



BENESSERE

Che gran festa il pomodoro!

CHE GRAN FESTA IL POMODORO!

Insalate accattivanti, salse irresistibili, spaghetti profumati: bastano pochi spicchi maturi di pomodoro per portare in tavola piatti speciali. Impariamo a distinguere tutte le varietà più buone dell'estate

Condividi

Tutto è cominciato con una **bacca** portata in **Europa** dall'America Centrale nel XVI secolo, grossa poco più di una ciliegia e di un colore che, durante la maturazione, virava **dall'oro al rosso**: un "pomo d'oro" il cui nome botanico è *Solanum Lycopersicum*. I coltivatori hanno compreso in fretta che qualità della terra, differenza di clima e selezione degli incroci producevano **infinite varianti**. Così quella del 'pomo d'oro' è diventata una famiglia complessa e articolata. Conosciamo meglio alcune **tipologie**.

Camone

Si coltiva nel **Sud della Sardegna** ed è protetto dal marchio *ilCamone, quello vero*. Sodo, saporito e appena asprigno, è perfetto da mangiare **crudo** con olio, sale e pepe.

Costoluto siciliano

Ha una forma costoluto e appiattita. Quando è verde si mangia in insalata, se lo si raccoglie rosso e maturo, va bene per le **salse** e le **conserven**.

Cuore di bue

È delicato e ha una polpa farinosa e saporita. A seconda del grado di maturazione, i suoi

colori variano dal verde al rosa oppure al rosso. È il pomodoro perfetto da preparare in **insalata**: aromatico, quasi piccante, con pochissimi semi.

Insalatario

È un pomodoro di grandi dimensioni, tondo e leggermente costoluto. La sua polpa è soda e ha un ottimo sapore: per questo lo si gusta soprattutto in **insalata**.

Marinda

La sua polpa croccante e il suo profumo lo rendono perfetto da mangiare in insalata o da dividere a metà e **farcire**.

Mini San Marzano

Si raccoglie a grappoli, quando le piccole bacche allungate diventano di un colore rosso intenso e di un gusto speciale che conquista. È delizioso sia **crudo** che **cotto**: anche con il pesce.

Pachino

Coltivato in Sicilia, è garantito dal **marchio Igp** (Indicazione geografica protetta). Il suo gusto speciale, la consistenza della polpa, la lucentezza e l'alto contenuto in vitamine lo rendono perfetto da preparare in insalata ma anche per le **salse estive** fresche e superveloci.

Perino

Appartiene al tipo San Marzano. Quando è rosso e ben maturo, è indicato per preparare la salsa, ma se è raccolto ancora ben sodo è delizioso anche per l'insalata. Il ramato è un pomodoro a grappolo e si raccoglie quando è ben maturo. È l'ideale per preparare **piatti a lunga cottura**, perché il frutto, ricco di pectina, esprime il meglio di sé dopo almeno 15 minuti di cottura. Ideale anche per le salse da conservare in bottiglia.

*a cura della redazione
luglio 2023*