

POSSO AIUTARTI?

ALIMENTAZIONE

Ricominciamo a mangiare pomodori

di Manuela Soressi

I consumi in Italia sono calati. Eppure questo ortaggio è una miniera di antiossidanti e sali minerali. E si può gustare dall'aperitivo alla macedonia. Come ti consigliamo qui

Il pomodoro dei miei ricordi è rosso, grosso, costoluto e con il sapore dell'estate perché arrivava coi primi caldi. Invece quello che preferisco oggi è così piccolo e dolce che lo divoro come fosse una ciliegia, anche in pieno inverno. Ormai quando entriamo al supermercato ne troviamo di tutti i colori, gialli, verdi e striati e possiamo scegliere tra grappolo, pizzuti, oblungi e a cuore. Eppure, nonostante l'offerta e il gran numero di varietà disponibili tutto l'anno, di pomodori ne mangiamo sempre meno: i consumi in 15 anni i consumi sono calati del 30%. «Dovremmo portarli in tavola di più perché sono la miglior fonte di licopene, un potente antiossidante e antinfiammatorio, che diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari e di tumori alla prostata o all'apparato digerente» spiega Evelina Flachi, specialista in scienza dell'alimentazione. «Sono anche ricchi di vitamina C, alleata della pelle perché stimola la produzione di collagene, e di potassio, utile al tono muscolare e al controllo della ritenzione idrica. Per questo sono perfetti per il recupero dopo l'attività fisica e quando fa molto caldo. Io consiglio di non buttare il loro liquido, ma di berlo: è un ottimo idratante e remineralizzante».

DALLO SCORSO FEBBRAIO IL CUORE DI BUE È ENTRATO NEL PANIERE DEI PRODOTTI SU CUI L'ISTAT VERIFICA L'ANDAMENTO DELL'INFLAZIONE



PER OGNI COLORE UNA SOSTANZA DIVERSA

Se i pomodori rossi sono i più ricchi di licopene, quelli gialli forniscono il betacarotene, che l'organismo trasforma in vitamina A, indispensabile per il buon funzionamento del sistema immunitario. Invece i verdi apportano clorofilla, che aiuta a depurare l'organismo e a contrastare il gonfiore. In insalata, e conditi con un filo d'olio, non solo appagano il gusto, ma fanno bene alla salute perché in questo modo si favorisce l'assimilazione degli antiossidanti che contengono.

I CILIEGINI SONO ANCHE SOSTENIBILI

Che siano estivi o invernali, coltivati in pieno campo, in serra o fuori terra (ossia su un substrato inerte di lana di roccia o di argilla espansa), i valori nutrizionali del pomodoro restano gli stessi. Ma la sostenibilità cambia. «Quelli di Pachino Igp crescono in serre che non hanno bisogno di essere riscaldate, raffreddate o illuminate perché

LA PROVENIENZA

L'Italia è il secondo produttore mondiale di pomodori (il primo è la Cina), ma siamo anche grandi importatori: 13 pomodori su 100 da Olanda, Spagna, Francia, Marocco, Tunisia, Egitto, Belgio e Polonia. Una combinazione di provenienze e stagionalità che consente di avere pomodori freschi 12 mesi l'anno, anche se il 44% degli acquisti si concentra tra settembre e giugno.



bastano il clima caldo tutto l'anno e l'intensità del sole» spiega Sebastiano Fortunato, produttore e presidente del Consorzio di tutela. E i ciliegini, una delle varietà di Pachino, richiedono come quelli a grappolo meno trattamenti perché sono molto resistenti, durano di più e possono essere raccolti tutto l'anno. Il loro successo presso i consumatori ha rivoluzionato il mondo dei pomodori: se ne coltivano di più e il 70% delle oltre 300 varietà vendute in Italia sono selezioni fatte allo scopo di renderli più resistenti alle malattie e ai cambiamenti del clima e di migliorarne le caratteristiche, come lo spessore della buccia e l'acidità. Anche i pomodori tradizionali sono cambiati. E alcuni tra quelli che consideriamo tipici, come il Camone, sono spesso frutto di innovazioni recenti. Per farli arrivare nei supermercati di tutta Italia sono stati sviluppati degli ibridi con caratteristiche simili alla varietà tipica, ma più produttive.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

CUORE DI BUE: TAGLIALO ORIZZONTALE

Con i suoi frutti grossi e saporiti, dalla polpa compatta e con pochi semi, il cuore di bue è il classico pomodoro da insalata.

Provalo così

Per apprezzarne la carnosità meglio tagliarlo in fette orizzontali: così è anche già pronto per accogliere le fette di mozzarella e dar vita a una caprese "destrutturata".

INSALATARI: OTTIMI CRUDI

Sono una grande famiglia, coltivata dal Piemonte alla Sicilia, con tante varianti locali. Uno dei più diffusi è il **perino da insalata**, derivato dal classico San Marzano.

Provalo così

Schiacciato sul pane con olio, sale e origano o per guarnire, a crudo, pizze e torte salate.

PACHINO IGP: HA 4 VERSIONI

Crescono in serra al caldo sole della provincia di Ragusa e sono irrigati con acqua salmastra. Per questo sono così dolci e saporiti. Ne esistono 4 tipi.

1. Il datterino è il più piccolo e dolce, perfetto come stuzzichino nell'aperitivo e per i picnic.

2. Il ciliegino, da gustare al naturale, si cuoce intero anche per le salse o si caramella con pesce al forno.

3. Il tondo liscio, rosso o verde, anche a grappolo, è perfetto ripieno e cotto in forno.

4. Il costoluto dà profumo e sapore alle insalate invernali, come quella di arance e burrata.

PLUM: NON SI ROMPONO

Corposi, dolci e ricchi di polpa, non si spaccano e si possono tagliare sia a cubetti sia a rondelle senza che si rompano.

Provalo così

Usali per la preparazione di salse.

A GRAPPOLO: CON LEGUMI E PASTE FREDDHE

Molto dolci, sono sempre più apprezzati tanto che l'offerta si è ampliata e oggi comprende anche le versioni più grandi e quelle dai frutti allungati, da 60-80 grammi di peso.

Provalo così

Sono ottimi tagliati a spicchi e uniti alle insalate miste, alle paste fredde e ai legumi.

CAMONE: NELLE INSALATE DI FRUTTA

È il più famoso dei pomodori "collettati", chiamati così per la macchia di colore presente attorno al picciolo. Quello a marchio iLcamone proviene da una filiera tracciata e viene coltivato solo in Sardegna e Sicilia.

Provalo così

In insalate di verdure o frutta, come quella di melone e feta accompagnata da pane carasau.