

Lidt om hørfrøolie

Hørfrøolie indeholder essentielle fedtsyrer. Derfor påvirker hørfrøolien den menneskelige organisme på blandt andet disse områder:

Som brændstof, til opbygning af cellemembraner og opbygning af hjerneceller.

Olien kan således anvendes både forebyggende og terapeutisk. Se venligst skema over prostaglandinsyntesen. Prostaglandiner styrer cellens funktion, og dannes ud fra de essentielle fedtsyrer.

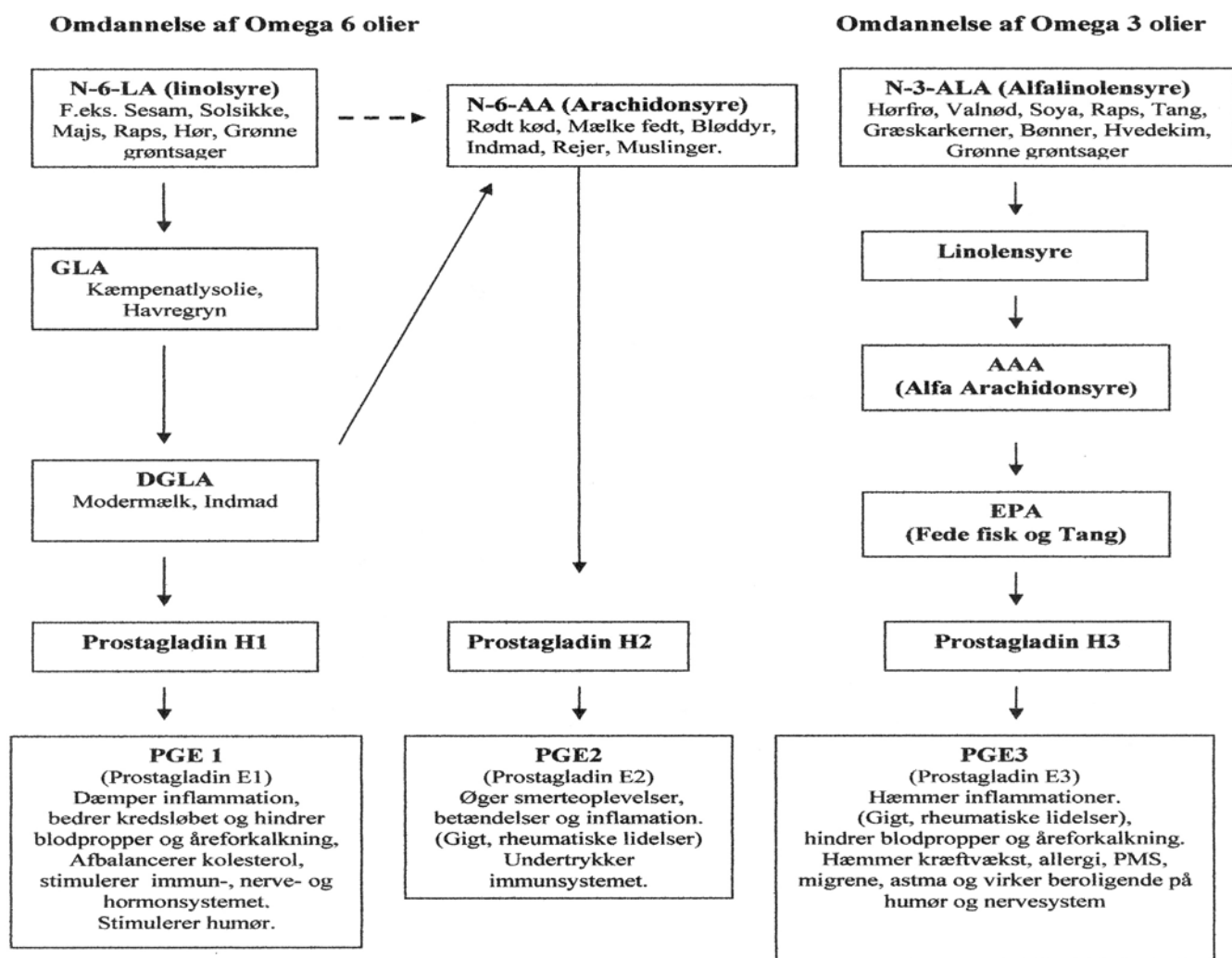
Hørfrøolie er utrolig sårbar overfor lys og ilt. Lys, ilt og høj varme nedbryder olien, og dermed indholdet af de gode og sunde fedtsyrer.

Hørfrøolie har begrænset holdbarhed.

Varm aldrig olien op. Olien mister sine gode egenskaber ved opvarmning.

Opbevar den i køleskab (mørkt)

Prostaglandinsyntesen:



Figur 3. Forenklet oversigt over prostaglandinsyntesen.

Hørfrøolie

En naturlig kilde til omega-3

Korna Jensen

Kost 3, Hover

Februar 2004

Rapporten kan læses i sin helhed her:

www.nyborggaard.dk/download/Hoefroelie_-_en_naturlig_kilde_til_omega-3.pdf

Rubinsalat med kylling

Rødbeder
Bladselleri
Rødløg
1 æble
Hørfrøolie
Rød balsamicoeddike

Kyllingebryst
eller røget fasanbryst

Skær kyllingbrystet i små stykker. Steg dem gyldne i olivenolie.

Kog rødbederne med skræl i mindst 45 min. Hæld vandet fra og skyl de varme rødbeder med koldt vand til de er afkølede.

Skrællen gnides af. Rødbederne sættes et køligt sted.

Bladsellerien renses og skæres i små stykker.

Rødløg skrælles og hakkes.

Fjern kernehuset i æblet. Skær det i små stykker.

Bland det stegte kyllingekød (eller det røgede fasanbryst) med alle ingredienser. Hæld hørfrøolie og balsamicoeddiken over retten.

Gulerodssalat og stegte sild

Gulerødder
Grønkål
Sennep
Hørfrøolie
Salt, peber
solsikkekerner

Sildefileter

Rugmel
Olivenolie

Bland hørfrøolie med sennep i en skål. Tilsæt lidt salt og peber. Riv gulerødderne. Befri grønkålen for stænglerne. Hak bladene fint. Bland med de revne gulerødder og vend salaten i sennepsdressingen.

Rist solsikkekernerne på en varm pande. Drys dem over salaten.

Vend sildefileterne i rugmel. Steg dem gyldne i olivenolie. Server sildene med salaten.

Man kan sagtens bruge hørfrøolie til dressinger, smoothies eller naturel over grøntsager.

Stavselleri

En knoldselleri
Olivenolie
Salt

Skræl knoldsellerien. Skær den i aflange stykker (a la pomme frites)

Læg stavene i et ildfast fad. Hæld olivenolie over

Selleristavene bages i ovnen ved 180 grader til de er møre (ca. 35 min.)