

PARADICSOM

Őshazája Közép- és Dél-Amerika, Európában a 16. század végén ismerték meg. Hazánkban eleinte a főúri és a polgári kertekben jelent meg mint dísznövény - egészen a 19. század végéig inkább csak az úri konyhákban volt jelen. A paraszti háztartásokban sokáig szinte kizárólag főzve használták: lecsónak, illetve az augusztusban befőzött léből levest, szószt készítettek. A paradicsombefőzés legkorábban a Dunántúl egy részén volt jellemző, ahol a lakodalmi étrend része volt a paradicsommártás a főtt hús mellé tálalva. Nyersen, salátának való fogyasztása csak a 20. század második felében terjedt el.

A paradicsom fogyasztása a színét adó likopin antioxidánstartalmának köszönhetően csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek, a prosztatatarák, a szájüregi- és a gyomor-, illetve a bélrendszert érintő daganatok megelőzésében.



PARADICSOMFŐZÉS



ELKÉSZÍTÉS:

A jó érett paradicsomot többször megmossuk, száraitól, zöld részeitől megtisztítjuk, majd apró darabokra vágva felfőzzük, amíg a héja ráncosodni kezd. Azután paradicsomtörőn keresztül áttörjük, újra felforraljuk és forrón előre kimosott és előmelegített üvegekbe öntjük, celofánnal lekötjük, pokróccal és párnákkal jól kibélelt ládába rakjuk. Nagyon jól letakarva kihűlésig ott hagyjuk.



PARADICSOMMÁRTÁS



ELKÉSZÍTÉS:

A paradicsomot a hagymával és a babér, illetve a zellerlevéllel addig főzzük, míg a paradicsom pépszerű lesz. Ezután szítán áttörjük. Közben a zsírból és a lisztből zsemleszínű rántást készítünk és a paradicsomlével jól felengedjük, 5 percig lassan forraljuk. Sóval, cukorral ízesítjük.

SKANZEN RECEPTÁR



HOZZÁVALÓK:

jól megérett paradicsom, amennyi csak jól esik



HOZZÁVALÓK:

80 dkg friss vagy fél liter eltett paradicsom,
2 e.k. olaj vagy 3dkg zsír,
2 e.k. liszt,
3-4 dkg cukor,
1 hagyma,
babér- vagy zellerlevél

