

Olejnate semená

Olejnate semená sa používajú na výrobu olejov ale aj ako prísada do pekárskeho výrobkov, cukroviniek, šalátov alebo ako korenie (napr. horčica). Obsahujú 30 – 50 % tuku s vysokým obsahom prospešných polyenových mastných kyselín (najmä kyseliny linolenovej), 20 % bielkovín s vysokou biologickou hodnotou a množstvo vitamínov, minerálnych látok a ďalších ochranných látok (vlákninu, antioxidanty a pod.). Z výživového hľadiska preto patria medzi mimoriadne prospešné potraviny, ktoré vzhľadom na ich vysokú energetickú hodnotu je odporúčané konzumovať s mierou.

Medzi olejnate semená pestované na Slovensku patria:

mak (*Papaver somniferum* L.), slnečnica (*Helianthus annuus* L.), tekvica (*Cucurbita*), ľan (*Linum usitatissimum* L.), sezam (*Sezamus indicum* L.) a horčica (*Sinapis alba* L., *Brassica nigra* L., *Brassica juncea* L.).

Mak sú semená maku siateho, pochádzajúceho zo Stredomoria alebo malej Ázie. Z mnohých odrôd maku prevláda na našom trhu mak modrý (poznáme aj mak iných farieb napr. striebornošedej alebo hnedej). Mak má najvyšší obsah vápnika zo

všetkých potravín (cca 1440 g/100 g). Odborníci na výživu odporúčajú tri lyžice maku na pokrytie dennej potreby vápnika. Mak sa už po stáročia využíva ako významný zdroj energie. Príkladom sú antickí atléti, ktorí konzumovali zmes medu a maku pre zdravie a silu. V antike boli známe aj liečebné a utišujúce účinky maku. U starých Slovanov sa mak podával ako obradný pokrm pred veľkými sviatkami, aby bolo všetkého dostatok.

Pri nákupe semien je potrebné venovať pozornosť tomu, či sa v nich nevyskytujú živí alebo mŕtvi škodcovia, neobsahujú rôzne nečistoty, nie sú plesnivé alebo nemajú netypický vzhľad. Vzhľad, farba, vôňa a chuť musia zodpovedať deklarovanému druhu semena. **Semená skladujeme** na suchom a chladnom mieste, dobre uzatvorené v tmavých nádobách (chránené pred svetlom). Nesprávnym skladovaním získavajú semená (hlavne mak) nepríjemný zápach a môžu plesnivieť. **Semená nekupujte** do zásoby a nekonzumujte ich po dobe spotreby. Chemické konzervovanie semien je zakázané.

Semená sa odporúča konzumovať drvené (hlavne ľanové). Pri konzumácii celých semien, bez ich dôkladného prežutia a rozdrvenia, prejdú zažívacím traktom bez využitia ich významných výživových zložiek.

