

Sua altezza, il pomodoro

10 Luglio 2015



Si parla di lui come l'imperatore degli orti mondiali: in effetti, il pomodoro, per la sua bontà e per le proprietà benefiche, ha scalato le classifiche degli ortaggi "migliori", guadagnandosi il podio in poche manciate di anni. Guardato dapprima con occhio sospettoso per i suoi frutti idealmente pericolosi, il pomodoro, negli anni a seguire, è stato ammirato negli orti botanici come pianta tipicamente esotica: attualmente, il pomodoro viene apprezzato per la malleabilità in cucina e per le proprietà in fitoterapia. Il pomodoro, seppur entrato relativamente tardi - rispetto agli altri ortaggi importati dalle Americhe - nella cucina italiana, è divenuto un alimento base della dieta mediterranea. I pomodori sono ricchi d'acqua, che ne costituisce oltre il 94%; i carboidrati rappresentano quasi il 3%, mentre le proteine sono calcolate intorno all'1,2%, le fibre all'1% e, da ultimo, i grassi rappresentano solamente lo 0,2%. Per questo, cento grammi di pomodoro fresco apportano solamente 17 Kcal. I pomodori contengono discreti quantitativi vitaminici: si ricordano Vitamine del gruppo B, acido ascorbico, vitamina D e, soprattutto, vitamina E, che assicurano al pomodoro le note proprietà antiossidanti e vitaminizzanti.

Cospicua anche la componente minerale: ferro, zinco, selenio, fosforo e calcio associati a citrati, tartrati e nitrati agiscono in sinergia assicurando proprietà rimineralizzanti ed antiradicaliche. Modico anche il contenuto di acidi organici, quali malico, citrico, succinico e gluteninico, utili per favorire la digestione. Ma le proprietà benefiche del pomodoro non sono ancora finite; abbiamo accennato la sua spiccata capacità di stimolare la diuresi (proprietà diuretica), di conseguenza l'ortaggio è anche un ottimo rinfrescante e depurativo, utile ad eliminare le scorie in eccesso. Questa proprietà viene potenziata dalla presenza dello zolfo, per merito delle sue spiccate capacità disintossicanti. Ancora, il pomodoro, per la presenza di acidi organici, stimola la digestione salivare e gastrica: diminuendo il pH dello stomaco, infatti, viene favorita la digestione (soprattutto degli amidi). Proprio per questo motivo, però, il pomodoro è sconsigliato a chi soffre di irritazione gastrica o bruciore di stomaco. Le fibre - emicellulosa e cellulosa, concentrate nella buccia - stimolano la motilità intestinale, a sfavore di stipsi ed intestino pigro. Il pomodoro è inoltre ricco di solanina, sostanza naturale tossica che abbonda nei pomodori verdi non completamente maturi: la solanina è responsabile di mal di testa, dolori addominali e gastrici. Il pomodoro viene sfruttato anche nell'emisintesi di corticosteroidi. Nonostante le cultivar rosse siano più diffuse in commercio, le bacche del pomodoro possono assumere colorazioni differenti.

Si va dalle cultivar di colore bianco (white queen, white tomesol) a quelle di giallo (douce de Picardie, wendy, lemon), rosa (thai pink), arancioni (moonglow), verdi anche a maturazione (green zebra), e persino nere violacee (nero di Crimea, purple perfect). Alcune varietà scure sono state appositamente selezionate, con tecniche tradizionali (ma anche OGM), per ottenere una pigmentazione del frutto da antocianine (pomodoro nero, blu, o viola per usufruire delle proprietà antiossidanti associate di tali pigmenti (nomi commerciali: "Indigo Rose", "Sunblack", ecc.).

In alcune cultivar la buccia è leggermente pelosa, simile alla pelle di una pesca.

Esistono pomodori lunghi (San Marzano), rotondi e molto grossi (beefteak), a forma di ciliegia, riuniti in grappoli (reisetomaten), e persino cavi all'interno (tomate à farcir).

Pomodori con riso e patate;

- **Ingredienti:**

- 8 pomodori maturi;
- 8 cucchiaini di riso;
- 5 patate;
- olio extra vergine d'oliva;
- basilico;
- origano;
- pepe;
- prezzemolo tagliato molto fine;
- sale

Preparazione: Lavate i pomodori e tagliate la parte superiore del pomodoro conservando quello che poi diventerà il "cappello" del pomodoro ripieno. Svuotate i pomodori e passate la polpa col passavergine. Conditela quindi con sale, pepe, olio, basilico, origano e prezzemolo. Unite il riso alla polpa e lasciatelo macerare per almeno un'ora e mezza. Passato il tempo, riempite i pomodori col riso e chiudete con la calotta superiore del pomodoro precedentemente tagliata. Disponete i pomodori dentro una teglia unta di olio e aggiungete le patate a spicchi. Aggiungete sale e olio alle patate e infornate per circa 1 ora a 200 °C. Sfornate i pomodori col riso e consumateli caldi o freddi.