

RIČEK

Po domače znan tudi kot toter ali nepravi lan je rumeno cvetoča enoletna križnica, podobna oljni ogrščici, vendar zraste nižje (do 1 m). Po zahodni Evropi se riček pogosto uporablja kot rastlina za zeleno gnojenje ali podor - v kolobarju je namreč dobrodošla zato, ker zatire plevela. Riček velja za zelo nezahtevno poljščino, odporen je proti raznim boleznim in je zato primeren za ekološko pridelavo. Najbolje sicer uspeva na lapornatih tleh, a se hitro prilagodi tudi na drugačni zemlji.

Ričkova semena vsebujejo 30-45 odstotkov olja visoke hranilne in zdravilne vrednosti, okrog 20 odstotkov beljakovin, veliko zaščitnega vitamina E in drugih koristnih snovi (fitosteroli).

Sestavina ričkovega olja

Olje je rumene barve z zelenkastim pridihom, rahlo pekoč okus spominja na hren ali zelje. Cenjeno je predvsem zaradi ugodnega razmerja omega 3 in omega 6 maščobnih kislin, visoke vsebnosti vitamina E in antioksidanta tokoferola. Vsebuje veliko fitosterolov, ki znižujejo koncentracijo holesterola v krvi.

Uporaba ričkovega olja

Priporočajo ga za zniževanje holesterola, blaženje težav pri multipli sklerozi in drugih degenerativnih boleznih.

Ričkovo olje je pogosta sestavina različnih krem, mazil in mil. Krema na podlagi tega olja pomaga blažiti težave z luskavico.

Ljudske izkušnje

Na Koroškem, kjer stisnejo največ ričkovega olja, pravijo, da ima olje neverjetne učinke ter deluje notranje in zunanje. Poleg uporabe v prehrani so ga v preteklosti uporabljali pri želodčnih težavah, za lajšanje težav s srcem in ožiljem, zlasti sladkornih bolnikov, pri revmatoidnem artritisu, ob ženskih menstrualnih in menopavzalnih težavah, luskavici in drugih kožnih boleznih ter alergijah. Notranje zdravi vsa vnetja sluznic in v ta namen priporočajo po eno žlico ričkovega olja zjutraj na tešče in eno uro pred spanjem, tudi tedaj na prazen želodec. Olje uravnava želodčno kislino in celi rane na želodcu. Pred stotimi leti so ga s pridom uporabljali na Soški fronti in z njim pomagali celiti rane.

Uporaba v industriji

Ričkovo olje, pridobljeno s postopkom praženja, uporabljajo za izdelavo bio goriva in bio maziv, kitov in tesnilnih mas, v industriji lakov in barv.