

RÝŽE

V Indii a v Číně rýži pěstovali **už před 6500 lety**. Více než polovina lidstva si ji dopřává denně jako základní potravinu. K nám přišla až v 16. století. Velkou oblibu si ale u Čechů získala až v posledních desetiletích. Je dietní, nezatěžuje organismus, obsahuje spoustu výživných látek a hlavně je tak dobrá!

Rýže je **prý více jak 8 000 druhů** a je jednou ze základních potravin pro minimálně polovinu obyvatelstva země. Přípravují se z ní národní pokrmy. V Koreji dokonce pozvání ke stolu zní „kin khao“ neboli „přijď na rýži“. Rýže se hází na novomanžele. A proč? Protože je symbolem plodnosti.



Rýže je jednoletá, asi 1 až 2 metry vysoká bylina s dlouhými úzkými listy. Květenství této byliny mohou být velká 30 až 50 cm. Jednotlivé kultivary rýže se liší především místem původu. Existují rýže kalifornské, čínské, italské, indické, thajské, japonské, pákistánské, filipínské a mnoho jiných. Rýže pochází z jižní a jihovýchodní Asie a Afriky a jedná se o bylinu, na níž vyrůstají semena v podobě zrn. Ty se sbírají a zpracovávají tak, že dostaneme rýži, kterou známe běžně z obchodů. Její produkcí jsou proslulé hlavně Čína a Indie. Obecně se více pěstuje v Asii, ale mezi nezanedbatelné producenty se řadí třeba i Brazílie, USA či Egypt.

Rýže je **bezlepková** obilovina. Na světě se ročně sní této potraviny až kolem 500 milionů tun. Toto číslo svědčí o tom, že je rýže skutečně zdravá a dokonalá potravina, skoro pro všechny lidi světa. Rýže je bezlepková a nezpůsobuje žádné zažívací obtíže (nadýmání, průjem, zácpa), takže rýži mohou konzumovat starší ročníky, malé děti, těhotné ženy, lidé s celiakií nebo s trávicími problémy. Nicméně diabetici se nejprve musí poradit se svým lékařem, zda je pro ně rýže vhodnou potravinou.

Co obsahuje rýže – účinné látky: Vodu, bílkoviny, sacharidy, tuky, vlákninu, železo, vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, zinek, selen, měď, mangan, omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, vitamin B, kyselinu listovou a kyselinu pantotenovou. Obsahuje také velmi dobré množství glukanu, což pozitivně ovlivňuje imunitu, pomáhá se zbavovat toxinů a působí na zdraví pokožky. Podle výzkumů zpomaluje proces stárnutí. Také však zlepšuje trávení, stabilizuje obsah cukru v krvi a ve správném množství může být prospěšná při hubnutí.

Výhodou rýže je její relativně nízká cena a dobrá skladovatelnost. Dá se navíc připravit různými způsoby a její příprava není skutečně náročná.

Rýže – účinky zdraví:

- podporuje **trávení**,
- **detoxikuje** organismus od škodlivin,
- energie se uvolňuje **postupně**,
- normalizuje **glykemický index**,
- **nízká** energetická hodnota,
- upravuje vysoký **tlak**,
- podporuje **vyprazdňování**,
- má močopudný účinek – **odvodňuje** nadbytečnou vodu,
- pročišťuje **ledviny a močové cesty**,
- snižuje vysoký **cholesterol** z krve.

Která je která? Která rýže se na co hodí?

Rod rýže se dá rozdělit na **rýži setou** a **rýži horskou**. Rýže setá je logicky nejrozšířenější, ale je náročná na zavlažování. Nej kvalitnější odrůdy jsou vhodné pro vaření a obsahují vysoký podíl škrobu. Oproti tomu horská rýže není tak náročná na zavlažování a mnohde se pěstuje bez závlahy. Výnosy tohoto druhu jsou však nižší a zrno není tak kvalitní.

Kromě jednotlivých druhů rýže se ještě rozlišuje podle tvaru zrna mezi **dlouhozrnnou**, **krátkozrnnou** a **kulatozrnnou** rýží. Všechny typy se mezi sebou liší formou přípravy. Kulatozrnná rýže obsahuje více škrobu, zrnka jsou po uvaření měkká a lepí se. Připravíte z ní nákypy, mléčné kaše, rýžové knedlíčky a sladké placky. Dlouhozrnná rýže je výborná na rizoto, přílohy i samostatné jídla.

To, zda je syrová rýže bílá, nažloutlá nebo hnědá, závisí na způsobu úpravy. Běžovou barvu má loupaná rýže, z níž je slupka obroušena pouze částečně.

Bílá rýže se nejprve oloupe a pak brousí a leští. Je to tedy loupaná rýže bez obilek. Při vaření ztrácí objem. Bílá rýže je k dostání ve všech variantách, jako dlouhozrnná, kulatozrnná i střednězrnná, dokonce i Basmati se řadí mezi bílou rýži. A protože je bílá rýže zbavena všech slupek, není tak bohatá na vitaminy a minerály jako rýže celozrnná hnědá.

Nejtmaší je *hnědá rýže, označovaná také natural*. Je opravdu celozrnná, přírodní, nebroušená a neleštěná. Zachovává si všechny vitamíny, minerály, vícenásobné nenasycené mastné kyseliny i vlákninu. Je velmi bohatá na kalium, které reguluje v těle obsah vody. Ale má i jednu nevýhodu. Slupky obsahují kyselinu fytoovou, která brání vstřebávání vápníku a železa, proto byste ji občas měli střídat s jinými typy. Vaří se mnohem déle než bílá rýže a i pak je tvrdší, než byste očekávali. Tuhle rýži můžete udělat jako rizoto, zahustit s ní polévku a nebo ji připravit nasladko jako rýžový nákyp.

Rýži také můžete koupit v různých podobách, nejen jako malá bílá zrníčka, ale jako **rýžovou krupici, mouku, škrob, prášek, víno nebo pivo**.

Nejznámější druhy rýže

Arborio pochází z Itálie a připravíte z ní pravé italské rizoto. Kulatá perličková zrnka se po uvaření spojí na krémovitou hmotu, protože vstřebávají hodně vody. Tato rýže se pěstuje především v Itálii. Na její uvaření budete potřebovat 18 minut a rýže bude napovrch jemná a uprostřed pevná - al dente.

Basmati má dlouhá zrna a výrazné oříškové aroma. Považuje se za výjimečně kvalitní typ. Tato "princezna mezi rýžemi", jak se jí říká, se používá v typických indických jídlech. Je to dlouhozrnná rýže s velice výraznou vůní. Roste kromě Indie také v Pákistánu a Íránu, kde vždy jeden rok "stárne", aby se rozvinula její plná vůně s oříškovým nádechem.

Carnaroli se podobá rýži Arborio. Dobře vstřebává vodu a hodí se zejména pro přípravu rizota. Tato krátkozrnná rýže se pěstuje také v Itálii, je bílá, baculatá a při vaření ještě více zduclatí a zakulatí se.

Červená rýže, nazývaná také **Bhútánská** či **rudá rýže** má jemná zrnka, které již při vaření příjemně voní oříšky. Starověká krátkozrnná rýže pěstovaná ve vysoké nadmořské výšce v himalájském pohoří na území Bhútánu. Rýžová pole jsou zde zavlažována tisíc let starým viaduktem, který přepravuje kvalitní vodu bohatou na stopové prvky. Tato rýže má příjemnou ořechovou vůni, jemnou texturu a červenohnědou barvu.

Indiánská nebo „divoká rýže“ není pravá rýže. Dlouhá černohnědá semena patří ve skutečnosti severoamerické vodní trávě. Její zrna jsou dlouhá a tmavá. Mají vysoký obsah vitamínů skupiny B a přidávají se do rýže basmati jako směs do různých salátů. Černo-bílá směs vypadá efektně v salátech i jako příloha.

Jasmínová rýže se podobá basmati, ale více se lepí. Má žlutohnědou barvu a výraznou květinovou vůni, je jemná a chutná. Využijete ji zejména v čínské kuchyni a pěstuje se v Thajsku. Tato rýže je charakteristická dlouhými zrny a seženete ji jak hnědou, tak bílou. Kromě toho, že má žlutohnědou barvu a ovesnou vůni, snižuje hladinu cholesterolu.

Nišiki se používá k přípravě pravého suší, protože je správně lepivá.

POZOR! Parboiled není předvařená

Rýže parboiled není předvařená. Je to kompromis mezi bílou rýží a natural a z hlediska výživy je velmi cenná. Upravuje se speciální technologií v tlakových nádobách. Rýže se nejprve vakuuje, poté se namočí do horké vody a opracovává horkou párou pod tlakem. Jednotlivá zrna pak na povrchu ztvrdnou a dojde ke zpevnění obilky. Rýže se pak při vaření nelepí. Tento typ rýže není ideální na přípravu rizota nebo sushi. **Až 80 procent cenných látek ze slupek se pod tlakem protlačí do zrníček, pak se rýže brousí a leští.** Za syrova je nažloutlá po uvaření hezky zbělá. Při vaření absorbuje více vody.

!!!!!! DOST ZAJÍMAVÁ INFORMACE:

Tradiční způsob vaření rýže je nebezpečný, varují britští vědci

9. 2. 2017

<https://www.seznam.cz/zpravy/clanek/tradicni-zpusob-vaření-ryže-je-nebezpečny-varuji-britsti-vedci-18111>

Toxický prvek může způsobit problémy se srdcem, vývojem, ale i rakovinu. Vysoký obsah arzenu obsahuje více než polovina prodávané rýže.

Článek

Voda a rýže v poměru dva ku jedné, hrnec a dvacet minut varu, dokud se voda nevypaří. Obvyklý způsob, jakým lidé vaří rýži. Vědci z univerzity v Belfastu ale přišli s varováním - při tomto způsobu přípravy v bílých zrních zůstává nezanedbatelné množství toxického arzenu.

Arzen se do rýže dostává v průběhu pěstování, z pesticidů a hnojiv, které zemědělci používají. Nadměrné vystavení účinkům toxického arzenu může u lidí způsobit vývojové problémy, potíže se srdcem, cukrovku, ale i rakovinu.

Dosavadní předpoklad, že se účinky arzenu varem zničí, vědci při sérii pokusů vyvrátili. „Klasický“ způsob přípravy rýže s množstvím arzenu nic moc neudělá. Vědci dále rýži propláchli zhruba v pětinasobném objemu vody a poté uvařili - testy prokázaly, že množství arzenu se snížilo o polovinu.

Jako nejvhodnější metodu přípravy nakonec na belfastské univerzitě vyhodnotili namáčení rýže přes noc. Po uvaření ve vyměněné vodě se obsah arzenu snížil o osmdesát procent.

Podle listu The Independent, který cituje výsledky průzkumu britského Kanálu 4 a Institutu pro globální potravinovou bezpečnost, obsahuje téměř 60 procent rýže a rýžových produktů prodávaných ve Velké Británii vysoké dávky arzenu.

8.2.2017

<http://www.info.cz/magazin/drtiva-vetsina-lidi-vari-ryzi-spatne-hrozi-jim-otrava-arsenikem-4364.html>

Nasypat do hrnce, zalít vodou a vařit tak dlouho, dokud se tekutina nevypaří. Způsob, kterým naprostá většina lidí připravuje rýži, je ve skutečnosti nebezpečný. Z potravin se nedostanou všechny škodliviny, konzumenti si mohou přivodit otravu arsenikem.

Není tajemstvím, že se do rýže dostávají škodliviny z hnojiv, ale také ze znečištěného životního prostředí, ve kterém se nacházejí mnohá pole. Vědci už před časem varovali, že je v obilovině často přítomný prudký jed arsenik, kterým se v minulosti hubili obtížní hlodavci v domácnostech. Arsenik, kterému se dříve říkalo také otrušník, nemusí vždy způsobovat okamžitou otravu. Jedná se ovšem o nebezpečnou látku se silně karcinogenními účinky.

Pro mnohé pak může být překvapivé, že rýže pěstovaná v zemích Evropské unie nebo ve Spojených státech při testech vykazala dvakrát až třikrát **vyšší hodnoty obsahu arseniku** než odrůda basmati pěstovaná na asijských rýžových polích. Jedovatá substance se do životního prostředí dostávala dlouhodobě také jako vedlejší produkt lidské činnosti. Pokud chcete rýži nadále konzumovat, je dobré se tedy zaměřit na způsob přípravy.

Profesor přírodních věd z univerzity v Queensu Andy Meharg vyzkoušel tři možnosti vaření rýže a současně měřil hodnoty arseniku, o výsledcích informoval britský **Independent**. Klasický způsob, kdy na jeden díl rýže připadají dva díly vody, která se v průběhu vyvaří, se ukázal jako nejhorší. Množství jedovaté látky v pokrmu zůstalo téměř na stejných hodnotách jako před začátkem přípravy.

Když Meharg vařil jeden díl rýže v pěti dílech vody, přebytečnou tekutinu slil, a uvařenou rýži následně propláchl, zredukoval se obsah arseniku o osmdesát procent. Nejlépe pokus dopadl v okamžiku, kdy nechal rýži přes noc namočenou ve vodě, zasyrova ji proplachoval tak dlouho, dokud nebyla čirá a až poté ji vařil. Ideální je stejně vařit pokrm v poměru jedna ku pěti.