



**magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)**  
O výživě 8. 6. 2015 | tla

# Zelenina z moře

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zelenina-z-more\\_s10010x9169.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zelenina-z-more_s10010x9169.html)

Dovolená se kvapem blíží, mnohým z nás stačí přivřít oči a vidí před sebou vysněné modré šumící moře a dokonce jakoby ho už i cítili. Blížící se exotiku si však můžete přivolat v kuchyni a poškádlit dopředu i chuťové pohárky. Už jste si někdy kupili mořské řasy?



Na plážích a v moři, kde se chceme koupat, nejsou vítané. Naopak zpestřit si jimi jídelníček je dobrá volba, „kořenit“ jimi můžeme po celý rok.

**„Řasám se přezdívá mořská zelenina, oproti „naší“ zelenině obsahují mnohonásobně větší množství minerálních látek. Některé zdroje uvádějí deseti až patnáctinásobek. Jde zejména o draslík, vápník, mangan, fosfor, železo, jód. Z vitamínů to jsou A, C, či skupiny B. Jako jedna z mála rostlin i vitamín B12, kvůli němu by po nich měli sáhnout vegetariáni. Lidé konzumující maso, tento vitamín získávají převážně z něj,“** říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová s tím, že jsou i významným zdrojem bílkovin, obsahují jich 30 až 35 gramů na 100 gramů a také vlákniny.

Fytochemikálie obsažené v mořských řasách mají vysokou antioxidační aktivitu, příznivě působí na cévní systém, snižují hladinu cholesterolu v krvi, krevní tlak. Usnadňují trávení, proto je v přímořských zemích přidávají často k tučným či smaženým pokrmům. Vysoký obsah jódu může být pozitivem u lidí s hypofunkcí štítné žlázy. **„Naopak opatrnost v jejich konzumaci by měli vyznávat pacienti léčící se s hyperfunkcí štítné žlázy,“** upozorňuje Zuzana Douchová.

## Jak je jíst?

Mořských řas existuje několik tisíc druhů, do Česka se přivážejí většinou sušené. Můžeme je přidávat do vývarů, do luštěnin, dušené zeleniny, připravovat z nich saláty - stačí je na několik minut namočit do teplé vody, propláchnout a ochutit zálivkou. Stále více oblíbené je i sushi, kdy řasa slouží jako „obal“. „**Řasy můžete také rozmixovat a připravit z nich pomazánsku,**“ dodává nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

## Jaké druhy řas vyzkoušet?

- **Nori** – nejčastěji používaní mořská řasa, používá se ve formě vloček k dochucování pokrmů jako koření. Její pláty se využívají na přípravu sushi.
- **Kombu** – je výtečná k luštěninám a těstovinám, patří mezi nejkvalitnější. Musí se asi hodinu vařít.
- **Amagar** – nemusí se vařit, jen nabobtnaná je skvělá do salátů. Může se však přidat do polévky a vařit nebo smažit v těstíčku.
- **Agar** – používá se pro přípravu aspiků, krémů.
- **Dulse** – po namočení a nabobtnání se přidává do salátů.
- **Iziki** – po cca půlhodinovém vaření je možné je použít v teplé i studené kuchyni.

- **Arame** – je aromatická, přidává se do polévky či dušené zeleniny a cca 15 minut se vaří. Případně se uvaří, vývar se použije na polévku, a z řasy připraví salát.
- 

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)