



Rýže je rostlina z čeledi lipnicovitých. Jejím květenstvím je lata, stejně jako u ovesa nebo prosa. Jedná se o jednoletou, 1 až 2 metry vysokou rostlinu s podlouhlými úzkými listy. Zatímco v Asii se rýže pěstovala již v 5.–3. tisíciletí př. n. l., do Evropy se dostala mnohem později, a to v 8. století do Španělska. V roce 1522 byla založena první rýžová pole v Itálii. Právě z italského výrazu „riso“ pravděpodobně pochází český název rýže.

Živná rostlinka

Existuje asi 8 000 odrůd, které se liší barvou, chutí, velikostí zrna a použitím, ale i způsobem úpravy, který ovlivňuje obsah živin v rýžovém zrně. Jistě znáte třeba jasmínovou rýži původem z Thajska či japonskou rýži basmati, rýži hnědou nebo natural (neloupanou). Rýže se pěstuje jako monokultura, kdy se vysévá po mnoho období na stejné pozemky, a většinou vyžaduje zavodnění do určité výše stonků. Nejčastěji pěstovaným druhem je rýže setá, která má nejkvalitnější odrůdy vhodné pro vaření.

Různorodé způsoby využití

Rýže se využívá převážně pro výživu lidí, a to buď loupaná, nebo pololoupaná. Slouží mj. jako dietetická potravinu – je totiž dobře stravitelná a neobsahuje bílkoviny, které vyvolávají alergie (jako třeba gliadin, součást lepku, který vadí celiakům a alergikům). Vyrábějí se z ní také různé alkoholické nápoje, např. rýžové víno. Rýžová sláma se používá pro pletení rohoží, košíků a klobouků, v Japonsku se na ní pěstují jedlé houby a v Číně se z ní vyrábí jemný papír. Rýže našla uplatnění také v kosmetickém průmyslu, je po staletí hlavní součástí pudrů.

Bohatá na účinné složky

Rýže obsahuje minerální látky a vitamíny, které jsou obzvlášť dobré pro růst vlasů, nehtů, kůže a kostí. Konzumace rýže zlepšuje stav kůže při lupénce a působí preventivně proti ledvinovým kamenům kalciového typu, podporuje vylučování vody a zplodin metabolismu přes ledviny. Používá se také k léčení zažívacích obtíží, upravuje mírné průjemy i zácpu. Rýžové otruby pomáhají snižovat riziko rakoviny tlustého střeva.

Zajímavost – červená fermentovaná rýže

Zatímco v řadě asijských zemí je červená fermentovaná rýže užívána po staletí pro své léčebné účinky (pod různými názvy, jako jsou ang-kak v Indonésii, hong-gug v Koreji nebo hóng qú mǐ v Číně), pro nás je to méně známá varianta úpravy. Jedná se o rýži fermentovanou působením plísňe *Monascus purpureus*. Někdy se pro tuto rýži používá zkratka RYR (z angl. red yeast rice). Fermentace probíhá tak, že se rýžová zrna namáčejí několikrát do destilované vody, poté se nadbytečná voda odstraní, rýže se sterilizuje a nakonec dochází k tzv. inokulaci (tj. naočkování), čili vpravení malého množství mikroorganismů v suspenzi, která obsahuje spóry plísňe *Monascus purpureus*. Kultivace probíhá několik dní a poté se získává extrakt bohatý na monakolin K a naopak se odstraňují ostatní nežádoucí látky vzniklé působením plísňe (např. mykotoxin citrinin). Právě čistota a kvalita získaného extraktu rozhoduje o kvalitě doplňků stravy na trhu. Konzumace červené fermentované rýže je vhodná (krom lidí s nadváhou a tučnou stravou) pro ty, kdo trpí zvýšenou hladinou cholesterolu navzdory štíhlé postavě a zdravé stravě. Je vědecky prokázáno, že denní příjem monakolinu K v množství alespoň 10 mg přispívá k normální hladině cholesterolu v krvi, kdy následně dochází i k nižšímu výskytu nemocí srdce a cév.