magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 3. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Mořské řasy jsou zdravým obohacením jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Morske-rasy-jsou-zdravym-obohacenim-jidelnicku__s10010x10244.html

Chcete na jaře odlehčit jídelníček a zařadit více zeleniny? Vyzkoušejte mořské řasy! Tato mořská zelenina obsahuje mnohem více minerálních látek, vitamínů, vlákniny a bílkovin než běžná zelenina. Řasy pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi a používají se jako prevence proti civilizačním chorobám.

Zdroj: Mořské řasy v jídelníčku ze Shutterstock

Mořské řasy je vhodné pravidelně zařazovat do našeho jídelníčku

Jakékoli jídlo obohatí o významné množství zdraví prospěšných látek. **Mořské**

řasy jsou zdrojem lehce stravitelných bílkovin, enzymů, vlákniny, vitamínů A, B a C a jsou ceněny především pro vysoký obsah minerálních látek – vápník, zinek, hořčík, železo, jód, chróm a sodík. Mají také schopnost eliminovat vliv radioaktivních a chemických látek a **odstraňují z těla těžké kovy**. Řasy pomáhají **snižovat hladinu cholesterolu** v krvi a používají se jako prevence proti civilizačním chorobám. V kuchyni můžeme mořské řasy použít jako koření, přidávat do polévek, salátů i hlavních jídel. Řasy se připravují různě dle typu řasy, ale většinou se namočí nejdříve do vody a pak se vaří společně buď zvlášť nebo s připravovaným jídlem. Také se řasy můžou na sucho opražit na pánvi a rozdrobit jako koření. K nejznámějším mořským řasám patří Wakame, Kombu, Arame, Nori a Agar-agar. Doporučuje nutriční terapeutka Mgr. Zuzana Douchová.

Wakame - tmavě zelená dlouhá řasa výborná do polévek a zeleniny

Tato tmavě zelená dlouhá řasa se v japonské lidové léčbě používá na **čištění krve a posílení krevního oběhu**. **Na 100 g obsahuje až 1300 mg vápníku, 13 mg železa, 37 g vlákniny a 12 g bílkovin.** Wakame je výborná pro zvýraznění chuti polévek či zeleninových jídel. Také se přidává jako koření při vaření luštěnin, protože zkracuje dobu jejich přípravy a zvyšují

jejich stravitelnost. Řasy namočíme do studené vody na 10-15 min, slijeme a použijeme do pokrmů.

Kombu - do pomazánek, salátů a polévek

Kombu řasa obsahuje nejvíce jódu a **používá se tak při poruchách štítné žlázy a při symptomech nedostatku jódu.** Hodí se opět do polévek, pomazánek či na dochucení salátů. Tato řasa **obsahuje také kyselinu alginovou, která snižuje cholesterol, stabilizuje krevní tlak a čistí a posiluje střeva**. Před použitím je vhodné opět řasu namočit do vody (ideálně přes noc) a pak vařit dokud nezměkne.

Arame - ideální pokud s řasami v jídelníčku začínáte

Tyto černohnědé mořské řasy jsou nejméně chuťově a aromaticky výrazné a doporučuji je, když s mořskými řasy začínáte. Tyto řasy jsou **bohaté na jód, vápník a vlákninu.** Řasy namočíme do vody na 10 min, kde řasa znásobí svůj objem a pak vaříme dalších 20 minut. Jsou výborné do salátů, polévek a zeleninových jídel.

Nori - obsahuje nejvíce bílkovin až 36 g

Tato nejznámější japonská mořská řasa je lisovaná do tenkých plátků a používá se pro výrobu sushi. **Obsahuje z řas nejvíce bílkovin, na 100 g až 36 g bílkovin.** Jednotlivé plátky můžeme buď na sucho na pánvi opéct a pak rozdrtit jako koření, nebo opět nejdříve namočit do vody a pak uvařit. Tuto řasu lze také koupit jako vločky, které se již nemusí předem namáčet a vařit a můžeme je posypat rovnou do pokrmu.

Agar-Agar - želatinový přípravek z řas

Agar-agar je bezbarvý želatinový přípravek vyrobený z mořských řas. Vařením agaru vznikne rosolovitá kaše, která po vychladnutí zatuhne. **Používá se proto jako alternativa želatiny na přípravu různých rosolů, pudinků či želé.** Agar je k dostání v podobě agarových tyčinek, vloček či prášku. Nejdříve se namočí do studené vody, kde nabobtná a poté se povaří s ostatními ingrediencemi a nechá ztuhnout. Vyzkoušejte agar-agar v oblíbené vanilkovo-sójové panna cottě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz