

## Paradajky



**Paradajky**, plody rajčiaka jedlého, sú obľúbenou zeleninou. Rastlina rajčiaka pochádza zo strednej a južnej Ameriky a do Európy, konkrétne do Španielska a Portugalska, bola dovezená v roku 1498 z výprav cestovateľa Krištofa Kolumbusa.

Rajčiak jedlý patrí do čeľade ľuľkovité. Rastliny sú jednoročné až dvojročné, ktoré najskôr vyrastajú rovno zo zeme, v neskoršom štádiu vývoja však majú sklon k plazivosti. Plodmi rajčiaka sú paradajky, ktoré sú väčšinou guľaté a rozdelené na dve komory. Po dozretí sú plody červenej farby, môžu však byť aj žlté alebo tmavo-oranžové. Spočiatku majú plody mierne ochlpenie, ktoré sa po dozretí stratí.

V prípade pestovania v skleníku sú paradajky dostupné v čerstvom stave počas celého roka. Najlepšie chutia čerstvé. V poslednej dobe sa záujem spotrebiteľov o paradajky zvýšil aj vďaka početným informáciám o ich nutričnej hodnote a priaznivých zdravotných účinkoch. Čerstvá paradajka strednej veľkosti obsahuje iba 26 kalórií, má vysoký obsah vitamínu C (takmer 40 % odporúčanej dennej dávky) a je zdrojom vitamínov A, B1, B6, kyseliny listovej a horčička. Obsahujú antioxidanty zeaxantín a luteín a významné množstvá draslíka a chrómu.

Existuje viacero spôsobov ako je možné paradajky spracovať. Rastlinný pigment lykopen, ktorý dodáva paradajkám ich červenú farbu, patrí do skupiny karotenoidov, ktoré sú známe svojimi antioxidantnými vlastnosťami. Veľkou výhodou paradajok je, že si oproti iným druhom zeleniny zachovávajú lykopen aj po uvaričení. Z tohto hľadiska sú spracované paradajky dokonca výživnejšie ako čerstvé, pretože väčšie množstvo lykopénu sa uvoľní až po tepelnom spracovaní a zároveň sa v ľudskom tele jednoduchšie absorbuje.

**Paradajkový pretlak** sa vyrába šesťnásobným procesom odparovania. To má však neblahý vplyv na chuť a vôňu produktu. Výrobcovia preto pretlak obyčajne upravujú prídavnými aromatickými zložkami a cukrom. Krátkym a šetrným tepelným spracovaním pasírovanej dužiny z čerstvých paradajok bez semienok a šupiek sa vyrába **paradajkové pyré**. Zahriatím, zmixovaním, pasírovaním paradajok a následne ich plnením do fľaš bez prístupu vzduchu sa vyrába kečup bez konzervantov. Na technickú výrobu kečupu sú najvhodnejšie tzv. „mäsité“ druhy paradajok. Plody paradajok sa spracúvajú aj mrazením, ktoré nie je až tak typické pre naše končiny. Ideálne sa mrazia zrelé a sladké plody, rovnako aj cherry paradajky. Mrazenie prebieha pri teplotách  $-25$  až  $-30$  °C. Nevýhodou mrazenia je skutočnosť, že paradajky strácajú príjemnú chuť a vôňu zreých plodov a dôležité živiny (to sa stáva aj s paradajkami uchovávanými v chladničke). Ďalším pre nás neštandardným spôsobom spracovania plodov paradajok je ich sušenie pri teplote  $65$  až  $70$  °C. Usušené plody sa potom môžu nakladať do rastlinných olejov alebo sa dochucujú korením. Z paradajok sa vyrába aj lekvár. Kombináciou paradajok a rôznych ingrediencií má paradajkový lekvár chuť šípok.

Nie je vhodné urýchľovať dozrievanie paradajok ich vystavením na priamom slnku, je lepšie keď dozrievajú pozvoľna a prirodzene. Paradajky by sa mali skladovať stopkou hore, pri izbovej teplote. Tvrdenie, že paradajky sú jedovaté, je úplne mylné.