



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

Zelenina z moře

URL článku: 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 koupili 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 pomazánku,“** 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 vařit.
- **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