# Není rajče jako rajče

# Není rajče jako rajče

**Některé se hodí pro tepelnou úpravu, jiné oceníte v salátu, z dalšího vytvoříte lahodný kečup nebo rajčatovou omáčku.** Dávno pryč jsou doby, kdy pro úspěšnou rajčatovou sklizeň zahradníci potřebovali skleník nebo foliovník. Dnes můžeme mít **čerstvé plody přímo na kuchyňském parapetu či slunném balkónu**. Postačí k tomu dostatečně velký truhlík či kontejner, v posledních letech roste také obliba závěsných „pěstíren“. Jedná se o vak se substrátem i výživou, ze kterého rostlina roste kořeny vzhůru. Můžete ho pověsit na balkón nebo za okno místo muškátů.

I když se nám při vyslovení jména této celosvětově nejpopulárnější zeleniny obvykle vybaví červená barva, na trhu jsou semínka rajčat černých, fialových, žlutých i modrých, a dokonce i bílých. Stejně pestrou škálu představuje velikost plodů, které mohou být malé jako třešeň nebo naopak dosahovat velikosti pomeranče. Každá odrůda nabízí trochu jinou chuť, masitost či vodnatost plodů. Každý si tak lehce najde svého favorita, který mu nesmí na zahrádce chybět.

## Rajče pro každou příležitost

Velké masité odrůdy se hodí pro další kuchyňské zpracování, jako je **výroba domácího kečupu nebo leča**. Z keříkových odrůd se **doporučuje Šejk, který vyniká množstvím červeného barviva**, lycopenu. Díky němu bude mít domácí kečup lahodnou chuť i krásnou barvu. Steakové odrůdy jsou charakteristické pevnou dužinou a menší šťavnatostí.

**Odrůdy Marmande nebo Homestaed Maxi** patří mezi osvědčenou klasiku, která se díky své konzistenci hodí **do salátů i sendvičů nebo k zapékání**.

Jednou z top odrůd pro kuchyňské využití jsou **Italy milovaná rajčata San Marzano**. Větší plody obsahují minimum semínek, proto se využívají na přípravu bruschetty nebo pizzy. Těsto zůstane krásně křupavé a nerozmočí se.

Pokud patříte mezi milovníky italské kuchyně, vyzkoušejte **domácí sušená rajčata**. Uchováte tím chuť léta do zimních měsíců a vytvoříte si zdravou lahůdku a výtečnou ingredienci pro další kulinářské kouzlení. Na sušení se hodí masitá rajčata s menším obsahem šťávy. Menší třešničkové plody můžete sušit celá, stačí je dobře omýt a rozpůlit. Větší plody je lepší zbavit části dužiny se semínky. Pokud přeje teplé letní počasí, je ideální sušit rajčata na sítech na přímém slunci. Podle velikosti plodů to trvá zhruba 4 dny. Rajčata můžete nasolit (tím se zakonzervují a sníží se riziko plísně). Správně usušená rajčata budou kožovitá, nesmí se lámat.

Sušit je samozřejmě můžete i v troubě (při 60 – 80 ºC s lehce otevřenými dvířky asi 10 – 12 hodin) nebo v sušičce na ovoce a zeleninu. Kromě soli můžete experimentovat s různými bylinkami (výborně funguje tymián, rozmarýn, bazalka nebo česnek). Usušená rajčata můžete uskladnit na chladném a temném místě, nebo je možné naložit je do olivového oleje s dalšími ingrediencemi (kapary, česnek, chilli a další bylinky).

# Rajče pro zdraví

Rajčata obsahují kromě vitamínů A, D, E, K, B, C také kyselinu listovou, minerály draslík, fosfor, hořčík či jód, ale také karotenoidy s antioxidačními účinky – karoten a lykopen. Lykopen patří mezi nejvýznamnější antioxidanty rostlinného původu. Je prokázán **pozitivní vliv na ochranu buněk před volnými radikály**, také **snižuje riziko srdečně cévních a nádorových onemocnění**. Nejvyšší množství lykopenu se nachází hned pod slupkou, proto je **lepší rajčata neloupat**. Zajímavostí je, že se jeho účinky tepelnou úpravou nesnižují, ale naopak zvyšují! U syrových rajčat se doporučuje účinek lykopenu zesílit zakápnutím kvalitním olejem.

# Vyzkoušejte naše rajčatové recepty:

### Pan con tomate

*4 zralá rajčata, starší chléb, panenský olivový olej, dva stroužky česneku, hrubozrnná sůl*

Rajčata rozpůlíme a nastrouháme na hrubém struhadle. Pevná část rajčete by měla zůstat v ruce, zatímco šťáva se semínky se oddělí. Chleba nakrájíme na silnější plátky a z obou stran je opečeme dozlatova (ideální je vložit je do kontaktního grilu). Ihned potřeme česnekem a poklademe rajčatovou šťávou, ochutíme solí, zastříkneme olivovým olejem a ihned podáváme. Základní tapas můžeme různě obměňovat přidáním ančovičky, majonézy nebo bylinek dle libosti.

## Rajčatová polévka

*1 kg čerstvých rajčat, dva stroužky česneku, 1 středně velká cibule, dvě hrsti bazalky, olivový olej, sůl, čerstvě drcený pepř, parmezán, chlebové krutony dle chuti*

Rajčata omyjeme a opatrně vyřízneme tvrdý střed. Zprudka je upečeme v troubě na pečicím papíru. Oloupeme slupky. Na olivovém oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek, přidáme oloupaná rajčata i se šťávou, která z nich vytekla. Krátce orestujeme a rozmixujeme dohladka tyčovým mixérem. Podle potřeby můžeme polévku naředit zeleninovým vývarem nebo vodou. Dochutíme solí, pepřem, přidáme čerstvou najemno nasekanou bazalku. Podáváme s nastrouhaným parmezánem, chlebovými krutony a lehce zastříknuté balzamikovým octem.

## Ratatouille z trouby

*1 lilek, 1 menší cuketa, 4 velká rajčata, 1 červená nebo žlutá paprika, 2 cibule, 2 stroužky česneku, 500 ml rajčatového suga, hrst čerstvé bazalky, 1 lžička provensálského koření (případně čerstvý tymián, oregano, bazalka a petrželka), sůl a pepř na ochucení, 4 lžíce olivového oleje*

Nejprve připravíme zeleninu – lilek, cuketu, rajčata, cibuli. Důkladně vše omyjeme, očistíme a nakrájíme na stejné plátky. Papriku nakrájíme nahrubo. Zpěníme ji na olivovém oleji a necháme podusit asi tři minuty, poté přilijeme rajčatovou šťávu, přidáme najemno nasekanou bazalku a prolisovaný stroužek česneku. Necháme společně prohřát a připravenou omáčku vlijeme na dno nepřilnavé zapékací mísy. Na rajčatový základ postupně vyskládáme plátky zeleniny tak, aby se druhy střídaly. Olivový olej smícháme s provensálským kořením, přidáme prolisovaný stroužek česneku, špetku soli a pepř a dobře promícháme. Hotovou směsí polijeme vyskládanou zeleninu. Zakryjeme alobalem a pečeme v troubě vyhřáté na 180 ºC 40 minut, poté odkryjeme a necháme asi 15 minut vytvořit kůrčičku.