

ZPRAVODAJSTVÍ ZE SVĚTA RAJČAT

č. 3 | vydáno 24. 10. 2008



Kvalitní rajčata jsou lék

Ačkoliv to málokdo ví, kvalitní rajčata dozrávající na slunci jsou doslova nabitá zdravím. Obsahují minerály, vitamíny A, C, E, draslík, vlákninu a především antioxidant zvaný lykopen, který hraje významnou roli v boji proti rakovině. Nepodceňujte tedy rajská jablíčka!

Lykopen je antioxidant, který vědci objevili teprve před nedávnou dobou. Podle nejnovějšího výzkumu je velmi účinným bojovníkem proti rakovině prostaty a děložního čípku a snižuje i výskyt infarktů myokardu o celých 48 %. **Lykopen je obsažen zejména v rajčatech**, vodním melounu a růžovém grapefruitu – vždy těsně pod slupkou plodu. Obsah lykopenu ovlivňuje množství slunečního záření, které plod během svého dozrávání absorbuje.

Lykopen v kečupech

Největším zdrojem lykopenu jsou rajčata a výrobky z nich. Ideálním zdrojem lykopenu jsou **kvalitní kečupy připravované z rajčat dozrávajících na slunci**. V takových kečupech jsou kvalitní rajčata koncentrována, proto je v nich větší množství prospěšných látek, zejména přírodního antioxidantu lykopenu. Například v kečupech Heinz je na 100 gramů obsah lykopenu 17 mg. V syrových rajčatech je to jen 3 mg, v rajčatovém džusu 9,3 mg.

Dobrym zdrojem živin je také domácí kečup. Ten si můžete snadno vyrobit sami. Vezměte rajčata vlastnoručně vypěstovaná na vaší zahrádce. Krátce je povařte, rozmixujte a vmíchejte ocet, cukr, sůl a bylinky. Tak dostanete kvalitní domácí kečup. Pokud vám to přijde moc pracné, kupte si kečup Heinz, který se přesně takto vyrábí už desítky let.

V kečupech Heinz nenajdete nic umělého. Žádná zahušťovadla, konzervanty, barviva ani aroma, jen kvalitní portugalská rajčata dozrávající na slunci a běžné kuchyňské přísady, jako jsou kvasný ocet, cukr, sůl, bylinky a koření. Na přípravu půl kilo hustého kečupu se spotřebuje celé kilo rajčat s vysokým obsahem dužiny a také velkým množstvím lykopenu. Je to ideální řešení pro období, kdy nemůžeme konzumovat čerstvou zeleninu. Rajčata jsou velmi vhodná také pro všechny, kteří si hlídají váhu. Ve 100 gramech rajčat je obsaženo pouhých 103 kJ. Pokud si chcete rajčaty jen dočutit pokrm, je pro vás ideální **Heinz kečup FIT**, který obsahuje více rajčat a méně cukru oproti běžným kečupům.

Heinz. Originál od roku 1869



ZPRAVODAJSTVÍ ZE SVĚTA RAJČAT

Rajčatová historie

Rajče je bez pochyby jedním z nejoblíbenějších plodů na světě. Rajska jablíčka pocházejí z Peru, odkud je do Evropy dovezli Španělé v 16. století.

Rajčata zdomácněla jen v Itálii, ostatní Evropa se na rajčata dívala jako na jedovatou rostlinu a pěstovala je v botanických zahradách jako okrasnou rostlinu. Na začátku 19. století se rajčata vrátila do Ameriky s italskými přistěhovalci a na chuť jim přišla nejen Amerika, ale brzy po té celý svět.

Rajčata dnes

Dnes jsou rajčata pěstována po celém světě. Nejchutnější odrůdy najdete tam, kde je nejvíce slunce, zejména v přímořských oblastech. Dnešní rajčata mají rozmanité tvary (známe rajčata soudková i koktejlová) a také barvy. Kromě obvyklé červené existují také žluté nebo žíhané odrůdy rajska jablíček. Barva nebo tvar přitom nemají na chuť rajčat prakticky žádný vliv. Důležitější jsou podmínky, v jakých rajčata zrají.



Barevná rajska jablíčka

Rajčata měla původně žlutou barvu a velikost rybízu. Do dnešní podoby je vyšlechtili Mexičané. Díky nim tedy máme větší červená rajska jablíčka. Většina rajčat má ostře červenou barvu, za což může barvivo betakaroten. Jsou ale i rajčata, která červená nejsou a přitom chutnají skvěle. Například odrůda kumato je tmavě zelená, a to i ve zralém stavu, a přesto má intenzivní nasládlou chuť. Podobné je to i se žlutou odrůdou rajčat, která je dokonce sladší než červená, protože obsahuje více cukru. V našich krajích je nejběžnější odrůda masitých rajčat, která mají silnou stěnu a masitou dužinu a jsou vhodná k plnění nejrůznějšími ingrediencemi (např. maso nebo sýr) a zapékání.

č. 3 | vydáno 24. 10. 2008

HEINZ FIT

Pro všechny, kteří si hlídají linii, je ideálním kečupem Heinz FIT. Obsahuje totiž minimální množství cukru, zato více rajčat. Při zachování obvyklé chuti kečupů Heinz je výrazně méně kalorický a obsahuje pouze 0,1 % tuku. Výživová hodnota je pouhých 58 kcal ve 100 gramech kečupu!



Národní kuchyně

Prakticky každý stát má svůj oblíbený pokrm z rajčat. V Itálii to jsou tradiční salát Caprese nebo sušená rajčata, ve Francii se používají do salátu a také do místní speciality Ratatouille, v Mexiku se jimi plní tortily. Kvalitní rajčata jsou základem maďarského leča nebo indického čatni. Českou specialitou je rajska omáčka s knedlíkem a rajska polévka. A ještě zajímavost závěrem. Věděli jste, že se rajčata řadí mezi ovoce?

Heinz. Originál od roku 1869



ZPRAVODAJSTVÍ ZE SVĚTA RAJČAT

č. 3 | vydáno 24. 10. 2008

Kvalitní kečup bez konzervantů se hodí i k redukční dietě,

říká nutriční terapeutka Tamara Starnovská

Rajčata jsou v české stravě jedním z nejoblíbenějších plodů. Dodávají nám vitamíny, minerální látky, lykopen, určité množství vlákniny a současně také zvyšují organoleptickou hodnotu stravy.

Jejich výhodou je, že se dají konzumovat syrová i tepelně zpracovaná, a díky všestrannému použití lze najít formu zpracování vhodnou pro různé věkové kategorie (dětí, dospělé, seniory), pro zdravé i nemocné.



Snad každé dítě má rádo rajskou omáčku nebo polévku. Jejich příprava byla dříve velmi náročná – čerstvá rajčata se musela rozdušit, pasírovat atd. Dnes je vše podstatně jednodušší díky široké nabídce kvalitních výrobků.

V souvislosti s rostoucí oblibou italské kuchyně stoupá také spotřeba výrobků z rajčat. Zejména kečupy jsou využívány také jako oblíbený výrobek ke zpestření či ochucení mnoha různých jídel. Jejich obliba zejména u mladší generace je veliká.

V dietním stravování je dobré konzumovat rajčata bez slupky a zrníček a je nevhodná konzumace produktů obsahujících konzervační látky. V takovém případě je dobrou volbou kvalitní kečup, který neobsahuje konzervační činidla. Nezanedbatelná je i nízká energetická hodnota rajčat a výrobků z nich (pokud neobsahují příliš mnoho cukru či tuku). Proto je takové výrobky možné zařadit i do diet redukčních a diabetických a mohou být součástí stravy všech, kteří dbají na zdravé stravování.

Tamara Starnovská,
vrchní nutriční terapeutka Oddělení klinické výživy
Fakultní Thomayerovy nemocnice

K čemu lykopen slouží?

Lykopen je antioxidant ze skupiny karotenoidů, který je obsažený v rajčatech, vodním melounu a růžovém grapefruitu a jejich produktech. Je účinným bojovníkem proti rakovině prostaty a děložního čípku. Dále působí proti osteoporóze a očním chorobám a snižuje výskyt infarktu.

Kolik lykopenu obsahují rajčata a produkty z nich?

produkt	obsah lykopenu v mg na 100g
rajčatový kečup	17
rajčatová omáčka na špagety	16
rajčatový džus	9,3
vodní meloun	4,9
růžový grapefruit	1,5
syrová rajčata	3

Heinz. Originál od roku 1869

