

Obsah:

Úvod	2
Odkud přichází nadšení pro řasy	2
Množství výživných látek	3
Rozmanitost druhů	4
Tradiční potravina pro budoucnost	5
Jak se řasy připravují	
Skladování	6
Příprava	6
Vaření	6
Plánování jídelníčku	7
Výběr dalších přísad	7
Obilí	8
Sušené luštěniny a fazolové produkty	8
Zelenina a ovoce	10
Kořenící přísady a koření	10
Použití přirozených sladících prostředků	11
Krájení zeleniny	12
Nori	13
Kombu	32
Wakame	42
Dulse	49
Hiziki	55
Arame	61
Agar - agar	65
Carragheen	72
Příloha	
Zásobování řasami a jinými přísadami	79
Literatura	79
Seznam a označení nejpopulárnějších řas	80
Složení řas	81