

Mořské řasy jako superpotravin: Chlorella jako lahodná součást jídelníčku - 3. díl



Chlorella patří mezi výjimečné mořské řasy. Do jídelníčku by ji čas od času měl zařadit každý. Chlorella má schopnost likvidovat cizorodé bakterie, může podpořit regeneraci tkání a pečuje o správný růst a dělení buněk.

Chlorella: Řasa stará jako lidstvo samo

Chlorella je patrně jedním z **nejstarších organismů žijících na Zemi**. Odhadované stáří chlorelly je cca 2,5-3 miliardy let. Podle vědců je velmi pravděpodobné, že právě **chlorela vyvinula užitečný mechanismus** fotosyntézy, bez kterého by zde život mohl jen stěží existovat. Veřejně známá je tato **jednobuněčná řasa** (chlorela) však až od roku 1890. Tehdy ji objevil dánský mikrobiolog Martinus Willem Beijerinck.

Mořské řasy jako zázrak: Co v sobě chlorela ukrývá

[Chlorella obsahuje](#) velké množství vitamínů a minerálních látek. Patří mezi velmi **cenné mořské řasy**. Chlorella ukrývá zejména vitamín A, B3 a E. Nechybí ani vitamín K1, který je možno

dohledat i pod názvem **fylochinon**. Chlorella se pyšní i **vysokým obsahem kyseliny listové**. Z minerálních látek pak nechybí zejména **vápník, hořčík a draslík**.

Chlorella se pyšní také **vysokým obsahem bílkovin a vlákninou**. Nechybí však ani sacharidy či tuky. Zde se však jedná o **poměrně malé množství**. Za zmínku rozhodně stojí i aminokyselina tryptofan. Z něj vzniká v těle po požití [serotonin](#), tedy **hormon štěstí**. V neposlední řadě pak chlorella obsahuje i růstový faktor CGF, o kterém **odborná literatura uvádí**, že může mít omlazující a posilující účinky.

Chlorella jako lahůdka - polévka s chlorellou

Přísady:

- 2 nakrájené cibule
- 1 lžíce oleje
- 5 mrkví
- [2 stroužky česneku](#)
- 1 červená nebo zelená paprika
- 10 hráškových lusků
- 4 oloupané a nakrájené brambory
- 1 litr vody
- 1 lžička chlorelly
- bylinná sůl
- sójová omáčka nebo miso
- paprika, petrželka, bazalka a koriandr

Příprava:

Cibulku zpěníme na oleji, přidáme **nakrájenou zeleninu**, osmahneme po dobu cca 3 minut. Pak přidáme brambory, vodu a ostatní suroviny **kromě chlorelly a bylin**, vaříme 15 minut. Nakonec přidáme nasekané bylinky a nesmí chybět ani **chlorella rozmíchá předem v trošce vody**. Podáváme s opečenou bagetkou.

Fattoush

Přísady:

- 250 g cherry rajčátek
- 2 lžíce nasekané petrželky
- [1 lžíce nasekané máty](#)
- 2 lžičky mořské řasy (chlorella)
- 8 ředkviček
- 2 jarní cibulky
- 1 červená paprika
- 1 okurka hadovka
- ¼ hrnku sezamového oleje
- libanonský chléb (pita)



Na zálivku:

- ¼ hrnku sezamového oleje
- šťáva z jednoho citrónu

Příprava:

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 chleba** nakrájený na čtvrtky do křupava. Rajčata překrojíme na půlky, **oloupanou okurku** nakrájíme na kostičky, očištěnou a jadrinců zbavenou papriku nakrájíme na čtverečky, **ředkvičky na plátky** a cibulku na proužky. Všechno v míse promícháme i s nasekanou **petrželkou a mátou**. Až nakonec přidáme mořské řasy. Přidá se chlorela a **zakápneme zálivkou ze skleničky**. Jednotlivé porce ozdobíme **osmaženým chlebem**, který nalámeme na kousky.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)

DALŠÍ DÍLY SERIÁLU:

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

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