

Рецепты из зеленых водорослей.



Защ Маргарита
ИвшакOVA Дарья

Группа 203

Ульва





- ❧ Разжижает кровь
- ❧ Укрепляет иммунитет
- ❧ Утоляет голод
- ❧ Богата клетчаткой, белками, витаминами, минеральными веществами, в особенности йодом и железом
- ❧ Обладает очень нежным и приятным вкусом

Чаще всего ульву едят просто так, сушеную(в виде чипсов) или сырую.



Также ульву добавляют в салат. Рецепт достаточно прост: лук, уксус или лимонный сок, оливковое масло, перец и ульва.



Ульву добавляют в тесто для изготовления кексов, пудингов и т.д. Благодаря этому выпечка долгое время не черствеет.



Помимо этого, водоросль используют в качестве гарнира к блюдам и добавляют в супы.

Она хорошо сочетается с овощами, морепродуктами и рисом.

Уми будо или морской виноград





- ☞ Называют «зелёной икрой» и «морской икрой»
- ☞ Обладает приятным солёным вкусом.
- ☞ произрастают исключительно на японском острове Окинава
- ☞ Нельзя замораживать



Морской виноград
предлагают в лучших
европейских
ресторанах в качестве
деликатеса.
Его просто очищают и в
сыром виде подают на
стол.



Морской виноград по-корейски.



Это блюдо часто готовят жители Сахалина.

Для него требуется:
морской виноград,
лук ,чеснок,
растительное
масло, перец черный
молотый, красный
молотый, соль, сахар,
уксус ,соевый соус,
кунжутное семя.

Монострома





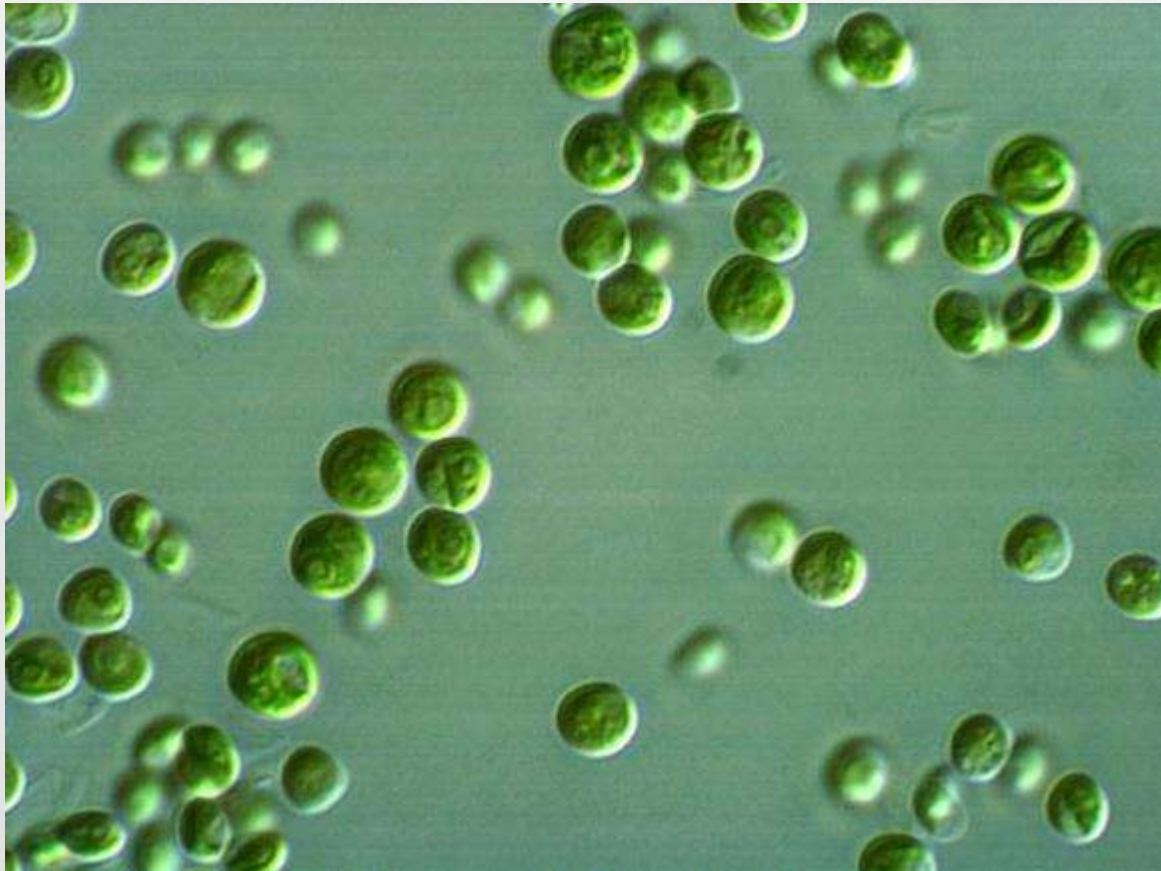
- ☞ Нежная, имеет яркий цвет и аромат
- ☞ Предотвращает рак желудка



Аонори промывают в пресной воде, сушат на солнце, а потом измельчают и добавляют как приправу во многие традиционные блюда или просто тушат с соевым соусом.



Хлорелла





- ❧ принимаемая в качестве пищевой добавки
- ❧ содержит ценные аминокислоты и железо
- ❧ На рынке хлореллу можно приобрести в виде таблеток, либо порошка

В виде порошка ее можно разводить в овощных соках, воде, добавлять в смузи или в салаты.

Рецепт смузи: 1 банан, 200г клубники, 1ч.л хлореллы, 1ч.л меда, 1 стакан соевого/рисового молока.



Другие блюда из зеленых водорослей.



- ❧ Шоколад с добавлением водорослей.
- ❧ Пицца с добавлением водорослей.



Литература



- ❧ <http://izlechimovse.ru/hlorella-polezna-dlya-organizma>
- ❧ <https://lady.mail.ru/product/vodorosli-zelenye/>
- ❧ <http://kedem.ru/schoolcook/basis/20091215-vodorosli/>
- ❧ <http://кулинарам.рф/content/umi-budo>
- ❧ <http://кулинарам.рф/content/ulva-morskoy-salat>
- ❧ <http://xcCook.info/product/ulva.html>
- ❧ <http://www.calorizator.ru/product/sea/green-algae>



Спасибо за внимание!