

# Čas rajčat přichází

DŮVĚRNĚ ZNÁMÁ ZELENINA SE V EVROPĚ ROZŠÍŘILA AŽ V 19. STOLETÍ

Rajčata rozhodně nejsou ničím neznámým a nedostupným, a navíc už nejde ani o sezónní zeleninu, v obchodech jsou k dostání po celý rok. Ovšem většinou jde jenom o jakési barevné, takřka umělohmotné napodobeniny toho, jak by mělo opravdové rajče chutnat a vonět.



FOTO: ARCHIV

## Složení

### Minerální látky a vitamíny v rajčatech

(v mg na 100 g)

Draslík	295
Fosfor	25
Hořčík	20
Vápník	14
Železo	0,5
C	25
A	0,82
B1	0,03
Nicain	0,53

Rajčata obsahují také lycopin, antioxidant důležitý pro předcházení kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. Je ho v rajčatech tím více, čím je plod zralější (od 3,4 mg až po 20,8). Zelená rajčata obsahují zdraví škodlivý alkaloid solanin.

**R**ajčata se už stala nedílnou součástí našeho jídelníčku. Většinou však kvůli supermarketovým skleníkovým napodobeninám pomalu přestáváme vědět, jak by vlastně měla chutnat a vonět. Pravda, najdou se speciální obchody, kde za tučnou částku dostanete kvalitní rajčata. A proč toto téma otvíráme právě nyní? Ještě je totiž čas, kdy se můžete pokusit udělat si radost z opravdového rajčete, když jejich semena vysejete do truhlíku.

### Solanum lycopersicum

Rajče je dvouděložná rostlina z čeledi lilkovitých (*Solanum lycopersicum*). Je to jednoletá rostlina, která může dorůst do výšky až čtyř metrů. Pochází z Ameriky, do Evropy se rajčata odtud dostala dokonce dříve než brambory, které jsou ze stejné čeledi. Tam patří také papriky a tabák, ale rovněž jedovatý ruřík, blín a durman. Ostatně nezralé

plody rajčat obsahují alkaloid solanin, který po nadměrném požití dráždí nervovou soustavu, způsobuje rozpad červených krvinek, případně obrnu dechového centra. Solanin však při zrání z rajčat mizí a zralé plody jsou naopak velmi zdraví prospěšné (viz Složení).

### Z Ameriky do Evropy

S kultivací divoce rostoucích rajčat začali 200 let před naším letopočtem Inkové a Aztékové. Do Evropy je přivezl podle některých zdrojů ze své druhé zaoceánské plavby v roce 1498 Kryštof Kolumbus, podle jiných to byl Hernán Cortéz v roce 1521. A z roku 1692 už existuje první ve španělštině tištěný recept s rajčaty.

V Itálii, kde se v kuchyni prakticky bez rajčat neobejdou, a tudíž se zdá, že sem patří odjakživa, se začala ve velkém pěstovat až v 19. století! V Německu, Rakousku a v čes-