Ламинария, другое название морская капуста – это водоросль, в которой содержится большое количество микроэлементов, йод и другие полезные вещества, необходимые нашему организму. По содержанию витаминов морская капуста превосходит ряд овощей и фруктов. Ламинарию рекомендуют применять при многих болезнях.

Если бы вы жили в Древнем Китае при царствовании императора Канси в 13 в., то пренебрежение к морской капусте могло быть расценено почти как государственное преступление. Имеются данные о существовании указа императора, обязывающего китайских граждан ежедневно употреблять морскую капусту в качестве диетического средства. С тех пор, как повествуют старинные источники, в этих краях перестали встречаться больные зобом. Дело в том, что зоб развивается у жителей тех регионов, где вода и почва бедны йодом и организм получает его недостаточно.

Из ламинарии готовят более трёхсот блюд. На Дальнем Востоке немного морской капусты добавляют даже в тесто при выпечке хлеба. Хлеб от этого становится нечерствеющим, хорошо хранится.

Заготавливают это растение, в основном, в нашем Белом море. Бурые водоросли здесь добываются преимущественно у Соловецких островов.