

# Pomidory bez tajemnic

Pomidory pochodzą z Ameryki Środkowej. Nam kojarzą się głównie z kuchnią włoską i innych krajów śródziemnomorskich.

## 1 ŚREDNIEJ WIELKOŚCI POMIDOR:

- OKOŁO 5 KCAL
- PONAD 1/3 DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C
- Beta karoten, PRZECIWUTLENIACZ PRZEKSZTAŁCANY PRZEZ ORGANIZM W WITAMINĘ A
- Likopen, SUBSTANCJA FITOCHEMICZNA CHRONIĄCA PRZED NOWOTWORAMI, SZCZEGÓLNIE RAKIEM PROSTATY
- KWASY ferulowy I chlorogenowy O DZIAŁANIU ANTYNOWOTWOROWYM
- Luteina I zeaksantyna, SUBSTANCJE CHRONIĄCE PRZED UTRATĄ WZROKU

## W sprzedaży

**KIEDY** Pomidory są na rynku przez cały rok, ale tylko latem dostępne są odmiany uprawiane w gruncie, soczyste i pyszne, często pochodzące nawet z własnego ogródka. Pomidory to najpopularniejsze warzywo szklarniowe. Zbiera się je najczęściej zielone. Dojrzewając poza krzakiem, nabierają czerwonego koloru.

**NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ** Najlepsze są dojrzałe, jędrne, kształtne pomidory, nieobite i bez plam na skórce. Dojrzałe pomidory mają wspaniały aromat.

**GDZIE KUPOWAĆ** Najśłodsze, najsoczystsze, świeżo zebrane pomidory można kupić latem na targowiskach.

## W kuchni

**PRZECHOWYWANIE** Pomidory należy przechowywać w temperaturze pokojowej. Lekko niedojrzałe chowamy do torby z szarego papieru, w której nabiorą koloru i smaku. W lodówce tracą smak i robią się wodniste.

**PRZYGOTOWANIE** Pomidory kroi się ostrym, ząbkowanym nożem. Aby

usunąć nasiona, należy przekroić pomidor na połówki i delikatnie wycisnąć nasiona wraz z sokiem.

**PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA** Pomidory można przekroić na połówki i upiec w piekarniku lub na ruszcie. Piec 10–15 minut, aż skórka się pomarszczy. Nie można piec ich zbyt długo, żeby się nie rozpadły.

**CO PRYZYRĄDZIĆ Z POMIDORÓW** Najczęściej z pomidorów przyrządza się sałatki i sos. Gotuje się z nich również zupy, dodaje do potraw duszonych i smażonych oraz zapiekanek.

**HISTORIA** Pomidory przywędrowały wraz z Kolumbem z Ameryki Południowej do Portugalii i Hiszpanii. Nazywano je jabłkami złota albo jabłkami miłości. Długo były hodowane jako roślina ozdobna do altan i ogrodów, uważano bowiem, że są trujące. Jeszcze w XIX-wiecznym słowniku botanicznym można przeczytać, że od zapachu pomidorów dostaje się mdłości i że są one roślinami niejadalnymi. Ich kariera była jednak szybka – wprawdzie za jadalne warzywo uznano je niedawno, ale dzisiaj są niezastąpionym warzywem sałatkowym i składnikiem wielu potraw.

## **ABC pomidorów**

**Pomidory malinowe** są bardzo duże, karbowane i mają ciemnoczerwony kolor. Doskonale nadają się do sałatek i kanapek.

**Pomidorki koktajlowe cherry** są małe, czerwone lub żółte, najczęściej słodsze niż zwykłe pomidory.

**Pomidory gruszkowe** są małe, czerwone lub żółte. Przypominają kształtem gruszki i, podobnie jak pomidorki koktajlowe, można je jeść bez krojenia.

**Zielone pomidory** to pomidory zebrane z krzaka, zanim dojrzeją. Zawinięte w papier i pozostawione w temperaturze pokojowej powoli dojrzewają i czerwienieją. Trudno jednak oczekiwać, by były tak słodkie i smaczne jak świeże, dojrzewające na krzaku pomidory. Są dość twarde i kwaskowate. Najlepiej nadają się do

marynowania i smażenia.

**Pomidory podłużne** mają jajowaty kształt, są czerwone i mięsiste. Doskonale nadają się do sosów, zup i innych przetworów oraz dań gotowanych. Można też jeść je na surowo w sałatkach oraz suszyć.

**Miechunki pomidorowe (pomidory skórzaste)** to małe, okrągłe, zielone, bardzo kwaśne pomidorki o brązowej, pergaminowej łupinie. Można je dodawać do gotowanych potraw. Najbardziej popularne są w Meksyku i na południu USA.

**Pomidory żółte** są okrągłe, średniej wielkości lub duże. Mają intensywnie żółty kolor. Jada się je na surowo w sałatkach lub kanapkach. Żółtą barwę mogą mieć też pomidorki koktajlowe cherry oraz pomidory podłużne.

## Inne propozycje

- Przyrządzić dżem ze świeżych pomidorów, dusząc je z cukrem, cynamonem i skórką otartą z pomarańczy.
- Wymieszać sok pomidorowy z sokiem z marchewki w równych proporcjach. Dodać chili, posiekany świeży pomidor i nieco jogurtu. Podawać jako chłodnik w upalne dni.
- Wartości odżywcze zup można podnieść, dodając sok pomidorowy zamiast połowy wody.
- Błyskawiczny sos do sałatki makaronowej: Wymieszać przecier pomidorowy z sokiem pomidorowym, oliwą z oliwek, octem balsamicznym i posiekaną świeżą bazylią.

## Te niezwykle pomidory

Długo podejrzewano, że pomidory mają właściwości trujące, ponieważ liście kształtem przypominały liście magicznej mandragory. W końcu zaczęto rozgotowywać czerwone owoce pomidorów na papkę. Tak powstał przepis na sos pomidorowy, który jest obecnie w postaci keczupu niezbędnym dodatkiem do różnych dań. Pomidor ma też swój wkład do nauki. Był pierwszą

rośliną zmodyfikowaną genetycznie. W 1988 roku powstała odmiana pomidorów o opóźnionym dojrzewaniu, co ma duże znaczenie ekonomiczne. Pomidor był też pierwszą rośliną, której genotyp określili naukowcy.

Fot. Shutterstock