Sinonimi: Lycopersicum esculentum Mill.

Narodni nazivi: crljena jabučica — crveni patliđan — jabučica — paradajz — paradižnik — patliđan — petliđan — pomidor — rajska jabuka — tomat — vučja jabuka — zlatna jabuka — zlatna jabučica.

{rokbox title=|Rajčica| }images/stories/ljekovitobilje/137-rajcica.jpg{/rokbox}
Opis biljke: biljka rajčice bliži je srodnik krumpiru, jer pripada porodici pomoćnica (Solanaceae). Čitava je biljka proviđena dlakama, ljepljiva je i u dodiru pušta lagano žuto-zelenu boju. Biljka je visoka 1 metar i više. Listovi su rascijepani, neparno perasti, listići su duguljasti, srcolika i jajastog oblika, na donjoj strani više sivo-zeleni. Žuti cvjetovi skupljeni su u grozdove po 6 ili više u jednom grozdu. Plodovi dostižu veličinu jabuke, u početku su zeleni, a u punom sazrijevanju sjajno tamnocrveni. Današnji uzgoj mnogobrojnih sorti rajčice ima široki raspon s obzirom na oblik plodova i njihovu boju.

{rokbox title=|Rajčica| }images/stories/ljekovitobilje/137-rajcica2.jpg{/rokbox}
Vrijeme cvatnje i vrijeme sazrijevanja plodova vrlo je različito, što ovisi o sorti i o staništu, odnosno, o klimatskim prilikama područja gdje se rajčica uzgaja.

Stanište: domovina rajčice je Južna Amerika pa do otkrića toga kontinenta rajčica nije bila poznata u Evropi. Rajčica je prvi put uvedena u Italiji, a kao prvi je opisuje botaničar i liječnik Mattioli god. 1554. U Evropi su rajčicu zvali "zlatna jabuka sa smrdljivim okusom" i smatrali je otrovnom. Kasnije je rajčica našla odličnu primjenu u pripremi jela, a nauka o prirodnom liječenju otkrila je u njoj ljekovitu biljku.

Iako se rajčica već udomaćila na evropskim i drugim staništima, ona je još uvijek ostala vrlo osjetljiva na niske temperature, te se već kod 0,5°C smrzava, pa se i rane sorte sve više uzgajaju u staklenicima. Osim toga, rajčica podliježe i raznim gljivičnim bolestima pa se pokušava novim križanjima s divljom rajčicom, koja potječe iz Perua, uzgojiti kulturne vrste koje bi bile znatno otpornije.

Ljekoviti dijelovi biljke: upotrebljavaju se u prvom redu plodovi kojih glatka koža okružuje sočno i prijatno meso ploda, aromatična mirisa. S berbom plodova ne treba čekati da budu jako crveni, jer će dobro spremljeni plodovi, koji ne smiju biti stavljeni jedan preko drugoga, sasvim dozoriti. Time se rastereću biljka pa se mogu razvijati i manji plodovi, a spremanjem u hladnoj prostoriji može se proces sazrijavanja odgoditi, tako da i do zime bude svježih plodova.

Ljekovite i djelotvorne tvari: nema toliko mnogo plodova koji u sebi objedinjuju tako mnogo vrijednih tvari kao rajčica. Na temelju pouzdanih rezultata najuglednijih učenjaka, rajčica vrijedi kao najbolji prinosnik C vitamina. Rajčica, doduše, ne sadrži vitamin A, ali zato sadrži obilno karotina. S obzirom da je jetra u stanju rastaviti svaku molekulu karotina u dvije molekule vitamina A, tako se tijelu putem rajčice obilno dovodi tako važan vitamin. To pretvaranje karotina u vitamin A događa se i kod mrkve (br. 53).

Malo ljudi zna da su u godinama rata, a i neposredno poslije rata, radi racioniziranja obroka masti mogle nastati najteže bolesti zbog pomanjkanja za život neophodnih tvari, kao što je

vitamin A, koji je pretežno sadržan u masti. Te bolesti, oboljenja kože i očiju, pojave degeneracije u crijevima i organima za disanje; nadalje sklonost prema zaraznim bolestima i dr., nisu nastupile zahvaljujući većem uzgoju povrća i to pretežno špinata, mrkve, rajčice, koji su gotovo potpuno nadomjestili nedostatak vitamina A. Rajčica sadrži i vitamin B-1, ako nedostaje tijelu, nastaje bolest beri-beri, nadalje, vodena bolest, upala živaca i smetnje u krvotoku.

Konačno, u plodovima rajčice dokazan je i tzv. E vitamin, vitamin plodnosti. U plodovima su sadržane i značajne količine tzv. elemenata u tragovima. Mangan, željezo i bakar u plodovima rajčice imaju utjecaj na poboljšanje krvne slike, pa se smatra da je rajčica najbogatija biljka bakrom. Konačno, dokazani su i tragovi elemenata bora, kobalta, nikla i radija. U novije vrijeme otkrivena je još neimenovana kristalna, u vodi topiva i vitaminu slična tvar, kod koje je utvrđeno vrlo povoljno djelovanje na srčane i krvne žile.

Ljekovito djelovanje: rajčica se može jako preporučiti kod smetnji u protoku krvi. Sok od rajčice uzrokuje sniženje krvnog tlaka i u velikoj mjeri povisuje izlučivanje želučanih i crijevnih probavnih sokova. Kod pomanjkanja želučanog soka (želučana ahilija) i kod smetnji u izlučivanju gušterače, nema boljeg biološkog lijeka od rajčice.

Plodovi rajčice daju stolici mekano svojstvo poput masti, tako da stolica izlazi bez poteškoća, a to igra veliku ulogu u liječenju hemeroida. Kod reumatskih oboljenja i gihta, kao i kod oboljenja srca i bubrega, rajčica je važan faktor u dijeti, te se moderna dijetalna kuhinja jedva može zamisliti bez tog ploda.

Važno je uživanje plodova rajčice naročito kod slabokrvnosti, kod gubitka krvi nakon operacija ili nesretnog slučaja, i konačno, za djecu i mlade ljude čije se tijelo nalazi još u razvitku.

Sve ovo dovoljno pokazuje da se u rajčici ne smije gledati samo "povrće"; rajčica odavno zaslužuje oznaku "ljekovita biljka", iako nije ljekovita biljka u službenoj upotrebi.

Primjena u pučkoj medicini: rajčica je već dugo priznata u narodu kao biljka koja, iznad svega, pospješuje zdravlje i ima ljekovitu moć. Radi toga pučka medicina upotrebljava rajčicu još za slijedeće svrhe: oparak listova rajčice preporuča se kao kupelj kod išijasa. Plodovi rajčice kuhani u ulju dobri su protiv svraba ako se stave kao kaša na oboljela mjesta.

Svježi sok plodova rajčice sprečava nastajanje crvenog vjetra na gnojnim ranama i ublažuje vrućinu i upale oko rana. Veliko tonično djelovanje plodova rajčice donio je rajčici i pučki naziv "jabuka ljubavi", jer redovno uživanje tog ploda daje čak i starijim ljudima mladenačku snagu.

Primjena u kuhinji: postoje gotovo nebrojene mogućnosti pripreme jela iz rajčice. Vrlo je zdrava salata koja se priprema ako se narezani plodovi rajčice ostave nekoliko sati u ulju i vlastitom soku uz dodatak mnogo luka, vrlo malo soli, te vrlo malo ili gotovo bez octa.


Ovdje može biti Vaša reklama