

Pellavarouhetta 2  
ruokalusikallista  
päivässä

1-2  
teelusikallista  
päivässä

Pellavasiemen 2  
ruokalusikallista  
päivässä

## *Hyvinvoinnin siemen*



4 annosta

1 l vettä  
0,5 tl suolaa  
4 dl neljänviljanhiutaleita  
3 rkl pellavansiemeniä  
100 g kuivattua tai 4 kpl kypsää,  
tuoretta luumua  
0,5 dl fariinisokeria  
0,5 tl kanelia

Kuumenna kattilassa vesi ja suola kiehuvaaksi. Lisää kiehuvaan veteen hiutaleet ja pilkotut (kievettömät) luumut. Anna puuron kiehua miedolla lämmöllä noin 10 minuutin ajan. Lisää sokeri ja mausta kanelilla.



pellavansiemenöljy

pellavansiemen

pellavansiemen-rouhe

kapselit

## Helppo käyttää

Jo pienikin annos pellavansiementuotteita tuo ruokavalioon runsaasti tärkeitä ravintoaineita.

Siemeniä ja rouhetta voi helposti lusikoida monenlaisiin ruokiin ja leivonnaisiin tai käyttää vaikkapa myslin tapaan. Pellavarakeita voi myös syödä sellaisenaan vesilasillisen kera. 1-2 teelusikallista pellavansiemenöljyä päivässä turvaa välttämättömien rasvahappojen saannin. Öljy ei kestä kuumentamista, sitä saa myös kapselina. Vaihtoehtoja löytyy myös tuotteissa, kuten leivissä, levitteissä ja omega-3-kananmunissa, joissa pellavaa on jo valmiina mukana.

Koska pellavansiemenet sisältävät runsaasti kuitua, on hyvä juoda riittävästi vettä – se edistää vatsankin toimintaa!

## Kokeile rohkeasti

Lisää pellavansiemeniä tai -rouhetta leipä-, sämpylä-, piirakka-, muffinssi- ja kääretorttutaikinaan tai koristele pellavansiemenillä leivonnaisen pinta. Nyrkkisääntönä voidaan pitää että noin 10 % jauhoista voi korvata pellavarouheella tai -siemenillä. Siemeniä ja rouhetta voi lisätä myös puuroon, mureke- ja lihapullataikinaan, laatikoihin, patoihin, salaattiin tai rahkaan.

Reseptejä ja vinkkejä:  
[www.hyvinvointiapellavasta.fi](http://www.hyvinvointiapellavasta.fi)

24 kpl

5 dl maitoa tai vettä  
50 g hiivaa  
2 tl suolaa  
1 rkl hunajaa  
1 1/2 dl pellavansiemeniä  
3/4 dl öljyä  
n. 1 l jauhoja (7 dl hiivaleipäjauhoja + 3 dl vehnä jauhoja)

Liuta hiiva kädenlämpöiseen maitoon tai veteen. Lisää suola, hunaja, pellavansiemenet, öljy ja jauhoja sen verran, että saat löysähkön, tasaisen taikinan. Vaivaa taikinaa, lisää loput jauhot kunnes taikina on tasaisen kimmoisaa. Kohota liinalla peitettynä lämpimässä noin puoli tuntia.

Leivo kohonnut taikina tan-goksi ja jaa 24 palaan. Pyörittele sämpylöiksi ja paista 200 asteessa noin 10-15 minuuttia.

Pellavansiemenensämpylät

## Hyvinvoinnin siemen

Pellavansiemen sisältää hyvinvoinnin aineksia. Sen öljy on paras omega-3 -rasvahapon lähde ja sisältää molemmat välttämättömät rasvahapot: alfa-linoleenihappoa ja linoli-happoa. Muiden siementen tavoin pellavansiemenessä on pehmeän rasvan lisäksi proteiinia sekä kuitua. Kuidun lähteenä pellavansiemenet ovat leseiden veroisia.

2 rkl (25 g) siemeniä tai rouhetta sisältää 6 g kuitua, mikä vastaa 1/5 aikuisten päivittäisestä kuidun tarpeesta.

Pellavaöljyn erityispiirre muihin kasviöljyihin verrattuna on suuri alfa-linoleenihapon (ALA) määrä. ALA on omega-3-rasvahappo, josta elimistö pystyy muodostamaan

muita omega-3-rasvahappoja, kuten eikosapentaenihappoa (EPA) ja dokosaheksaeni-happoa (DHA). Kun ruokavalioon lisätään enemmän ALA:a, myös EPA:n ja DHA:n määrä elimistössä suurenee. Pellavansiemenöljy ja -rouheet sekä niitä sisältävät elintarvikkeet ovat hyvä vaihtoehto ALA-lähteeksi, jos ruokavalio ei sisällä kalaa eikä omega-3:a sisältävää levitettä.

1-2 tl pellavansiemenöljyä päivässä turvaa välttämättömien rasvahappojen saannin. Siementen ja rouheen päivittäinen annos on 2 ruokalusikallista. Se sisältää kuitua 6 g eli viidenneksen päivän kuitutarpeesta



Herkuttele tuotteilla, joissa pellavaa on jo valmiina mukana



Pellavansiemenensämpylät

Luumuhuuhdo



*Lusikoi lisää  
tietoa ja  
käyttövinkkejä:  
[www.hyvinvointiapellavasta.fi](http://www.hyvinvointiapellavasta.fi)*



Hyvinvointia  
**PELLAVASTA**