



## Paradicsom (*Lycopersicon esculentum* MILL.)

Őshazája Dél-Amerika. Európában először Spanyolországban, majd Portugáliában, ezt követően Olaszországban jelent meg.

### Jelentősége

Hazánkban jelenleg a paradicsom az egyik legnagyobb területen termelt zöldségnövényünk. Szántóföldi termesztése a XIX. század végén, a XX. század elején indult meg, amikor a kertekből kikerült a szántóföldre.

A paradicsom országos termésátlaga az elmúlt 20–25 év alatt mintegy másfélszeresére növekedett. Ez részben az új fajtáknak, részben a megváltozott termelési technológiának (így az öntözésnek) tudható be.

### Táplálóértéke

Termesztésének gyors terjedését annak köszönheti, hogy nyers állapotban és feldolgozva egyaránt sokféle képpen fogyasztható. A konzervfogyasztás világméretű kiszélesedésével a paradicsomkonzervek is évről évre növekszik. Újabban nálunk is gyorsan terjed a paradicsomlé fogyasztása. A paradicsomban levő tápanyagok közül elsősorban a cukor és a szervezetet védő anyagok (vitaminok) a legfontosabbak.

A Magyarországon kinemesített számtalan fajtája közül hatalmas időrendi választék áll rendelkezésünkre. Savanyító hatású a szervezetre. A népi gyógyászat is széleskörűen felhasználja. A paradicsom fogyasztása elősegíti a szervezet fejlődését és az izmok erősödését. Tartalmának köszönhetően megtisztít és erőt ad. Antioxidáns és rákellenes táplálékunk.



### Gyógyhatása

Gyógynövény. Biotintartalma őrzi a haj, a bőr és a körmök épségét, részt vesz a vércukorszint szabályozásában. Niacintartalma a jó hangulatért és a pihentető alvásért felelős. Folsavtartalma szükséges a vérképzéshez, a sejtnövekedéshez és az életkedvhez. C-vitaminja az immunrendszerhez, az E-vitaminja pedig a szív működéséhez kell. Piros levében bőségesen található még kálium, mely elősegíti a víz kiürülését a szervezetből. Cinkartalma a kötőszövetek és a hormonok képzéséhez kell.

### Gyógyhatású készítményei

Régen a begyulladt, duzzadó, lüktető ujjat nyers paradicsomba dugták, s rákötötték. Egy nap után újat húztak fel, frissebbet. Ezt gyógyulásig ismételték. Evés előtt vagy helyett étvágytalan ember egyen meg 1-2, sóval megpergetett friss paradicsomot. A túl erős napnak kitett bőr fájdalmát enyhíti a paradicsomból készített borogatás. Májpanaszok esetén hatásos lehet a paradicsomlé. Napi fogyasztásra mi magunk is készíthetünk paradicsomlét, otthoni turmixolással, amely alkalommal más zöldségfélével saját ízlésünk szerint keverhetjük. Údítóitalként is rendkívül kezd elterjedni, és ma már minden valamirevaló étkező- és szórakozóhelyen megtalálható és kapható.

