

Huttentutolie een verborgen schat aan omega 3!

Door Sanne Trip

Naar aanleiding van de workshop die Patricia en ik hebben gegeven op het Grounded festival kwam ik in aanraking met huttentutolie. En ik was er meteen enthousiast over. Het is zo'n prachtige olie!

Huttentutolie wordt geperst uit de zaden van de *Camelina sativa* plant die al 2000 tot 3000 jaar geleden in onze streken werd verbouwd en daarmee een van de oudste cultuurgewassen van Nederland is. De plant werd verbouwd op zogenaamde raatakkers (celtic fields) en het is een oersterk gewas uit de kruisbloemenfamilie dat goed gedijt op arme gronden, weinig water nodig heeft en geen kunstmest of bestrijdingsmiddelen vereist. Daarnaast trekt het veel wilde bijen aan. Mogelijk komt de naam van het oude woord huttegetut, wat zoiets betekent als klein grut. Vroeger werd de olie ook gebruikt als lampolie en de stengels voor bezems. Later is de olie wel gebruikt als biodiesel.



Maar hoe mooi dat deze olie nu weer is ontdekt als smakelijke en super gezonde spijsolie! De zaden van de huttentut zijn enorm rijk aan gezonde vetzuren en vitamines. Het overgrote deel bestaat uit onverzadigde vetzuren, waarvan zo'n **35% omega 3** en zo'n **20 % omega 6**, wat maakt dat het een zeer uitgebalanceerde olie is. Dit maakt dat het de gezondheid van hart en bloedvaten ondersteunt, het cholesterolgehalte op peil houdt en chronische ontstekingen beperkt. Daarnaast is het zeer rijk aan **vitamine E** en dus een goede antioxidant die je lichaamscellen beschermt tegen oxidatieve stress en veroudering.

De smaak is vol en boterig met tonen van noten, kool en asperge. De olie komt dan ook het best tot haar recht in een salade, over je groenten of met een stukje brood. Maar ook als vervanger van lijnzaadolie in een (hartige) Budwigpap. Ook je huid wordt blij van deze verzorgende olie die speciaal geschikt is voor de gevoelige, droge of geïrriteerde huid. Bewaar de olie in de koelkast vanwege het hoge gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren die snel kunnen oxideren.

De huttentut wordt op steeds meer landerijen geteeld en is verkrijgbaar bij o.a. Landvanons, Heinigenhoef, Debuytenhof of bij verschillende online bio supermarkten zoals Kazidomi.

Er is ook een uitzending van Binnenste Buiten waar aandacht aan de Huttentut geschonken wordt. Met een lekker recept erbij!