

## Mořská řasa - netradiční zelenina plná minerálů



**Co se týká jídla, tak v tomto ohledu jsme my Češi celkem konzervativní. Většinou se ošíváme například při představě, jak jíme ústřice či pražené kobylinky. Přitom si však neuvědomujeme, že i potraviny, které se běžně konzumují v jiných zemích, nám mohou být něčím prospěšné. Jedním z příkladů je mořská řasa - surovina bohatá na minerály, kterou většinou vidáme jen při potápění v moři.**

Také vás rodiče či prarodiče v dětství pořád napomínali, ať jíte ovoce a zeleninu, abyste byli zdraví? Většinou tím mysleli tradiční potraviny jako například jablko, mrkev či papriku. Ale určitě je ani v nejmenším nenapadlo, že jejich přání můžete splnit nadmíru tím, že budete pojídat **mořské řasy!**

### **Mořská řasa není jen zelená**

Mořské řasy se totiž řadí mezi zeleninu, neboť obsahují **chlorofyl** (zelené barvivo), díky kterému získávají energii ze slunečního záření fotosyntézou. A navíc nejde o jen tak ledajakou zeleninu, **mořské řasy** obsahují až 15krát více minerálních látek než normální zelenina. O výhodách mořské řasy si ale povíme později.

Pod pojmem **mořská řasa** se nám většinou vybaví jen jakási zelená tráva, která roste v moři, druhů

mořské řasy je však spousta. V biologickém pohledu ale mořské řasy zahrnují jak zelené řasy, tak i **chaluhy** a **ruduchy**. Kromě zelených řas tak existují i hnědé či **červené řasy**.

## Plevel z moře plný minerálů

Mořská řasa má v anglickém jazyce trochu nespravedlivý výraz. Slovíčko "**seaweed**" totiž v překladu do češtiny znamená mořský plevel, nebo mořskou travu. Jenže takový výraz je pro mořskou řasu téměř hanlivý, protože v sobě skrývá spoustu prospěšných věcí pro zdraví člověka.

**Mořské řasy** obsahují velké množství **minerálních látek** logicky díky tomu, že rostou ve slané vodě, kde je absorbují spolu se **stopovými prvky**. Mají vysoký obsah **jodu**, který je klíčový pro funkci štítné žlázy. V mořských řasách se také mimo jiné nachází dostatek **vápníku**, který navíc dokáže lidské tělo beze zbytku zpracovat, na rozdíl od vápníku obsaženém v mléce. Kromě jodu a vápníku jsou pro nás mořské řasy zdrojem **železa**, sodíku, zinku a chromu.

To však není zdaleka všechno, co mořské řasy obsahují. Nachází se v nich totiž také **vitamíny** skupiny A, B (včetně B 12) i C, lehce stravitelné **bílkoviny**, chlorofyl a vlákninu, která pomáhá našemu zažívání. Velké plus navíc spočívá v tom, že látky obsažené v mořské řase jsou pro lidské tělo velmi dobře využitelné.

## Mořská řasa v sobě skrývá přírodní léčivou sílu

Vyjmenovali jsme různé látky, které mořské řasy obsahují. Ale jak nám vlastně pomáhají? Díky minerálním látkám mořské řasy působí na náš organismus **zásadotvorně**, což rozhodně není od věci, jelikož moderní nekvalitní stravování v podobě fast-foodů naše tělo spíše zakyseluje. Dalšími nespornými výhodami mořských řas jsou **detoxikace organismu**, snižování hladiny cholesterolu, **odbourávání tuků**, protizánětlivé účinky či podpora **prevence rakoviny**.

Není tedy divu, že se v Číně, Japonsku, ale i dalších státech, které obklopuje moře či oceán, mořská řasa objevuje tak často na jídelníčku. Existuje však několik druhů řas, které se jinak konzumují či slouží k jiným účelům. Pojdme si je představit.

### • Řasa Nori

Asi nejznámějším a také nejčastěji konzumovaným druhem mořské řasy je řasa Nori. Tato řasa roste jen v čistých vodách, nenalezneme v ní tudíž **žádné těžké kovy** či škodlivé prvky. Nad ostatními druhy řas také vyčnívá díky tomu, že je v ní hodně bílkovin – až 35g na 100g řasy. Pro srovnání to je přibližně **dvakrát více bílkovin** než u masa!



Kromě toho obsahuje řasa Nori vitaminy B a C, jod a železo a také kyselinu alginovou, která našemu tělu pomáhá k odplavování škodlivých látek. Řasa Nori příznivě působí na snižování cholesterolu, funkci mozku, pomáhá při trávení a podporuje hojení ran.

Řasa Nori je také navíc velice chutná a její použití je široké. V obchodech se dají koupit **vločky z řasy Nori**, které se nemusí nijak zpracovávat či tepelně upravovat, pouze se, podobně jako koření, přidají do jídla. Pořídit si ale také můžete tenké pláty této řasy, která se používá například při přípravě oblíbeného sushi. Zarolovat do ní ale můžete samozřejmě i další věci podle své fantazie. Řasa Nori se dá kromě konzumace využít i **jako náplast**. I celkem hluboké rány se rychle zacelí poté, co na postižené místo přiložíte kousek řasy.

## • Agar

V potravinářském průmyslu se také často využívá **mořská řasa agar** (též agar-agar), kterou Japonci a Číňané používali už před více než dvěma tisíci lety. Agar je v podstatě „**rostlinná želatina**“, neboť výtažek z ní tvoří pevný gel. Díky tomu, že agar roste ve vodě, v sobě neobsahuje přebytečné kalorie. Agar působí jako **mírné projímadlo**, používá se ale také při redukci vysokého krevního tlaku či nadváhy.

Oproti standardním potravinářským želatinám, které jsou vyrobeny ze zvířecích kostí a šlach, má agar **osmkrát větší želírovací schopnost**. Použít ho tak můžete například pro zahuštění pudinků, omáček, marmelád či různých polev na dezerty. Vhodné jsou především při přípravě vysokých dortů, jelikož **agar velmi dobře drží tvar**. Nejjednodušší je agar zakoupit v prášku či v podobě vloček, prodává se ale i například ve formě tyčinek či pruhů, které jsou kvalitnější. Na jeden litr tekutiny se udává zhruba 10 gramů prášku či zhruba jeden a čtvrt agarového pruhu.

Aby vás to v obchodě nemátlo, agar má několik různých jmen, vždy jde ale o jednu a tu samou látku. Potkat tak můžete označení **japonská želatina**, **kanten** či **E406**. Kromě potravinářských účelů se agar používá také v botanických laboratořích při množení orchidejí.

## Další druhy mořské řasy

### • Arame

Hnědá mořská řasa, která má nasládlou chuť, vhodná je i pro diabetiky, roste v Pacifiku.

- **Dulse**

Má největší podíl železa ze všech druhů mořských řas, po řase Nori je na druhém místě v obsahu bílkovin, kromě toho obsahuje i jod, hořčík, vápník a fosfor.

- **Hijiki**

Tato mořská řasa obsahuje vysoký podíl vlákniny, bohatá je také na železo a vápník, po usušení má řasa černou barvu, před konzumací je potřeba na půl hodiny řasu namočit, a poté uvařit.

- **Kelp**

Také známá jako kombu, jedná se o chaluhu gigantických rozměrů, která obsahuje mimořádné množství jodu, používá se při hubnutí (podporuje odbourávání tuků), s konzumací se ale musí opatrně, jinak může dojít k nadměrné činnosti štítné žlázy, což by mohlo vést k nárůstu krevního tlaku a zvýšené srdeční činnosti.

- **Laminaria**

Pochází z Číny, kde se jí říká mořská kapusta, obsahuje železo, jód i vápník, snižuje cholesterol, široké použití.

- **Spaghetti**

Tato mořská řasa roste v Atlantském oceánu, může se použít do salátů, polévek či hlavních jídel.

- **Wakame**

Zelená mořská řasa rostoucí u japonského ostrova Hokkaidó, napomáhá čistit krev a celkově má pozitivní vliv na krevní oběh, zvyšuje stravitelnost potravin, které se vaří spolu s ní.

Plno minerálů, spousta pozitivních účinků pro lidské tělo, a navíc zajímavá chuť, která může zpestřit tradiční pokrmy. Tím vším se může pochlubit mořská řasa. Tak proč ji v malých dávkách nezařadit i do vašeho jídelníčku?