



Rajčata pochází z Peru a Ekvádoru a původně dorůstala jen velikosti rybízu. Až když se dostala do Mexika, začala se šlechtit na větší plody. Do Evropy přišla rajčata v 16. století, ale původně byla jen okrasnou rostlinou, která byla považována za jedovatou. Teprve v 18. století se začala používat v kuchyni, ale velké obliby dosáhla až ve století dvacátém.

Rajčata se pěstují ve 2 vzrůstových typech, jako tyčkové a keříčkové. A pak je celá škála odrůd různé velikosti, kvality, tvarů, barev od bílých přes žluté a červené po fialové i žíhané.

VÝŽIVNÁ HODNOTA

Rajčata mají nízkou energetickou hodnotu. V čerstvém stavu má mnoho vitamínu C (1,5 x více jako citrony), provitaminu A, dále niacin, vitaminy B, E, K. Z minerálních látek nejvíce draslíku a fosforu, dále vápník, mnoho hořčíku, málo sodíku, železo, zinek, jód, měď, kobalt, nikl, bór aj.

ZDRAVÍ

Svým složením působí antibakteriálně, žlučo a močopudně, mají léčivý účinek při ateroskleróze, tukové degeneraci jater. Hodí se pro revmatiky, diabetiky. Podporují tvorbu hemoglobinu, snižují krevní tlak. Doporučují se lidem se srdečně cévními onemocněními a při poruchách trávení. Rajska jablčka mohou být vítanou potravinou pro ženy, které drží redukční dietu.

V posledních letech bylo objeveno něco, co rajska jablčka posunulo do centra zdravé výživy. Je to **lykopen**. Je to látka z rodiny pigmentů nazývaných karotenoidy. Výzkumy ukazují, že lykopen může aktivně bránit rozvoji tumoru prostaty, zažívacího ústrojí, prsu, plic i děložního hrdla, snižuje riziko infarktu a působí i na některé degenerativní oční choroby související se stářím. Po lykopenové terapii se u mužů zvětšuje počet zdravých a pohyblivých spermií - působí tedy i na plodnost. Lykopen si lidské tělo samo nevytvoří, přijímá ho z potravy - 85% právě z rajčat a výrobků z nich. Tato látka je velkým bojovníkem proti škodlivým volným radikálům, antioxidant, který pomůže s prevencí poškození i se samotnou opravou poškozených buněk. Zdravotního účinku lykopenu lze dosáhnout již při 540 mililitrech - dvou sklenkách - rajčatové šťávy denně. O rajčata by se měli zajímat zejména lidé, kterým hrozí vysoké riziko infarktu nebo třeba rakoviny. Jsou užitečnou prevencí proti nim. Dokazuje to stále více studií. Dostatek karotenoidů, tedy látek, které rajčata obsahují, může snížit například hrozbu infarktu až o 75 procent. To dokládá americká studie, která sledovala 1300 lidí vyššího věku.

energie s chutí

www.tekoo.cz

ZDRAVÍ A KRÁSA:

Rajčatová maska

Konzentrát ze zralých rajčat obsahuje vitamíny A, B, a C, které jsou důležité pro zdraví pokožky. Udržují vaši pokožku svěží. Tato maska je zejména vhodná pro péči o mastnou a problematickou pleť s akné.

Životabudič

cukr 2 lžička, sůl, cibule 1 lžička, pepř mletý, šťáva citronová, šťáva rajčatová 600 ml, omáčka worcesterská

Rajčatovou šťávu smícháme s cukrem, citronovou šťávou, worcesterskou omáčkou a nakrájenou cibulí. Dochutíme pepřem a solí. Necháme dvě hodiny uležet v lednici. Poté nápoj přecedíme do sklenic a zdobíme mátou nebo meduňkou.



RECEPTY:

Zapečená rajčata

4 větší rajčata, 100 g šunky, 70 g nastrouhaného tvrdého syra, 2 vejce, petrželka, sůl, bílý pepř, máslo.

Rajčata seřízneme a vnitřky vydlabeme. V misce smícháme 100 g umleté nebo jemně nakrájené šunky, 70 g nastrouhaného tvrdého syra, 2 vejce, nasekanou petrželku, sůl a bílý pepř. Směs naplníme rajská jablílka. Naskládáme si je do tukem vymazané zapékací misky, posypeme sýrem, přidáme vložky másla a ve vyhřáté troubě pečeme 15 - 20 min.



Rajčata plněná bylinkovým krémem

8 rajčat, 150 g lučiny, 2 lžičce smetany, stroužek česneku, pažitka, petrželka, řeřicha (kopr, bazalka, meduňka apod.), sójová omáčka. Postup: z rajčat seřízneme vršky, vydlabeme je, osolíme a opepříme. Utřeme lučinu, smetanu, lisovaný stroužek česneku, špetku soli, čerstvé bylinky a pár kapek sójové omáčky. Rajčata naplníme nádivkou a obložíme listy čínské zeli nebo hlávkového salátu pokapaného citronem.



Koláč s rajčaty a cuketou

250g hladké mouky; 3 vejce; 125g másla; sůl; 1 cibule; 1 stroužek česneku; 2 rajčata; 3 cukety; 2 lžičce olivového oleje; pepř; petrželky; 2 snítky máty; 100g strouhaného ementálu; 150g kysané smetany; mletá sladká paprika; 1 špetka sušeného oregana

Rukama rychle smísíme mouku, vejce, chladné máslo nasekané na vložky, špetku soli a 2 lžičce ledové vody. Těsto zabalíme do fólie a na 30 minut ho dáme do chladu. Oloupeme cibuli s česnekem a najemno je nasekáme. Spaříme a oloupeme rajčata. Vykrájíme dřevnaté zbytky stonků a plody nakrájíme na slabší plátky. Očistíme cuketu a nakrájíme ji na kolečka. V pánvi rozpálíme olej a cukety na něm opečeme. Vyjmeme ji, osolíme a dáme stranou. Do pánve nasypeme cibuli s česnekem, necháme je zesklivatět a dáme vychladnout. Troubu vyhřejeme na 200°C a vymastíme koláčovou formu. Opereme bylinky, otrháme lístky a najemno je nasekáme. Smísíme je s nastrouhaným ementálem, kysanou smetanou, zbývajícími vejci, solí, pepřem a sladkou paprikou. Těsto dáme na pomoučený váh a vyválíme ho do placky. Vložíme ji koláčovou formu a povytáhneme asi 3cm okraje. Dno korpusu na několika místech propíchneme vidličkou. Korpus poklademe cibulí, na ni rajčat a kolečka cuket a posypeme oreganem. Přelijeme je smetanou a 40 minut pečeme.

