

Есть надежда, что, обратив внимание на свое здоровье, люди обратят внимание и на такой ценнейший продукт, как морские водоросли, или морская капуста. У нас широко распространен покупательский стереотип, что если какой-то продукт стоит недорого и его всегда много в продаже, то он не заслуживает потребительского внимания. Это привычка также имеет еще советские корни, когда во времена дефицита считалось модным и престижным что-то «достать». Причем товар или продукт не обязательно мог быть ценным и полезным. Главное, чтобы он был редким, дефицитным и не у всех.

Морских водорослей у нас добывается и выращивается действительно много, какая-то часть импортируется из той же Японии, в любом случае, этот продукт является вполне доступным по цене. Из него делают превосходные салаты, например, морские водоросли в ореховом соусе, в сырном соусе, или с добавлением кальмаров и креветок.

Многие покупатели знают только единственный и наиболее распространенный вид водорослей — ламинарию. На самом деле съедобных водорослей несколько десятков видов: и бурых, и красных, и зеленых: спирулина, моностромма, родимения, карраген, фукус, лиму, комбу, хиджики. Они различаются по своим полезным компонентам, например, фукус по составу почти идентичен плазме крови человека. При этом все водоросли очень богаты йодом, который необходим для иммунной системы, функционирования щитовидной железы и гормонального баланса в целом.