



## RÝŽE NATURAL

Rýže natural (nebo též tmavá rýže) je přírodní rýže, která je na rozdíl od rýže bílé neleštěná, nebroušená, je zdravější a chutnější. Vzhledem k tomu, že není průmyslově upravovaná, je bohatší na živiny, obsahuje více vitamínů, zejména skupiny B (B1, B2, B3, B5, B6, B9), více minerálních látek (železo, mangan, hořčík, fosfor, zinek, sodík a draslík), více vlákniny a nenasycených mastných kyselin, je bezlepková.

Rýže natural má vyšší kalorický obsah, ale také více nasytí, takže jednotlivé porce jsou gramážově nižší – pro srovnání 1 porce rýže bílé činí 75 gramů, rýže přírodní 50 gramů, obojí v suchém stavu před tepelnou úpravou.

K dostání je ve všech prodejnách zdravé výživy i ve větších obchodech, většinou v půlkilogramovém balení. Cenově je náročnější, ale její přednosti vše vynahradí. Prodává se více různých druhů přírodní rýže: dlouhozrnná, kulatozrnná a krátkozrnná rýže, rýže basmati a jasmínová rýže natural, červená rýže natural, černá rýže natural a další.

Příprava rýže natural vyžaduje delší dobu přípravy, před tepelnou úpravou je vhodné ji namočit nejméně na dvě hodiny do vody. Na jeden díl rýže se dává 2,5 dílu vody, tepelná úprava trvá 40 – 50 minut.

Je třeba podotknout, že má i blahodárny účinek na zdraví – má pozitivní vliv na metabolický proces, hlavně na vyprazdňování, má nízký glykemický index (stabilizuje hladinu cukru v krvi), snižuje hladinu cholesterolu v krvi, její pravidelná konzumace slouží jako prevence kardiovaskulárních onemocnění. Je lehce stravitelná.

Její využití je mnohostranné, do některých pokrmů je daleko vhodnější, u klasických jídel jednoduše nahradí bílou rýži (jako příloha, do salátů, rizota, rýžového nákypu, mléčné rýžové kaše atd.).

## Recepty pro inspiraci:

<b>Zeleninové rizoto s fazolemi</b>		
	<b>NÁZEV SUROVINY</b>	<b>HMOTNOST NA 10 PORCÍ (g, ml)</b>
1	Rýže kulatozrná natural COUNTRY LIFE	500
2	Fazole (např. ADZUKI, červená fazole tvar ledvina) COUNTRY LIFE	250
3	Cibule	250
4	Paprika žlutá	175
5	Paprika zelená	175
6	Žampiony	130
7	Mrkev	350
8	Olej olivový COUNTRY LIFE	150
9	Paprika sladká	25
10	Sezamové semínko COUNTRY LIFE	80
11	Sójová omáčka – nejlépe tamari COUNTRY LIFE	120
12	Voda	125
13	Lahůdkové droždí COUNTRY LIFE	20
14	Sůl himalájská dle chuti COUNTRY LIFE	10
Hmotnost surovin celkem		<b>2350</b>

1. Začneme s přípravou fazolí, ty si den předem namočíme.
2. Druhý den vyměníme vodu, fazole uvaříme do měkka a slijeme.
3. Rýži uvaříme podle návodu do měkka – nejprve namočit, nechat odstát, osolit a pak vařit.
4. Na oleji orestujeme na kostičky nakrájenou cibuli a na kolečka nakrájenou mrkev a zasypeme mletou paprikou.
5. Přidáme pokrájenou zelenou a žlutou papriku a asi 3 minuty smažíme.
6. Směs zalijeme sójovou omáčkou a vodou, přidáme pokrájené žampiony, uvedeme do varu a dusíme asi 15 minut.
7. Do zeleninové směsi přidáme sezamové semínko, vařené fazole a vařenou rýži a důkladně promícháme.
8. Při servírování sypeme pokrm lahůdkovým droždím a podáváme se

zeleninovým salátem.

## Asijská polévka s rýží a houbami

	NÁZEV SUROVINY	HMOTNOST NA 10 PORCÍ (g,ml)
1	Rýže jasmínová natural COUNTRY LIFE	250
2	Cibule	250
3	Sezamový olej COUNTRY LIFE	100
4	Sušené houby COUNTRY LIFE	50
5	Mrkev	250
6	Čerstvý zázvor	50
7	Sezamové semínko COUNTRY LIFE	50
8	Sójová omáčka (nejlépe Shoyu) COUNTRY LIFE	250
9	Čerstvý koriandr	50
10	Česnek	50
11	Voda	1200
12	Himalájská sůl COUNTRY LIFE	10
Hmotnost surovin celkem		2560

1. Sušené houby namočíme asi na 2 hodiny do vody. V asijské kuchyni se tisíce let používají houby shiitake, které mají navíc i léčivý účinek. Patří mezi medicínální houby – příznivě působí při nádorových onemocněních, při vysokém krevním tlaku, při problémech s imunitním systémem a cholesterolem, u alergií. K dostání jsou zejména v prodejnách zdravé stravy.
2. Vodu z hub slijeme, dáme novou (200 ml) a houby uvaříme do měkka.
3. Rýži uvaříme dle návodu.
4. Rozpálíme olej, osmahneme na něm na kostičky nakrájenou cibuli, nasekaný česnek a zázvor, osolíme, zalijeme 1000 ml vody, přidáme na proužky nakrájenou nebo nahrubo nastrouhanou mrkev, uvedeme do varu a na mírném ohni vaříme 20 minut.
5. Do polévky přidáme uvařené pokrácené houby i s vodou, ve které se vařily a uvařenou rýží.
6. Krátce provaříme, dochutíme sójovou omáčkou a zamícháme.
7. Polévku servírujeme posypanou sezamovým semínkem a nejemno nasekaným koriandrem.

Více informací na:

- <https://www.countrylife.cz/>

- <https://www.countrylife.cz/ryze-basmati-natural-5-kg-bio-country-life>
- <https://www.countrylife.cz/ryze-dlouhozrnna-natural-5-kg-bio-country-life>
- <https://www.countrylife.cz/ryze-jasminova-natural-5-kg-bio-country-life>
- <https://www.countrylife.cz/ryze-kulatozrnna-natural-5-kg-bio-country-life>
- <https://www.countrylife.cz/ryze-tribarevna-natural-5-kg-bio-country-life>

*Běla Balabánová*