

Tomàquet

Lycopersicon esculentum.



Beneficis nutricionals

És una hortalissa que destaca per ser una bona font de vitamina C, i de provitamina A (betacarotens). A més, el tomàquet i els seus derivats (triturat de tomàquet, salses, sopes, sofregits, etc.) destaquen pel seu contingut en licopè, un compost amb elevat poder antioxidant i responsable del seu color vermell. La quantitat de licopè incrementa amb la maduració i també amb el fet de créixer a la planta. Triturar i cuinar el tomàquet així com mesclar-lo amb oli d'oliva, facilita l'absorció del licopè. Com la majoria d'hortalisses, el tomàquet aporta poques calories i una quantitat destacable de fibra.



Què es consumeix?

Els tomàquets són un ingredient essencial a moltes cuines del món. Es pot consumir sencer i de moltes formes: amanides, en sopes calentes (de peix, per exemple) o fredes (gaspatxo, salmorejo, etc.), en suc de fruites i hortalisses (en anglès *smoothies*) o també cuits, fregits, al forn i farcits. Així doncs, el tomàquet té múltiples aplicacions.



Un consell



Si el tomàquet necessita madurar, s'ha de conservar en un lloc fresc, però no sota la llum directa del sol. Tret que els tomàquets estiguin madurs del tot, no s'han de posar al frigorífic, perquè la temperatura freda evita que acabin de madurar i afecta, i molt, al seu sabor. Està clar que si volem consumir tomàquets com els d'abans, amb gust i sabor, el producte de proximitat serà el millor aliat. Ara bé, si es volen consumir però encara estan una mica verds, un truc molt senzill és col·locar-los dins d'una bossa de plàstic tancada. Així maduren amb rapidesa i al frigorífic aguanten bé entre 6 i 8 dies.

El millor moment per consumir

Millor època de consum

GN

FB

MÇ

AB

MG

JN

JL

AG

ST

OC

NV

DS

Refrany

Estàs més roig que una tomata (es diu d'una persona que es posa vermella).



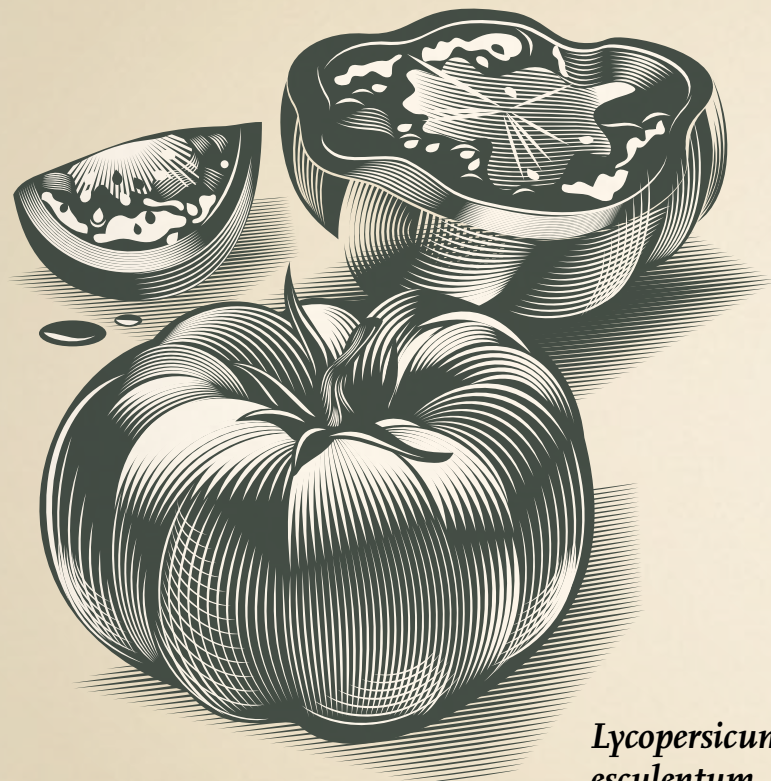
Fals mite

Les verdures fresques són tan naturals que les podem consumir sense cap precaució.



JULIOL

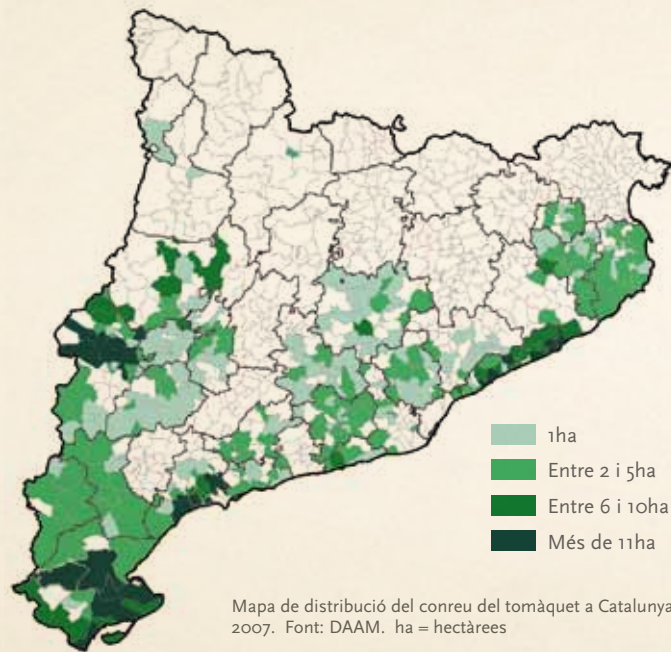
Tomàquet



A Catalunya

El tomàquet pertany a la família de les solanàcies, com el pebrot o l'albergínia.

L'origen d'aquesta planta el trobem a la zona tropical de centre i sud-amèrica i sembla que el seu nom prové del nom asteca "tomatl", "xitomate" i "xitotomate". A casa nostra tenim una gran riquesa en varietats de tomàquets, i en els darrers anys se n'estan recuperant moltes que havien quedat oblidades. La seva forma difereix segons la varietat (esfèrica, allargada, periforme...). A Catalunya el conreu del tomàquet és molt extens i ampli en tota la façana mediterrània així com a la zona de Lleida i dels vallesos.



Al mercat

La gran varietat de tomàquets ens permet escollir la més adequada en funció del què necessitem: el tomàquet de penjar o els tomacons per sucra el pa; el de Montserrat per a les amanides, i el de pera i de branca per als sofregits.



La recepta

Trinxat de tomàquet, api i formatge blau



Ingredients per a 4 persones:

- 4-6 tomàquets vermells plens
- 2 tomàquets buits tipus Montserrat
- Unes branques i fulles tendres d'api
- 80 g de formatge blau
- Porradell
- 4 llesques fines de pa torrat
- Oli d'oliva verge
- Vinagre aromàtic (agredolç, de gerds...)
- Sal i pebre negre

Elaboració:

- Poseu un cassó amb aigua bullint i escaldu els tomàquets uns segons. Refredeu-los i peleu-los amb un ganivet.
- Trinxeu la polpa a trossets regulars.
- Preneu l'api, renteu-lo i trossegeu-lo. Reserveu les fulles petites.
- Barregeu el tomàquet amb l'api i amaniu-lo amb sal, pebre, oli, unes gotes de vinagre i el porradell picat.
- Talleu el tomàquet buit per la meitat, saleu-lo i fariu-lo del trinxat de tomàquet.
- Poseu-hi uns trossets de formatge blau pel damunt, les fulles d'api i un raig d'oli d'oliva.
- Acompanyeu-ho del pa torrat.

Observacions:

Podem utilitzar qualsevol altra varietat de tomàquet tradicional. El fet de pelar els tomàquets és opcional.



“Algú ho havia de dir”



Els aliments en estat natural poden tenir contaminants o microbis; per això és important rentar les fruites i verdures senceres i amb pell sota un raig d'aigua per evitar que en tallar-les, els microorganismes i altres contaminants passin a l'interior. Cal fregar bé la superfície de les fruites i verdures sota l'aigua i rebutjar les parts on hi hagi fongs, ferides, talls o les que siguin massa madures i estiguin fetes malbé.



Al juliol

Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes de juliol?

Verdures: cogombre, pebrot, ceba, enciam.
Fruites: pruna, nectarina, síndria.



Malbaratament O

El tomàquet ens pot servir per aprofitar el pa dur

La majoria de les fonts assenyalen que l'origen d'untar tomàquet sobre el pa, per estovar-lo, és gairebé tan antic com l'arribada d'aquest fruit al nostre país (segle XVI), encara que la primera referència escrita no consta fins a l'any 1884, i aquesta el situa a Catalunya, on a les cases de pagès del segle XIX ja s'untava el pa ressec amb tomàquet i un bon doll d'oli. Per contra, altres fonts assenyalen que aquesta pràctica la van introduir un grup d'emigrants murcians quan van arribar a Barcelona. Independentment de l'origen, cal recordar que amb aquesta pràctica evitarem llençar aquell pa ressec.