

alimentació - salut - cultiu

# Aquí hi ha tomàquet!

TEXT: ROSA TORRAS<sup>1</sup> TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA.

El tomàquet arribà a Europa al segle XVI provinent de la zona tropical de Centre i Sud-amèrica. Amb el descobriment d'Amèrica arribaren aliments fins aleshores desconeguts per a nosaltres: tomàquets, patates, pebrots, blat de moro, pinya, avocat... que en un principi no els va ser fàcil conquerir els paladars del Vell Món, però que, a poc a poc van anar arribant a les nostres cuines. El tomàquet no es va popularitzar fins al segle XIX, ja que la seva aparença i el color vermell recordava altres fruits verinosos. De llavors ençà el tomàquet ha adquirit una gran importància a Espanya, Itàlia, i en general al sud d'Europa i el Magreb, gràcies a la gran versatilitat que té a la cuina, convertint-se en un ingredient molt valorat a la cuina catalana i mediterrània.

## Una mica de botànica

El tomàquet pertany a la família de les solanàcies, que inclou 92 gèneres i més de 2.000 espècies. Entre els seus membres s'hi troben plantes estimulants, medicinals i fins i tot, verinoses. Són pocs els fruits de solanàcies comestibles, però la seva rellevància en l'alimentació és indiscutible. A més del tomàquet, altres solanàcies molt populars a la dieta mediterrània són les patates, els pebrots i les albergínies.

Les solanàcies són plantes riques en alcaloides, com la solanina, que s'acumula sobretot sota la pell dels vegetals i és tòxica. La seva concentració ve molt determinada pel tipus de conreu i l'emmagatzematge que es fa. El sol degrada la solanina i és per això que els tomàquets cultivats a l'aire lliure i que han madurat al sol en contenen menys o gairebé no en tenen. Si no sabem el cicle que ha

fet el tomàquet que ens volem menjar, una bona opció és pelar-lo. Prenent de referència estudis i documents, l'Anemarie Colbin explica en el seu llibre *The Whole-food Guide to Strong Bones* que la solanina retira calci circulant de la sang per acumular-lo en articulacions i artèries, amb la qual cosa, persones que pateixin arteriosclerosi, artritis o altres malalties articulars haurien de moderar el consum de solanàcies i reservar-lo exclusivament per quan sigui temporada.

## Propietats nutricionals

El tomàquet és molt ric en aigua, fibra, vitamines i minerals, però sobretot destaca pel seu contingut en antioxidants. Anem a pams:

- És una bona font de **vitamina C, E, i carotens (provitamina A)** que converteixen el tomàquet en una font important d'antioxidants, i en menor proporció del **grup B**, importants per a un bon funcionament metabòlic i del sistema nerviós.

- Quant a **minerals** destaca sobretot en **potassi**, amb un gran efecte diürètic i **depuratiu**, que juntament amb un **baix contingut en sodi i àcid oxàlic** serà molt **beneficiós** en dietes per perdre pes, en cas d'hipertensió i retenció de líquids, àcid úric i gota.

- I també ric en **fòsfor**, que és el **segon mineral més abundant del cos**—després del calci— i forma compostos d'alta energia útils per a l'activitat dels músculs, els nervis i els teixits.

- El **licopè** és un **antioxidant molt valuós**, responsable del color vermell del tomàquet i a qui s'atribueix un important poder **anticancerós**. Es tracta d'una substància que protegeix les cèl·lules dels radicals lliures responsables de les malalties cardiovasculars, de l'envelliment, i de determinats tipus de càncer, **en especial el de pròstata**. Les vitamines liposolubles, com per exemple la provitamina A i antioxidants com el licopè,

El tomàquet és el fruit de la tomaquera, i sens dubte, una de les fruites-hortalisses reines dels mercats d'estiu. Encarregat de posar color, olor, sabor i textura als nostres plats a més d'aportar-nos reconegudes virtuts nutricionals, val la pena conèixer-lo de més a prop per aprofitar millor les seves propietats.

necessiten una cocció mitjana junt amb un greix de qualitat per facilitar-ne la màxima concentració i la seva absorció. En aquest sentit, la samfaina, la salsa de tomàquet o el quètxup casolà són **opcions saludables i molt interessants**.

- Conté fibra, necessària per a la regulació i la salut intestinal, per mantenir el sucre i el colesterol en valors saludables, però també la gana a ratlla gràcies a la seva capacitat saciant.

## A la cuina

El tomàquet és molt versàtil i depenent de la preparació escollirem una varietat o altra. El podem consumir en cru: amanides, farcit, en forma de sopa freda o gaspatxo, o bé cuinat: salsa, samfaina,

**El sol degrada la solanina i és per això que els tomàquets cultivats a l'aire lliure i que han madurat al sol en contenen menys**

coques, elaboracions dolces com la melmelada i en salsa com acompanyant en gairebé qualsevol plat: verdures, cereals, pasta, pa, patates, ous, peix, carns, etc. Una altra virtut que ens ofereix el tomàquet és que relativament és fàcil de conservar, ja sigui sec (deshidratat), en conserva clàssica o en forma de samfaina (combinat amb d'altres verdures), o bé penjat en el cas d'algunes varietats. ❀

## QUÈTXUP CASOLÀ

El quètxup pot sonar a cuina ràpida, o bé a cuina americana, però si és casolà pot ser una bona opció per acompanyar les vostres preparacions i una bona ocasió per sorprendre i complaure els més joves de la casa.

## Ingredients per a mig litre de quètxup:

- 1 kg de tomàquets madurs (els de pera tenen un color i una textura molt adient);
- 1 ceba gran;
- 1 pebrot verd;
- 1 gra d'all;
- 50 g de concentrat de poma (o bé mel);
- 6 cull. soperes de vinagre de poma (o bé de sidra o vi blanc);
- 1 cull. petita de mostassa;
- 1/2 cull. petita de sal;
- 1/2 cull. petita de pebre vermell dolç;
- 1 pessic de canyella mòlta;
- 1 pessic de pebre mòlt;
- 1-2 claus d'espècia mòlts (al morter);
- oli d'oliva verge.

**1** Poseu a coure la ceba tallada prima a mitges llunes, el pebrot a tires i l'all amb un xic d'oli en una cassola d'acer inoxidable i amb poc foc.

**2** A banda escalduu els tomàquets i els peleu. Talleu-los en quatre trossos i afegiu-los a la cassola amb les verdures. Deixeu-ho coure tapat, i a foc lent uns 25-30 minuts, remenant de tant en tant. Incorporeu-hi la sal a mitja cocció.

**3** Quan tot estigui ben cuit tritureu-ho amb la batedora fins que us quedi ben fi.

**4** Afegiu-hi les espècies, la mostassa, el concentrat de poma i el vinagre. Deixeu-ho coure a foc molt lent, remenant-ho sovint, uns 40 minuts fins que s'espesseixi. I ja ho tindreu!

Si el voleu per conservar, en aquest moment ja el podeu posar en pots esterilitzats i ben tapats. Coeu-los "al bany maria", deixant passar 25 minuts després de que arranqui el bull.



## FITXA DE CULTIU

## ELS TOMÀQUETS.

GÈNERE: *Solanum*. ESPÈCIE: *lycopersicon* L. VARIETAT: *lycopersicon*

La tomaquera és una planta exigent quant a matèria orgànica i en la rotació és important que no la precedeixin ni la segueixin altres solanàcies com ella o cucurbitàcies. És aconsellable fer-la a ple sol per fer baixar els nivells de solanina dels seus fruits i, quan arriba el moment de màxima producció, preveure l'elaboració de conserves, una manera molt saludable de consumir-lo fora de temporada i que a més ens ajudarà a absorbir millor el licopè que conté.

**SÒL.** Li agraden els sòls profunds i ben drenats. La seva arrel pot explorar la terra fins a més de 120 cm. En general vol una fertilització generosa, entre 40 i 100 tones/hectàrea de fems madurs o compost.

**SEMBRA.** Segons la contrada la sembra pot fer-se des de mig gener fins a principis de maig, sempre protegint el planter de les gelades.

**CICLE DE CULTIU.** Es transplanta quan ja no hi ha risc de gelada, en un marc de plantació de 50 x 60cm aproximadament. Quan faci uns 20 cm pot encanyar-se si és una varietat de

mata alta. Cal esporgar els brots que surten de les axil·les de la planta i calçar-la periòdicament. La collita sol arribar cap el juliol o abans en lloc sense gelades.

**REG.** Cal mantenir la humitat però sense entollar. És important que en el moment de la floració no sigui excessiu.

**SANITAT.** Pot patir per nematodes, virus, fongs, mosca blanca, aranya roja, el cuc gris, el cuc del filferro, l'eruga i l'arna del tomàquet. Són aconsellables tractaments amb nem, *Bacillus thuringiensis*, iogurt o xerigot diluït en aigua.

1. Rosa Torras és tècnica superior en dietètica, línia naturista: [blog elraconetdelarosa.blogspot.com.es](http://blog.elraconetdelarosa.blogspot.com.es).

Podeu contactar amb ella a través de l'adreça [elraconetdelarosa@gmail.com](mailto:elraconetdelarosa@gmail.com)