisissä jälkiruoissa. Pellavansiemenistä voi myös valmistaa veteen liottamalla perinteistä, vatsaa hellivää pellavalimaa, jonka voi juoda sellaisenaan tai syödä puuron seassa.

Elix Pellavansiemenrouhetta voi käyttää monipuolisesti ruoanlaitossa ja leivonnassa. Pellavansiemenrouhe soveltuu esimerkiksi korppujauhon korvaamiseen mureke- tai lihapullataikinassa. Nestettä erinomaisesti sitova rouhe mehevöittää myös vaikkapa täytetyt tomaatit ja paprikat. Leivonnassa pellavansiemenrouhetta voi käyttää korvaamaan osan jauhoista tai kananmunan. Ruokalusikallinen pellavansiemenrouhetta liotettuna kahteen ruokalusikalliseen vettä vastaa yhtä kananmunaa. Näin saadulla tahnulla voidaan korvata kananmuna vaikkapa pikkuleipätaikinassa.

Kotimainen pellava on aito superruokaa

Pellavansiemen on paras omega-3 -rasvahapon lähde ja se sisältää molempia omega-6 ja omega-3 -rasvahappoja ihanteellisessa suhteessa. Pellavan sisältämistä ravintokuiduista kaksi kolmasosaa on ummetusta ehkäisevää liukenematonta ravintokuitua ja yksi kolmasosa on mahalaukun tyhjenemistä hidastavaa ja kylläisyyden tunnetta lisäävää liukoista ravintokuitua. Pellavan sisältämien kasvilignaanien saannilla ja niistä muodostuvalla enterolaktonilla voi olla suomalaistutkimusten mukaan edullinen vaikutus kansantautien riskiin, kuten sepelvaltimotautiin¹ ja syöpäsairauksiin².

Tuotetiedot

Elix Pellavansiemenöljy, 250 ml, hinta noin 5,55 €
Elix Luomupellavansiemenöljy, 250 ml, hinta noin 6,15 €
Elix Pellavansiemen, 500 g, hinta noin 1,65 €
Elix Pellavansiemenrouhe, 500 g, hinta noin 2,55 €

Jälleenmyynti

Päivittäistavarakaupat

Yhteystiedot

Elix Oil Oy, puh. 02 777 630
Toimitusjohtaja Ville Kauppinen
ville.kauppinen@elixioil.fi, puh. 0400 324 031

Viestintä

PR- ja viestintätoimisto Promode Oy, puh. 09 170 070 Karri Harju,
karri.harju@promode.fi / tiedotus ja kuvamateriaali Jarna Tikkanen,
jarna.tikkanen@promode.fi / tuotenäytteet

- 1) Vanharanta M., ym. Risk of acute coronary events according to serum concentrations of enterolactone: a prospective population-based case-control study. 1999
- 2) Pietinen P., ym. Serum enterolactone and risk of breast cancer: a case-control study in eastern Finland. 2001