



Cucina

## Gusto e dintorni

STAGIONI IN TAVOL@

# Camone, il pomodoro italiano croccante, dolce e sapido

Gianfranco Bertoli

CUCINA

GUSTO E DINTORNI

23 giu 2022, 18:10



Il pomodoro camone - Foto «iLcamone, quello vero»

L'estate è il tempo d'assoluta **eccellenza per ogni tipo di pomodoro** e per noi italiani è un elemento centrale d'ogni dieta in questo caldo periodo dell'anno. In verità si trovano tutto l'anno, soprattutto, curiosamente, con provenienze dal centr'Europa, ma **per goderne appieno il sapore**, sia di quelli coltivati nei nostri orti, sia nelle altre zone

d'Italia, conviene **aspettare ancora qualche settimana** per assaporare l'inimitabile effetto diretto del sole.

C'è però una varietà che **proprio in queste settimane si offre al meglio**, mentre in piena estate comincia ad uscire dai radar soppiantata da mille altre tipologie. È il pomodoro **Camone, un'eccellenza esclusivamente italiana, meglio di alcune aree della Sicilia e della Sardegna**, che è inconfondibile per forma, colore e sapore. E val la pena di inserirlo senza indugio e in buona quantità nella dispensa di **Stagioni in tavolo@** anche perchè vanta **una discreta capacità di conservazione in frigorifero**, nella zona opportunamente destinata proprio alle verdure.

Di forma **tondeggiante, quasi sferica con un inconfondibile colore che camgia dal verde scuro al rosso più intenso**, è croccante e al gusto presenta un mirabile equilibrio tra la dolcezza e la sapidità, dovuta in buona parte **alla coltivazione su terreni dall'alto grado salino**. Un invito **irresistibile ad addentarlo** senza alcun altro condimento per garantirsi un morso autentico d'estate.

## Il parere dell'esperto

Non è certo la prima volta che incontriamo i pomodori in questi nostri appuntamenti con i regali dell'orto. Anzi, sono stati **presenza fissa in tutti questi anni** sia d'estate, che d'inverno, ad esempio con i caratteristici pomodorini del Pendolo. Basterà pertanto ricordare che si tratta di una **verdura dall'alto contenuto d'acqua**, dunque con spiccate caratteristiche **diuretiche e depurative**, con una gran quantità di vitamine e di sali minerali come potassio e calcio.

L'unica avvertenza è **consumare il prodotto solo maturo**, giacché quand'è ancora verde è carico di **solanina, un alcaloide potenzialmente tossico**, mentre il pomodoro maturo è un concentrato di **prezioso licopene, un carotenoide che è un potente antiossidante**, facilita la comunicazione tra le cellule, favorisce le risposte del sistema immunitario e abbassa il colesterolo. Insomma **un grande aiuto per la nostra salute**.

Già abbiamo scritto più volte dell'origine sud americana, meglio messicana, del pomodoro, che è pertanto **arrivato in Europa solo con il ritorno di Colombo** e dei suoi emuli dal Nuovo Mondo. Curiosamente in quella prima colonizzazione inversa il pomodoro era **ritenuto un afrodisiaco** e fu pertanto nominato, anche per la sua forma simile ad una mela, **pomo d'amore in italiano e pomme d'amour** in francese.

Solo più d'un secolo dopo in Italia il nome cambiò in **pomo d'oro o pomodoro, per il suo colore che in molte delle prime varietà era un arancio** carico, dorato, più che un rosso. Questo nome si è tramandato fino a noi praticamente solo nel nostro Paese, mentre altrove, soprattutto nei Paesi europei con colonie americane, finì per imporsi il termine «**tomato**», **derivato dal nome azteco tomat o xeitotomate**.

Nel nostro Paese il pomodoro ha cominciato ad essere coltivato in maniera estensiva solamente dalla metà del Settecento soprattutto al Sud, mentre **il Camone è una varietà relativamente recente**, introdotta meno di mezzo secolo fa dapprima nel **Sud della Sardegna grazie alla sua particolare resistenza** a molti agenti aggressivi, soprattutto in serra.

Oggi è coltivato in **Sardegna e Sicilia, solo da agricoltori autorizzati** e riuniti in un marchio di qualità ben noto e che ha avuto un grande successo, soprattutto all'estero. Un successo tanto eclatante da **far nascere numerose imitazioni** contro le quali i produttori originari stanno cercando di difendersi.

## La ricetta

Diciamolo chiaramente: il **Camone è un pomodoro che per il suo particolare sapore si valorizza al meglio servendolo crudo**, anche solo con un pizzico di sale ed una lacrima d'olio extravergine d'oliva leggero, direi ligure o gardesano, magari da olive leccino con quello sprint di profumo così preciso.

In un sugo potrebbe sembrare sprecato, ma in questa preparazione invece **le sue caratteristiche emergono con forza**. Provatelo perciò in una **pasta al pesto di ispirazione siciliana** con Camone, capperi dissalati e basilico.

Vi basterà prendere i vostri Camone, **lavarli per bene e tagliarli a metà, mettendoli in padella con olio e uno spicchio d'aglio** posizionati con con la parte di mezza sfera rivolta verso l'alto. Fateli cuocere senza toccarli per meno di dieci minuti a fuoco medio così **che si caramellizzino leggermente**.

Quindi toglieteli dalla padella, eliminate l'aglio e **passateli al mixer a immersione con un po' d'olio fresco foglie di basilico, una manciata di capperi dissalati e qualche pinolo**.

Ottenuto il «pesto» utilizzatelo per condire una pasta, **meglio un formato corto e consistente aggiungendo se serve ancora un po' d'olio e formaggio grana o ricotta affumicata a secondo del vostro gusto**. Potete **servire anche tiepido o freddo**. E sarà un toccasana in queste settimane d'afa insopportabile.