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 Najsłodsze, 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 PRZYRZĄDZIĆ 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 niezwykłe 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