

Mořské řasy jako superpotravy: Podmořská zelenina - 6. díl



Mořské řasy obsahují obrovské množství blahodárných látek, které pomáhají našemu organismu docílit svěžesti a zdraví. Podmořská zelenina je prospěšná stejně, jako ta klasická, kterou jsme zvyklí mít denně na talíři. Mořské řasy by se proto mohly stát pravidelnou součástí našeho denního jídelníčku.

Mořské řasy mohou chutnat a mohou našemu tělu dodávat spoustu cenných látek. Podmořská zelenina může běžný jídelníček občas zpestřit nebo se může stát zajímavou součástí našeho každodenního jídelníčku. Ochutnejte mořské řasy, o kterých jste možná dosud ještě neslyšeli.

Mořské řasy a podmořská zelenina: Arame

Podmořská zelenina, která patří mezi **hnědé mořské řasy** a vyskytuje se zejména **na pobřeží japonského ostrova Izu**. Chuť i aroma řasy Arame jsou velice jemné. Tato **podmořská zelenina je lehce nasládlá**. Arame je bohatá na jód, vápník i vlákninu. Patří mezi velmi chutné a **oblíbené mořské řasy**.

Mořské řasy Arame - recept

Fattoush

- 250 g cherry rajčátek
- 2 lžíce nasekané petrželky
- 1 lžíce nasekané máty
- 2 lžičky mořské řasy Arame
- 8 ředkviček
- 2 jarní cibulky
- 1 červená paprika
- 1 okurka hadovka
- ¼ hrnku [sezamového oleje](#)
- libanonský chléb (pita)
- na zálivku pak: ¼ hrnku sezamového oleje a šťáva z jednoho citrónu

Nejprve si připravíme zálivku. **Sezamový olej spolu s citrónovou šťávou** nalijeme do skleničky s uzávěrem, dobře protřepeme a dáme stranou. Druhou část sezamového oleje **rozehřejeme a osmažíme na něm libanonský chléb** nakrájený na čtvrtky do křupava. Rajčata překrojíme na půlky, oloupanou okurku nakrájíme na kostičky, očištěnou a jadřinců zbavenou papriku nakrájíme na čtverečky, **ředkvičky na plátky a cibulku na proužky**. Všechno v míse promícháme i s nasekanou petrželkou, mátou a **mořskou řasou**, zakápneme zálivkou ze skleničky. Jednotlivé porce **ozdobíme osmaženým chlebem**, který nalámeme na kousky.

Mořské řasy a podmořská zelenina: Dulse

Temně červená až vínově zbarvené **mořské řasy rostoucí na skalnatých pobřežích** kolem spodní hranice Atlantiku. Dříve často **mořské řasy Dulse** využívali námořníci, jelikož byla tato **podmořská zelenina skvělou prevencí kurdějí**. Už jen proto, že často byla jen jejich **jediným nutričním příjmem**. Krom vitamínů je řasa dulse bohatá také na železo. **Vhodná je do pomazánek, polévek, salátů či jako koření.**

Mořská řasy Dulse - recept

Mořská voda na obličej

- 1 lžíce nadrcených mořských řas dulse
- 300 ml vroucí vody

[Řasy přelijeme vroucí vodou](#) a vše necháme 30 minut louhovat. Pak přecedíme a **vzniklou pleťovou vodu používáme k oplachování odlíčené pokožky.**

Mořské řasy a podmořská zelenina: Wakame

Temně zelená dlouhé **mořské řasy Wakame** se vyskytují zejména v okolí **japonského ostrova Hokkaidó**. A právě také v Japonsku je tato **podmořská zelenina** velice oblíbená. Ať už jako tradiční součást jídelníčku nebo přírodní lék.



Pokud budeme **čaj z mořské řasy Wakame** využívat jako odvar, **může zabraňovat šedivění vlasů.**

Co se kuchyňského využití týče, skvěle se hodí do salátů.

Mořské řasy a podmořská zelenina: Iziki, Hijiki

Na rozdíl od svých příbuzných, jsou tyto **mořské řasy temně černé**. Vzhledem připomínají **sypaný černý čaj**. Mořské řasy mají **výraznou chuť připomínající lískové oříšky**. Tato podmořská zelenina roste na ponořených skalách pacifického pobřeží Japonska a obvykle se nachází maximálně jen **dva metry pod hladinou**. Ukrývá v sobě vysoký obsah jódu, vápníku a železa. Ostatních látek obsahuje o cca 15 % více, než běžná zelenina. Iziki se používá jako přísada do vody při vaření luštěnin, zkracuje dobu přípravy. Je to také **vhodná součást zeleninových polévek**, zvýrazňuje jejich chuť.

Mořské řasy a podmořská zelenina: Laminaria

Podmořská zelenina Laminaria je původem je z Číny, kde je zavedená pod názvem „**mořská kapusta**“. Jde o bohatý přírodní zdroj vápníku, železa a jódu. Obsahuje i vysoké množství vitamínu B. **Řasa se využívá zejména v kuchyni**, kde lahodí salátům, polévkám i těstovinám. Podmořská zelenina Laminaria **je skvělá jako netradiční koření**.

DALŠÍ DÍLY SERIÁLU:

[Mořské řasy jako superpotravin: Pomůže kelp na štítnou žlázu? - 1. díl](#)

[Mořské řasy jako superpotravin: Poradí si spirulina s žaludečními vředy? - 2. díl](#)

[Mořské řasy jako superpotravin: Chlorella jako lahodná součást jídelníčku - 3. díl](#)

[Mořské řasy jako superpotravin: Agar agar jako rostlinná želatina - 4. díl](#)

[Mořské řasy jako superpotravin: Nori pro milovníky sushi - 5. díl](#)

Autor článku: [Monika Poledníková](#)