magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 2. 2018 | tla

Rýže má mnoho podob - basmati, arborio, celozrnná. Víte, kdy jakou vybrat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ryze-ma-mnoho-podob---basmati,-arborio,-celozrnna.-Vite,-kdy-jakou-vybrat__s10010x10840.html

Krásně bílá - nelepivá. Nebo naopak v rizotu škrobovitá, přesto pevná a uvařená přesně jak má být – al dente. Rýže je pro několik miliard obyvatel planety základní potravinou. U nás se v posledních desetiletích na talířích objevuje také stále častěji. Je jedno, zda v podobě jednotlivých zrnek, či například rýžových nudlí.

Kdy jste si naposledy dali jako přílohu rýži? A jakou máte oblíbenou? Přestože většina Čechů stále ještě sáhne v obchodě po balení rýže bezmyšlenkovitě a nejčastěji vybírá podle ceny - experimentovat se dá i v případě druhé nejrozšířenější obiloviny na světě. Prvenství patří pšenici.

Bohatá na sacharidy

Stejně jako jiní zástupci obilovin, je rýže bohatá na sacharidy. **„Ty jsou zastoupeny zhruba ze 75 až 80 procent nutriční hodnoty rýže. Bílkovin obsahuje zhruba dvě až osm procent. Bývá uváděno, že její bílkoviny obsahují komplexní skladbu esenciálních aminokyselin, tedy takových aminokyselin, které si organismus nedokáže sám vytvořit. Tyto informace jsou však nepřesné,“** upozorňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Na druhou stranu je však pravdou, že kombinací rýže a dalších rostlinných produktů je lze získat, proto se často nejen v Asii rýže podává dohromady s luštěninami – sójou, fazolemi.

Zásobárna vitamínů, minerálních látek i vlákniny

„Záleží však na jejich konkrétním zpracování. Například rýže natural bude obsahovat více vitamínů skupiny B a E a minerálních látek, zejména draslíku, hořčíku, železa či vápníku, než bílá. Podobně je to s vlákninou. Snížení jejich obsahu lze přirovnat k běžnému obilí, když je zrnko zbavené povrchových vrstev, získáme z něj bílou mouku, když jsou ponechány, je celozrnná a tedy i díky vláknině tmavší,“ vysvětluje

Zuzana Douchová. Ta zároveň upozorňuje, že je vhodnou potravinou pro osoby s intolerancí lepku.

Dokáže léčit

Rýže je velmi lehce stravitelná a již naše babičky věděly, že odvar z rýže je skvělý na doplnění tekutin při průjmech. Samotná se pak může podávat jako jedna z prvních potravin po střevních katarech.

Tři základní druhy

Jestli se v druzích rýže neorientujete, tady je jednoduchý návod. Nejprve ji můžeme rozdělit podle způsobu úpravy po sklizni.

- **Rýže natural či také hnědá nebo celozrnná** – jde o vymlácená zrnka, která se následně loupou a mírně obrousí. Jak bylo uvedeno, zachovává si více vitamínů, minerálních látek a vlákniny.
- **Rýže bílá** – při zpracování byla zrnka zbavena všech obalových vrstev, jsou proto krásně bílá, chybí v nich však řada cenných látek, které byly úpravou odstraněny.
- **Rýže parboiled** – jde o speciálně upravenou rýži, k níž se budou upínat všichni, kterým se nikdy nepodaří uvařit rýže jako nelepivá příloha. Před

vyloupáním jsou zrnka vystavena vysokému tlaku, čímž se část vitamiínů a minerálních látek dostane z povrchových vrstev do jádra. Díky tomu jich obsahuje více, než běžná rýže bílá. Po otevření sáčku ale není typicky krásně sněhobílá, ale nažloutlá. Zbělá po uvaření zbělá. Výhodou je i to, že bývá uvařena rychleji.

Dále se rýže rozděluje podle druhu na tu, vhodnou jako příloha či na rizoto a nákypy. Pokud připravujete přílohu a chcete se ukázat, sáhněte po **basmati** (ta se takřka vůbec nelepí a její zrnka jsou podlouhlá a krásně bílá, vůni má rýžovo-oříškovou) či **jasmínové rýži** (ta byla pojmenována podle jasmínové vůně a sněhobílé barvy, narozdíl od basmati se lehce lepí, ale jen tak aby šla zrnka od sebe oddělit).

Na pravé italské rizoto se hodí rýže **arborio**, ta nasákne velké množství tekutiny, která kulatá zrníčka krásně ochutí. Po uvaření jsou navrchu jemná a uprostřed al dente. Podobně výtečná na rizota či nákypy je druh carnaroli, který má zrnka baculatá.

Barevná rýže

Na talíři můžete rodinu překvapit i kopečky dvoubarevné rýže. Stačí po uvaření smíchat třeba basmati s červenou rýží. Ta není po sklizni zbavena povrchových

vrstev a tak si uchovává nejen zvláštní barvu – před uvařením temně červenou až černou, ale i cenné minerální látky, vitamíny a také antokyany. **Jde o rostlinné barvivo s vysokým antioxidačním účinkem.** Vařit se však musí zvlášť, má jinou dobu varu a hlavně zbarví i vodu, v níž se vaří. Na druhou stranu má výhodu, že i když ji necháme na plotně o chvíli déle, nerozvaří se.

Sáhnou můžete i po rýži indiánské. Její zrnka jsou podlouhlá a obvykle černá. Zde je však třeba upozornit, že nejde o rýži, ale o semena severoamerické vodní trávy. S rýží je však vzdálená příbuzná.

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