



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 24. 4. 2013 | jra

Rýže by v našem jídelníčku rozhodně neměla chybět

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ryze-by-v-nasem-jidelnicku-rozhodne-nemela-chybet__s10010x7707.html

Na světě existuje kolem 8 000 druhů rýže a tato plodina tvoří značnou část jídelníčku více jak poloviny světa. U nás se bez rýže neobejde téměř žádná svatba. Rýže je totiž symbolem plodnosti.



Rýže je jednoletá bylina s dlouhými úzkými listy. Dělí se dle různých charakteristik. Například podle **původu** na rýži indickou, japonskou nebo kalifornskou. V obchodě se zase setkáte s dělením podle **tvaru zrna** na odrůdy dlouhozrnné, krátkozrnné a kulatozrnné.

V našem jídelníčku by rýže neměla rozhodně chybět. Proč?

- Rýže je lehce stravitelná a nepůsobí plynatost. Je bohatá na slizotvorné substance a pomáhá tak mírnit průjem. Neobsahuje cholesterol, ani **lepek**, a hodí se tak pro celiaky.
- Rýže obsahuje **8 esenciálních aminokyselin**. Pokud uvaříme rýži s luštěninami, získáme plnohodnotný zdroj bílkovin.
- Podporuje žádoucí vylučování vody a odpadů metabolismu, snižuje **krevní tlak** a pomáhá snižovat riziko rakoviny tlustého střeva, prsu a prostaty.

- Škrob v rýži se pomalu tráví a při tom trvale uvolňuje do krve glukózu, což pomáhá **kontrolovat hladinu krevního cukru**. To je výhodné u lidí trpících cukrovkou či hypoglykemií. Zejména rýže basmati má nižší glykemický index než běžné druhy rýže.

Jak rýži připravit

Rýži můžete připravit na mnoho způsobů, můžete z ní třeba udělat rizoto, suši nebo sladký nákyp. Nás dnes ale bude zajímat příprava rýže jako přílohy tak, aby byla **rýže chutná a krásně sypká**. Rýži můžeme vařit ve vodě, v páře nebo ji pomalu dusit a k přípravě nám dobře poslouží kastrol, pekáč, papiňák nebo paňák. V poslední době lze koupit i speciální hrnce na přípravu rýže, tzv. rýžovary.



Nejdříve rýži pořádně propereme, abychom ji zbavili přebytečného škrobu. Jen při přípravě rizota se rýže neproplachuje. Rýži proplachujeme studenou vodou tak dlouho, až je voda čirá.

Rýže z papiňáku

V papinovém hrnci zesklivatíme na oleji drobně nakrájenou cibulku. Přidáme odměřené množství spařené rýže, osolíme a opepříme. Trochu ji opražíme na připravené cibulce. Dále přidáme odměřené množství vody. Hrncem uzavřeme a rýži vaříme 5–7 minut. Čas měříme od doby, kdy začne unikat pára. K rýži můžeme do hrnce před vařením přidávat třeba kari koření nebo třeba hřebíček. Zásadní je poměr rýže a vody, na 100 g rýže dáváme 200 ml vody, tedy na 1 díl rýže patří 2 díly vody.

Čínský způsob

Na šálek rýže počítáme se dvěma šálky vody. Vodu uvedeme do varu a nasypeme do ní vypranou rýži. Jakmile se voda začne znovu vařit, zmenšíme plamen a hrncem přiklopíme. Rýži necháme pomalu vařit asi 10–15 minut. Pak ji stáhneme a necháme 5 minut dojít. Rýže se v Číně jako příloha nesolí. K této úpravě není vhodná rýže parboiled a neloupaná rýže.

Vybrané druhy rýže

Rýže bílá

Je charakteristická tím, že jsou z ní odstraněny všechny obaly. V obchodě seženete rýži dlouhozrnnou, střednězrnnou a kulatozrnnou.

Rýže parboiled

Rýže, která je upravena speciální technologií. Nejprve se vakuuje a následně se namočí do horké vody a pod tlakem opracuje. Zrna tak na povrchu ztvrdnou a dojde ke zpevnění obilky. Rýže se díky tomu po uvaření nelepí.

Rýže natural

Rýže natural je přírodní, nebroušená a neleštěná rýže. Uchovává si tak vyšší obsahu vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Má slámově žlutou až nahnědlou barvu.

Rýže basmati

Tato rýže se používá zejména v indických jídlech. Jedná se o dlouhozrnnou rýži s velice výraznou vůní s oříškovým nádechem. V hindštině slovo basmati znamená královna vůní.

Rýže arborio

Kulatozrnná rýže, která díky tomu že dobře vstřebává vodu, vytváří krémovitou hmotu. Tento druh se pěstuje především v Itálii, kde se z něj připravují rizota.

Rýže carnaroli

Krátkozrnná, bílá a buclatá rýže. Podobně jako Arborio dobře vstřebává vodu a je proto vhodná pro přípravu al-dente rizot.

Rýže jasmínová

Tento druh rýže je podobný rýži basmati, ale má velice lepivou strukturu. Rýže má žlutohnědou barvu a ovesnou vůni. Tato voňavá rýže se používá nejčastěji v čínské kuchyni.