Morskie warzywa – jedz na zdrowie

Pod względem wartości odżywczych morskie rośliny są niezrównane: zawierają białka, węglowodany, ważne witaminy i minerały, a przy tym są niemal całkiem pozbawione tłuszczu.

Podwodny ogródek

Najwięcej wodorostów jedzą Japończycy, którzy używają ich w kuchni od tysięcy lat. Potrawy z wodorostów spotyka się także w tradycyjnej kuchni walijskiej i irlandzkiej. W innych rejonach świata dopiero od niedawna odżywcze i zdrowotne właściwości roślin morskich zaczynają być doceniane.
Jadalne wodorosty są sprzedawane w różnych formach: świeże, suszone, marynowane w occie winnym, pokruszone. Można je kupić w wielu supermarketach oraz w sklepach ze zdrową żywnością. Niektóre można jeść na surowo lub zblanszowane. Wszystkie morskie rośliny zawierają dużo sodu, ale za to są bogatym źródłem jodu i witaminy B12. Związki jodu nadają im smak, który harmonizuje ze smakiem ryb i owoców morza.

Chrząstnica (zwana mchem irlandzkim) to atlantycki wodorost o wachlarzowatym kształcie. Używa się jej w kuchni irlandzkiej. Ugotowane chrząstnice z miodem i sokiem cytrynowym stosuje się jako lekarstwo na kaszel i przeziębienie. Mają właściwości żelujące, toteż wegetarianie używają ich jako substytutu żelatyny. Są bogatym źródłem wapnia.

Dulse to wodorosty popularne w Irlandii. Suszone są smaczną słoną przekąską. Dodaje się je do zup, żeby wywar uzyskał morski smak. Dulse można jeść również na surowo, a ugotowane są świetnym dodatkiem do gotowanych młodych ziemniaków.

Nori – ciemnobrązowe wodorosty, które są suszone i prasowane na cienkie arkusze używane do zawijania sushi. Nori można

także jeść na surowo, na przykład maczane w sosie sojowym. Opieczonymi i porwanymi na kawałki wodorostami doprawia się ryby i warzywa. Odpowiednikiem nori jest zbliżony gatunkowo wodorost rosnący u wybrzeży Walii. Przygotowuje się z niego gęste purée, które nosi nazwę „laverbread”. Można je podawać na przykład na grzankach. Wodorosty nori i im pokrewne zawierają dużo witaminy A, wapnia i potasu.

Wakame – japońskie wodorosty zwykle sprzedawane w postaci suszonej. Są bogatym źródłem wapnia, fosforu, magnezu i jodu. Inne wodorosty wykorzystywane w kuchni japońskiej to kombu i hijiki.

Warzywnik przy plaży

Dużo ważnych substancji odżywczych zawierają jadalne rośliny rosnące w cieplejszych krajach, wzdłuż wybrzeża Atlantyku i Morza Śródziemnego. Gotowane na parze lub blanszowane, z dodatkiem odrobiny masła i soku z cytryny, są równie pyszne, jak warzywa z ogródka.

Koper morski ze względu na wygląd i konsystencję bywa w niektórych krajach nazywany także morskim szparagiem. Najlepszy jest wiosną i wczesnym latem, kiedy jego jaskrawozielone pędy są młode i miękkie. Marynowany ma inny smak i zmienia kolor na szarozielony.

Modrak morski nazywany bywa kapustą morską. Jest dosyć twardy, ale jeśli nawiewany wiatrem piasek przysypie młode pędy, staną się bledsze i bardziej miękkie. Modraka morskiego można gotować i podawać podobnie jak szparagi. Zawiera dużo witaminy C.

Fot. Adobe Stock