

Surovina měsíce – rajské jablíčko



Rajské jablíčko patří zaručeně mezi jednu z nejoblíbenějších druhů zeleniny u dětí. Jedí jej v čerstvé i tepelně zpracované podobě. Milují, když si mohou umazat pusku kečupem. Otázkou je, v které podobě je rajče nejzdravější a pro děti také nejvhodnější.

Mezi další sezónní suroviny, které jsou běžně dostupné v září, patří: mangold, bezinky, papriky, řapíkatý celer, zelí, švestky, hrušky a lískové oříšky.

Vliv rajčat na zdraví

Rajské jablíčko je bezpochyby velmi zdravé. Obsahuje důležité antioxidanty, jako je např. lykopen, provitamín A, vitamíny C, E a skupiny B. Kromě vlákniny je zdrojem minerálních látek především draslíku, železa, vápníku a fosforu. Rajčata mají antibakteriální účinky, jejich pravidelnou konzumaci zvyšujete obranyschopnost organismu, podporujete krevtvorbu, posilujete buněčnou strukturu, zlepšujete kvalitu pokožky, vlasů i nehtů.

Rajčata v kuchyni

Rajčata naleznete téměř v každém receptu středomořské kuchyně. Připravují se z nich saláty, omáčky, kečupy, polévky, přidávají se ke slaným koláčům nebo na pizzy. Používají se za syrova, suší se, loupou se a nakládají. Kombinují se s masem, sýry, houbami a čerstvými bylinkami. Výraznou chuť jim dodá především bazalka a oregano. Jejich tepelná příprava má velké plus, během vaření vzniká více lykopenu, než je obsaženo v samotném syrovém rajčeti.

Recept na těstoviny s rajčatovým pestem

Ingredience: 150 g celozrnných těstovin, 4 cherry rajčátka nebo 2 větší rajčata, 1 lžíce olivového oleje, stroužek česneku, ½ cibulky, mořská sůl, pepř, hrst čerstvé bazalky a oregana, nastrohaný parmezán

Postup: Uvařte těstoviny na způsob „al dente“. Mezitím na teflonové pánvi rozpalte olivový olej, orestujte na kostičky nakrájenou cibulku a kolečka česneku. Poté přidejte měsíčky cherry rajčátek. V případě větších rajčat je zapotřebí spařit je a oloupat. Snižte teplotu a poduste ve vlastní šťávě cca 3 až 5 minut. Dochutěte solí, pepřem a nasekanými bylinkami. Podle potřeby rozmixujte. Podávejte s hotovými těstovinami a nastrohaným parmezánem.

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.