

Tři druhy, tři různé úkoly



Výběr podle receptu

Nori, wakame a kombu nejsou různé formy jedné suroviny. Liší se druhem, strukturou i použitím. Nejdřív určete, zda potřebujete obal, měkkou přísadu nebo vývarový základ.

Nori

Křehké pláty nebo proužky. Na sushi pracujte nasucho a plňte těsně před podáváním.

Wakame

Po namočení změkne a několikanásobně zvětší objem. Hodí se do salátu i polévky.

Kombu

Pevný pás pro dashi. Pomalu extrahuje umami; nori ani wakame jeho úlohu nenahradí.

Co neplést

Ochucené snackové řasy obsahují olej, sůl a koření. Jsou vhodné k přímé konzumaci nebo jako topping, ne jako náhrada plátů nori při rolování sushi.

Příprava, etiketa a bezpečnost



Rozhodovací tabulka

Maki nebo temaki

celé pláty nori

suché, křehké

Posyp hotového jídla

kizami nori

přidat až na konci

Salát nebo miso

wakame

namočit podle etikety

Dashi a vývar

kombu

zahřívát pomalu

Jód se nedá odhadnout podle vzhledu

Obsah jódu se mezi druhy i výrobky výrazně liší. Držte se doporučené porce a etikety. Při onemocnění štítné žlázy nebo při doporučeném omezení jódu řešte pravidelnou konzumaci s lékařem.

Hijiki je zvláštní případ: britská Food Standards Agency doporučuje tento druh nejíst kvůli vysokému obsahu anorganického arsenu. Nori, wakame ani kombu nejsou hijiki.

Skladování

Řasy udržujte v suchu, obal po každém použití dobře zavřete a chraňte jej před párou, světlem a cizími pachy. Zvlhlé nori ztrácí křehkost.

Recept a pět přímých odkazů



Okurkový salát s wakame

Wakame - okurka - rýžový ocet - sójová omáčka - sezam

Wakame připravte podle etikety a dobře slijte. Smíchejte s tenkou okurkou a zálivkou, nechte 5 minut odležet a posypte sezamem.

Pět produktů a jejich rozdílné role

Wakame sušená 100 g

Pro polévky a saláty po rehydrataci.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Yaki Nori na sushi 25 g

Celé pražené pláty pro maki a temaki.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Kizami Nori 25 g

Jemné proužky na hotovou rýži, nudle a polévky.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Taokaenoi pálivé řasy 32 g

Křupavý kořeněný snack nebo pikantní topping.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Seleco pálivé řasy 36 g

Ochucený snack; nenahrazuje suché sushi nori.

[OTEVŘÍT PRODUKT](#)

Zdroje: NIH Office of Dietary Supplements; UK Food Standards Agency; FAO/WHO Codex; japonské MAFF.