magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 7. 2013 | bno

Rajče je základ zdravého jídelníčku!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rajce-je-zaklad-zdraveho-jidelnicku!__s10010x7784.html

Možná jste někdy viděli oranžové rajče nebo takové, které vypadá jako paprika, ale viděli jste někdy pruhované rajče?

Rajčata skutečně nemůžeme házet do jednoho pytle. Je jich totiž tolik druhů, že je ani nedokážeme spočítat. Každé rajče má jiné využití, hodí se k přípravě různých pokrmů a může vám i různým způsobem pomoci esteticky dotvořit vaše zdravé jídlo.

Rajče je účinnou prevencí proti některým druhům rakoviny

Rajče není jen zelenina do salátů či omáček, díky svému blahodárnému vlivu v prevenci proti některým druhům rakoviny, je **uznávanou léčivou složkou našeho jídelníčku**. **Voda tvoří až 94 % hmotnosti čerstvých rajčat. Tuků obsahují jen minimum (0,3 %), proteiny jsou obsaženy v 0,8 % a sacharidy, které se skládají zejména z glukózy a fruktózy tvoří 3,5 %.**

Rajče má jednu z nejmenších výživových hodnot, a to (21 kalorií na 100 gramů).

Vitamíny a minerály rajče hýří

Rajče obsahuje **vitamín C** – 100 gramů rajčete nám dodá třetinu jeho doporučené denní dávky. Dále najdeme v rajčeti vitamíny B1, B2, B6, niacin a kyselinu listová i provitamín A. Z minerálů si největší pozornost zasluhuje draslík, dále železo, hořčík a fosfor. Železa rajčata obsahují třikrát více než mléko.

Očistěte svůj organismus s rajčaty!

Rajčata mohou vytvářet **pevný zeleninový základ zdravého jídelníčku**. Jsou vhodná také na očistné diety, a to zejména díky svým antioxidačním účinkům. Rajčata však nemusíme jíst jen v syrovém stavu nebo je přidávat do zeleninových salátů.

Jak rajčata správně upravit

V případě šetrné tepelné úpravy nemusí rajčata pozbýt důležité a prospěšné látky, které jsou v nich obsaženy. Například dušená nebo na malém množství kvalitního oleje osmahlá rajčata dodají našemu tělo více lykopenu než rajčata syrová. Lykopen je látka, která vytváří červenou barvu rajčata a která **zabraňuje degeneraci prostaty**, hodí se proto i jako účinná prevenci proti této chorobě.

Jak si s rajčaty zpestřit jídelní stůl

Pokud jste někdy zavítali na farmu s rajčaty, v první chvíli jste se nestačili divit, jak si příroda a lidé s rajčaty pohráli. Kdybychom chtěli popsat všechny odrůdy

rajčat, byl by to možná úkol na celý život. Vybrali jsme pro vás několik zajímavých kousků, kterými si můžete zpestřit salát či přizdobit hlavní slavnostní jídlo.

Bolzano

Odrůda bolzano má velké oranžové plody a velmi intenzivní rajčatové aroma. Hodí se třeba pro krátké osmahnutí na olivovém oleji s bazalkou či jako příloha ke kuřecím steakům.

Santorange

Další zástupce oranžových rajčat. Na rozdíl od bolzana je to cherry rajče. Je křupavé, sladké a díky své malé velkosti se výborně hodí do salátů nebo na ozdobení talíře.

Zebrino

Opravdový rajčatový unikát! Zebrino je koktejlové rajče, které je na povrchu zelenočerveně pruhované a uvnitř tmavočerveně zbarvené. Má sladkou ovocnou chuť, ale hlavně zaručeně překvapí vaše hosty, pokud ho přidáte do salátu nebo s ním zakončíte masové špízy!

Cupido

Ne náhodou se tato odrůda rajčete jmenuje podle antického boha lásky. Toto datlové rajče přináší na stoncích mnoho cukrově sladkých rajčatových pralinek. Plody jsou velmi chutné, malé a mají podlouhlý tvar. Přímo se hodí k doplnění romantické večeře.

Některé z těchto odrůd seženete během léta i ve větších supermarketech. Pro některé z nich si budete muset zajet na rajčatové farmy anebo si je vypěstovat sami ze semínka.

Rozhodně to s nimi ale zkuste, protože se vám otevře svět rajčat v úplně novém měřítku!

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz