



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 5. 8. 2022 | Mgr. Kristina Šístková

Co skrývají rajčata pod slupkou a jak toho využít?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-skrývaji-rajcata-pod-slupkou-a-jak-toho-vyuzit__s10010x20349.html

Rajčata jedlá jsou hojně konzumovanou a k vaření využívanou plodovou zeleninou. Mezi rajčaty lze nalézt druhy známé i méně známé, ne však méně chutné. Jsou významným zdrojem cenných látek, antioxidantů, ale alergiky nebo osoby citlivé na histamin mohou potrápiti. Rajčata by se měla uchovávat mezi 8-15 °C, což znamená, že nepatří do lednice.



Co je skryto pod slupkou

Mezi lidmi panují obavy z nárůstu hmotnosti po konzumaci „sladkých“ rajčat. To je ale zcela zbytečné. Energetická hodnota rajčat je nízká. Pohybuje se

kolem **80 kJ/100 g**.

- Dominantní složkou rajčat je voda a **obsah vlákniny činní kolem 1,5 g/100 g**.
- Jsou významným **zdrojem draslíku a vitamínu A**.
- Typické červené zbarvení mají rajčata díky **lykopenu**. Jeho množství je stanoveno na 30-75 mg lykopenu/kg, což odpovídá 2-6 mg na jedno čerstvé běžně velké rajče. Řadí se mezi antioxidanty. Lykopen se stává využitelnějším pro lidský organizmus po tepelném zpracování. Ve žlutých rajčatech je obsah lykopenu nízký a převládá v nich beta-karoten.
- Opomenout nelze ani **obsah vitamínu C, vitamínu E a vitaminů skupiny B včetně kyseliny listové**.
- Slupka obsahuje také **kvercetin**. Biologicky aktivní flavonoid, antioxidant, který zůstává zachován i po tepelné úpravě.

Vyzkoušejte atypické odrůdy rajčat



Při volbě odrůdy rajčete a následné koupi je vždy vhodné uvažovat, jaké plány s rajčetem máte. K dispozici vám jsou např. rajčata třešňová, datlová, masitá, barevná.

„Brutus“ plod o hmotnosti až 1,5 kg se hodí např. na grilování, k porovnání běžné masité rajče mívá kolem 80 - 120 g, cherry rajče 20 g.

Ochutnejte zelené rajče „Green zebra“, rajče „Kumato“ oproti červeným stálícím okouzlí hned na pohled hnědým zbarvením, rajče „Yellow gazzi ribbed“ je veliké a žluté. Žlutá jsou také rajčata „Goldkrone“, modrofialové až černé zbarvení mají rajčata „Indigo Rose“, tmavá jsou i rajčata „Black Opal“ a kromě chuti jsou odolnější vůči chorobám, mezi oranžové odrůdy patří např. „Zlatista“.

Co si z rajčat připravit?

Saláty z čerstvých, ale i z teplých např. pečených rajčat, omáčky nejen na těstoviny, ale i rajčatové pesto, polévky teplé, studené, předkrmy jakými mohou být rajčatový tatarák či bruschetta, využít se dají také na šťávy a džusy.

Inspiraci najdete i v našich receptech. Co takhle vyzkoušet třeba:

- [Celozrnné špagety s rajčaty a šunkou](#)
- [Letní zeleninové gazpacho s fazolemi cannellini](#)
- [Letní salát s melounem a mozzarellou](#)
- [Provensálské hrudky](#)
- [Zeleninová polévka s cizrnou](#)

Způsoby konzumace rajčat a na co si při ní dát pozor

- **Syrová:** Nekonzumovat zelená nedozrálá rajčata, pokud se nejedná o zelený druh rajčete. Tomatin obsažený v nezralých rajčatech je toxin. Zelená nezralá rajčata obsahují 30–150 mg alfa-tomatinu/kg. U zralých je to kolem 10 mg/kg. Zelené části u stopky je lepší vždy vyříznout. Pozor

také na plíseň. Plesnivá část se nikdy nevyřezává, je potřeba vyhodit celý plod.

- **Zavařená:** Často bývají zbavená slupek, což je nežádoucí vzhledem k přítomnosti vlákniny a lykopenu právě v oblasti slupky.



- **Sušená:** Bývají velmi slaná.
- **Naložená v oleji:** Při přípravě pokrmu (např. salátu) již není nutné přidávat olej. Při konzumaci většího množství takových rajčat je vhodné nechat olej okapat.
- **Zpracovaná v jídle:** V receptech bývá uvedeno „rajče zbavte semínek a oloupejte“. V takovém případě opět dojde k ochuzení se o vlákninu a další zdraví prospěšných látek obsažených především ve slupce plodu.

- **Kečup:** Je žádoucí zaměřit se na množství rajčat, ze kterých byl vybraný kečup vyroben. Hlídat si složení, a to především přidanou sůl a cukr. Dnes jsou již k sehnání kečupy, které na cukru uberou anebo jej vymění za stévii, erythritol či jejich kombinaci. [Kečup](#) by měl obsahovat minimálně 200 g rajčat na 100 g výrobku. V některých případech hodnoty raději neuvádějí, v jiných uvádějí, ale jedná se o hmotnost na „lahev“.
- **Passata a rajčatový protlak:** V ideálním případě by měly být pouze z rajčat.
- **Štáva, džus, nápoje:** Je chvályhodné, že jsou rajčatové džusy prodávány ve 100% kvalitě. S Bloody Mary však během letních večerů opatrně, přece jen vodka výrazně zvyšuje přijatelnou energetickou hodnotu rajčatového džusu. Porce cca 300 ml koktejlu vyjde na 1100 kJ.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: bezpecnostpotravin.cz, farmareni.cz, nzip.cz, toxicology.cz

[antioxidanty](#) [draslík](#) [kyselina listová](#) [letní jídelníček](#) [lykopen](#) [rajčata](#) [recept z rajčat](#) [rostlinná strava](#) [vitamín C](#) [vitamin E](#) [vitaminy skupiny B](#) [vláknina](#) [zdravý recept](#) [zelenina](#) [zelenina bohatá na vodu](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz