

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

Cil 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 rimineralizzante».

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

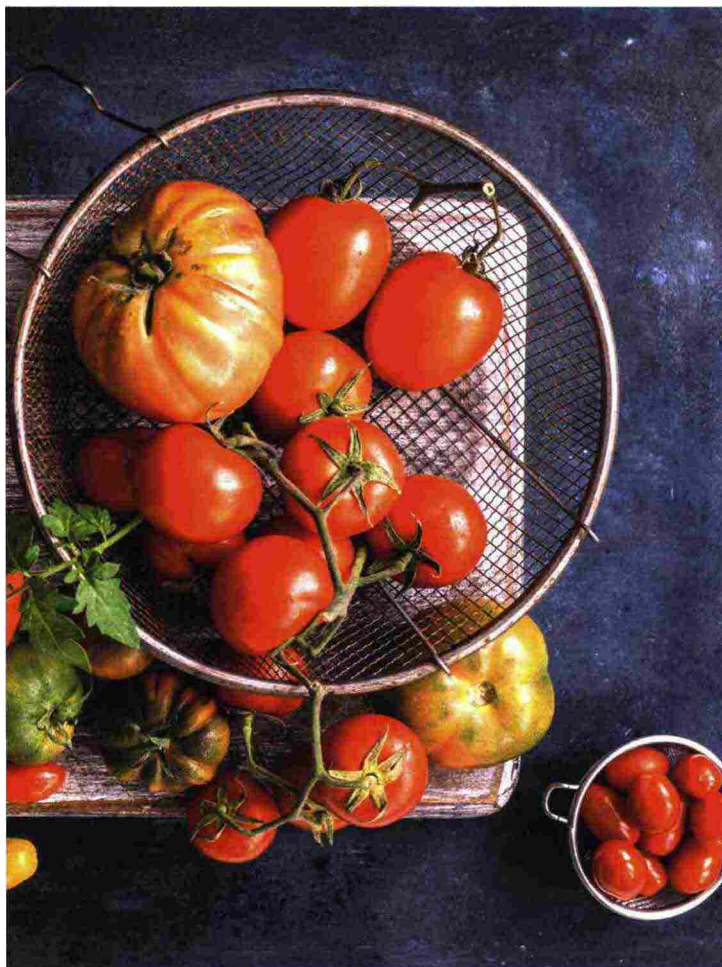
Se i pomodori rossi sono i più ricchi di licopene, quelli gialli forniscono il betacarotene, che l'organismo trasforma in vitamina A, indispensabile per il buon funzionamento del sistema immunitario. Invece i verdi apportano clorofilla, che aiuta a depurare l'organismo e a contrastare il gonfiore. In 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.