magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 3. 2014 | tla

Manuál: Jakou rýži koupit?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Manual:-Jakou-ryzi-koupit__s10010x8207.html

Rýže je hlavní potravou pro asi čtvrtinu obyvatelstva zeměkoule, a tak i pro většinu z nás je v jídelníčku samozřejmostí. Snadno a rychle se připravuje, je ideální přílohou, hlavním jídlem, hodí se do polévek a lze z ní připravit i sladký dezert. Navíc má při některých zdravotních potíží, zejména se zažíváním, léčebný účinek. To už věděly naše babičky a nikoho to nepřekvapuje ani dnes. Jenže není rýže jako rýže.

Znáte ten pocit zmatení, když stojíte v obchodě a bezradně koukáte na balíčky rýže vyskládané v regálech. Jsou v sáčcích, krabičkách a snad jediné, čemu lze ještě porozumět je – krátkozrnná, dlouhozrnná a kulatozrnná. Co ale znamená jasmínová, basmati, arborio, indiánská, parboiled…? **K čemu se která používá, jaký je v nich rozdíl?** Nabízíme vám krátký exkurz do rýžového světa, abyste se příště lépe zorientovali.

Basmati rýže

Pěstuje se na úpatí Himalájí a je nejkvalitnější rýží na světě. Po uvaření se zrna nelepí. Chuť a vůně připomínající oříšek. Je typická pro indická jídla.

Kvalita této rýže spočívá kromě jiného v jejím věku. Basmati je po sklizni alespoň na rok a půl uskladněna v suchu a temnu. Během této doby vysychá. Nízký obsah vody v zrnech je pak zárukou lepší chuti, nižší lepivosti a také

kratší doby přípravy. Má nižší glykemický index, než běžné druhy rýže.

Nutriční hodnoty rýže Basmati ve 100 g	
Bílkoviny	9 g
Sacharidy	77 g
Tuky	0,4 g
Energetická hodnota	1489 kJ

Rýže jasmínová

Jasmínová rýže se pěstuje se v Thajsku a využívá se nejvíce v čínské kuchyni. Je podobná rýži basmati, ale je značně lepivá. Název dostala podle své výrazné vůně.

Nutriční hodnoty rýže jasmínové ve 100 g

Bílkoviny	7 g
Sacharidy	78,4 g
Tuky	0,6 g
Energetická hodnota	1473 kJ

Rýže arborio

Tato rýže se pěstuje především v Itálii. Je ideální pro rizota. Je kulatozrnná, perličkovitá, a protože hodně vstřebává vodu, vytváří po uvaření krémovitou hmotu. Ideální doba varu je 18 minut. Pak je rýže napovrch jemná a uprostřed pevná, takzvaně al dente.

Nutriční hodnoty rýže arborio ve 100 g

Bílkoviny	7,53 g
Sacharidy	78,2 g
Tuky	0,84 g
Energetická hodnota	1489 kJ

Rýže carnaroli

Pěstuje se rovněž v Itálii. Je krátkozrnná, bílá, baculatá. Podobně jako arborio dobře vstřebává vodu a je tedy vhodná pro přípravu rizot.

Nutriční hodnoty rýže carnaroli ve 100 g

Bílkoviny	8,23 g
Sacharidy	90,3 g
Tuky	0,55 g
Energetická hodnota	1575 kJ

Indiánská rýže

Indiánská rýže bývá nazývána také divoká nebo planá. Ve skutečnosti se jedná o semena severoamerické vodní trávy. Zrna jsou dlouhá a tmavá. Obsahuje vysoké množství vitamínu B a používá se do salátů ve směsi s basmati.

Nutriční hodnoty idniánské rýže ve 100 g

Bílkoviny	13,7 g
Sacharidy	74,2 g
Tuky	1 g
Energetická hodnota	1531 kJ

Jak rýži upravovat? Nerozvařovat a přidávat vlákninu a bílkovinu

Rýži byste vždy měli vařit al dente, tedy takzvaně na skus. **„Když ji rozvaříme, výrazně zvýšíme její glykemický index (GI). Její konzumací pak zvyšujeme hladinu glukózy v krvi a produkci inzulínu v těle. Po jídle pak máme brzy hlad,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Rýžový nákyp nebo typické italské „kašovité“ rizoto si ale nehodláte odepřít. Nevadí, glykemický index uvařené rýže můžeme snížit dalšími potravinami. **„Výsledná hodnota glykemického indexu není neměnná. Když přidáme**

vlákninu a bílkovinu, nebo i trochu tuku, glykemický index pokrmu snížíme,“ radí dietoložka. V praxi to vypadá tak, že do rizota přidáme například houby, zeleninu, posypeme trochou parmezánu, nebo si k němu ještě dáme zeleninový salát. Do sladkého nákypu zase můžeme přidat tvaroh, meruňky či švestky a hrnek mléka. **„Z hlediska glykémie je to lepší, než jen miska rozvařené rýže,“** dodává Karolína Hlavatá.

Natural, parboiled a bílá rýže

Natural rýži poznáte podle výrazné nahnědlé barvy. Oproti bílé rýži je bohatší na vlákninu, ale potřebuje delší dobu vaření. Parboiled rýže je kompromisem mezi naturál a bílou. Je upravená speciální technologií, aby se rychleji uvařila.

Proč jíst rýži?
*Je lehce stravitelná, nenadýmá, a je tedy vhodná i pro děti, seniory a lidi, kteří mají problémy se žaludkem či žlučníkem.
*Neobsahuje cholesterol.
*Neobsahuje lepek, a tak ji mohou jíst i lidé, kteří trpí celiakií.
*Díky slizotvorným substancím působí příznivě při léčbě zažívacích potíží a střevních onemocnění. „Rýžový sliz“ mírní průjem.
*Konzumace rýže snižuje krevní tlak.
*Vývar z rýže pomáhá při vysokých teplotách a zánětech.

Copyright © 2025