

ohga!
Libera la tua energia

18/07/2021



Se c'è un pomodoro che non è solo un frutto, ma è il simbolo di un territorio ed è un'eccellenza made in Italy è proprio il camone. Originario delle nostre isole, è caratterizzato da un colore rosso pennellato di verde. E' molto dolce, ha una polpa soda ed è ideale per rendere i tuoi piatti profumati e freschi.

Valentina Rorato • 18 Luglio 2021

* ultima modifica il 18/07/2021

1. HEALTH
2. ALIMENTAZIONE
3. PROPRIETÀ E BENEFICI DEGLI ALIMENTI

Il **pomodoro camone** è un pomodoro, tipico della Sardegna, ma che puoi trovare anche in Sicilia. È un'eccellenza italiana, protetta da un marchio registrato. Conosciamolo meglio insieme e soprattutto non farlo mancare nella tua insalata.

Proprietà del pomodoro camone

- 1.

La pianta

- 2.

I valori nutrizionali

- 3.

Le proprietà e i benefici

- 4.

Le controindicazioni

- 5.

Gli usi in cucina

La pianta

Il **pomodoro camone** è un pomodoro italiano, che si coltiva solamente in Sardegna e in Sicilia. I suoi frutti hanno una forma tonda di dimensione medio piccole (**per darti l'idea circa il doppio di un classico ciliegino**). È molto particolare la sua colorazione perché il classico rosso scuro è attraversato da striature verdi. Non è un pomodoro da cottura, anche se ovviamente puoi utilizzarlo per fare delle ottime salse: il suo sapore insieme dolce e aspro è esaltato nel consumo a crudo. Questa qualità è stata introdotta negli anni 80 nelle zone meridionali della Sardegna, non a caso il più noto è il **Camone di Sardegna**, per poi raggiungere la Sicilia e la Puglia. Coltivato in serra, viene raccolto a mano non oltre il mese di giugno perché solo in questo periodo si riescono a mantenere tutte le qualità (dal colore al sapore) che lo hanno reso una vera celebrità dei mercati.



Il camone è il frutto di un'accurata ricerca varietale che ha affinato nel tempo le caratteristiche che lo rendono unico. Devi però fare molta attenzione quando lo acquisti perché **il Camone**, quello vero, viene coltivato solo in Italia e solo dai

produttori autorizzati ed è un brand certificato.

I valori nutrizionali

Quelli che puoi leggere sono i **valori nutrizionali** per 100 grammi di **pomodori crudi da insalata**:

- Acqua 94.2 grammi
- Calorie 19 kcal
- Proteine 1.2 grammi
- Lipidi 0.2 grammi
- Colesterolo 0 mg
- Carboidrati disponibili 2.8 grammi
- Fibra totale 1.0 grammi
- Sodio 3 mg
- Potassio 290 mg
- Calcio 11 mg
- Fosforo 26 mg
- Ferro 0.4 mg
- Vitamina C 21 mg
- Vitamina A retinolo equivalente 42 µg

Le proprietà e i benefici

I **pomodori** sono prima di tutto una grande fonte di **antiossidanti**, grazie alla presenza di **licopene**, fondamentale nella lotta all'invecchiamento cellulare. Ricordati però che si trova principalmente nella buccia. È poi ricco anche di luteina e betacarotene, due sostanze importanti per proteggere la vista, e di **vitamina C e vitamina A**.

Il camone, come tutti i pomodori, ha un'elevata concentrazione d'acqua, di conseguenza vanta **proprietà diuretiche e depurative**. È anche un ottimo alimento per idratarsi quando fa caldo, facendo al tempo stesso il pieno di vitamine e minerali, come il potassio e il calcio. È di aiuto alla digestione gastrica e grazie all'abbondanza di fibre, contenute soprattutto nella buccia, può favorire il transito intestinale.



Le controindicazioni

Il camone è una vera e propria eccellenza italiana ed è un prodotto sicuro, ma non privo di eventuali **controindicazioni**. Prima di tutto, non va consumato in caso di **allergie**. Fai quindi attenzione a non mangiarlo, ma anche a non toccarlo, se sai di avere questo problema. Non è adatto, inoltre, a chi soffre di acidità e gastrite, a causa della presenza di lectine, proteine che possono favorire infiammazione.

Gli usi in cucina

Il pomodoro camone si apprezza soprattutto a crudo, aggiunto alle tue insalate, magari a una caprese o a piatti freddi, a base di cous cous, riso, cereali. Lo puoi utilizzare per creare dei sughi freschi, saltandolo velocemente in padella e abbinandolo a pesce e frutti di mare, come le vongole, ma anche per preparare un eccellente gazpacho.

Fonte | *Crea*

<https://www.ohga.it/le-proprietà-del-pomodoro-camone-la-qualità-made-in-italy-per-eccellenza/>