

## EL TOMATE



Entramos en los meses calurosos en los que necesitamos, sobre todo, tomar agua, minerales y pocas calorías y las hortalizas tienen la composición perfecta para cubrir estas necesidades y, dentro de las hortalizas, el tomate es una de las que más nos gustan así que vamos a conocer un poco de él.

### Algunas curiosidades del tomate

1. No llegó a Europa hasta el siglo XVI de la mano de Hernán Cortés  
El tomate lleva con nosotros apenas cinco siglos, desde que Hernán Cortés lo trajera a Europa en el siglo XVI, tras capturar la ciudad de Tenochtitlán en 1521. La primera literatura científica sobre el tomate aparece en escritos italianos datados en 1544. De hecho se empezó a cultivar antes en este país que en España, y las primeras variedades fuera del continente americano se consiguen en Italia.
2. Los primeros tomates europeos no eran rojos sino amarillos  
Cortés se trajo de América una variedad de tomates más pequeños y amarillos, que eran los que los Aztecas habían desarrollado. Cuando los recibieron los italianos, los bautizaron como manzanas doradas o pomodoro. Posteriormente los botánicos italianos realizaron cruces con nuevas variedades traídas del Nuevo Mundo y desarrollaron los tomates rojos.

Actualmente hay tomates de diversos colores: azul marino, verde, rosa, rojo intenso, amarillo, etc.

### 3. Fue considerado durante mucho tiempo un fruto tóxico

Al principio el tomate fue rechazado como alimento por las aristocracias europeas, que eran las tenedoras de las tierras. Se cree que el motivo es que se comía con cubiertos de peltre (una aleación compuesta de plomo, que otorgaba resistencia, y estaño, que daba ese característico color plata; el factor tóxico de esta aleación era sin duda el plomo, material dañino para nuestra salud). Según esta teoría, el plomo reaccionaba con los ácidos del tomate y formaba sustancias tóxicas. Posteriormente la plaga del gusano del tomate le añadió todavía peor fama y lo mantuvo como un cultivo residual en Europa mientras se extendía por amplias zonas de Norteamérica. Hasta 1820 no comenzó a desmitificarse su toxicidad y aceptarse en la cocina popular.

### 4. Se utilizó inicialmente como fruta decorativa

Aunque se lo considerara tóxico, la curiosidad es que se lo siguió cosechando durante 200 años como objeto decorativo de las mesas. Su gran plasticidad genética para obtener nuevos colores y morfologías, propició su fama como guirnalda en las casas ricas.

### 5. Está considerado un vegetal por motivos fiscales

A finales de siglo XIX, y ante el gran auge de esta fruta entre la sociedad estadounidense, un importador proclamó que el tomate era un fruto y así lo hizo contar en su albarán de importación. Su objetivo, aparte de tener razón, era evitar los impuestos que entonces tenían los vegetales. El Tribunal Supremo norteamericano, sin embargo, sentenció que el tomate era un vegetal porque se consumía como tal y no al final de las comidas, como se hace con las frutas, por lo que se vio obligado a pagar el impuesto.

### 6. Existen más de 10.000 variedades

Desde muy pronto se comenzaron a cruzar variedades de tomates para conseguir o bien formas y colores nuevos para la decoración, o bien variedades que se adaptaran a climas más fríos que los de su zona de origen en Perú. Ello ha propiciado que actualmente se conozcan más de 10.000 variedades.

### 7. Su nombre proviene del azteca

El nombre original del tomate es tomatli y procede de la lengua azteca náhuatl, en la que vendría a significar algo así como "fruto gordo de agua".

#### 8. Contiene un potente antioxidante llamado licopeno

El licopeno es el compuesto estrella del tomate desde el punto de vista nutricional, ya que se trata de un antioxidante que protege nuestras células de los procesos oxidativos e inflamatorios que suelen ser responsables de la aparición de tumores y de accidentes cardiovasculares. Se cree que el licopeno tiene mayor poder antioxidante que los  $\beta$ -carotenos o la vitamina E. Es el responsable del color rojo y también se encuentra en los pimientos rojos o la sandía, entre otros frutos.

9. El tomate está compuesto principalmente por agua y una pequeña cantidad de hidratos de carbono, apenas un 4 %, esto hace que nos aporte muy pocas calorías, unas 18 por 100 grs. Sin embargo, es un alimento de calidad por su contenido en vitaminas entre las que destaca la vitamina A, básicamente en forma de  $\beta$ -carotenos (494  $\mu$ g/100 gramos) y vitamina C y entre los minerales el potasio. Pero el compuesto estrella de esta hortaliza es el LICOPENO. Se trata de un antioxidante que protege nuestras células de los procesos oxidativos e inflamatorios que suelen ser responsables de la aparición de tumores y de accidentes cardiovasculares. Se cree que el licopeno tiene mayor poder antioxidante que los  $\beta$ -carotenos o la vitamina E. Es el responsable del color rojo y también se encuentra en los pimientos rojos o la sandía, entre otros frutos. La cantidad de licopenos presente en los tomates depende de la variedad cultivada (mucho mayor en los de «tipo pera»), del grado de madurez (mayor en los maduros) y del modo de cultivo y forma de maduración (superior en los cultivados al aire libre). El tomate triturado o cocinado y su combinación con aceite, mejora la absorción del licopeno en nuestro organismo. Así mismo, cabe destacar su contenido en otros carotenoides, que presentan igualmente carácter antioxidante, como la luteína y la zeaxantina; ambos presentes en el área central de la retina, la mácula y el cristalino del ojo, y que se asocian con la prevención de padecer cataratas y degeneración macular relacionada con el envejecimiento. También presenta un aporte importante de fitosteroles, que reducen los niveles de colesterol en la sangre al inhibir parcialmente la absorción del colesterol en el intestino. Por último, posee un antibiótico, la tomatina, con propiedades antibacterianas, antimicóticas y antiinflamatorias.

## SALMOREJO



### Ingredientes (4 personas)

Tres o cuatro tomates grandes rojos maduros.

1 o 2 dientes de ajo (quítale el germen para que no te repita).

2 huevos cocidos.

Jamón serrano.

Aceite de oliva virgen extra.

Vinagre.

Sal

### Elaboración:

Se pelan los tomates y se cortan. Se ponen en un vaso grande para batir con los ajos, la yema de un huevo cocido y aceite al gusto. Se bate con una batidora hasta que tenga consistencia de crema y se añade el vinagre y la sal. Se añade el otro huevo cocido picado y el jamón serrano picado. Se guarda en la nevera y se sirve frío.

## BROCHETAS DE TOMATES CHERRY Y QUESO FRESCO



### Ingredientes (4 personas):

Tomates cherry

150 g de queso fresco

aceite de oliva virgen extra

orégano

sal negra

### Elaboración

Lava y corta los tomates por la mitad.

Corta el queso en pociones y pon un trozo entre cada 2 mitades de tomate.

Pínchalos con un palillo de brocheta.

Sazona, riégalos con un chorrito de aceite y espolvoréalos con el orégano.

---

## PISTO MANCHEGO



### Ingredientes

---

Para 4 personas

- Dientes de ajo 2
- Cebolla 250 g
- Pimiento verde 200 g
- Pimiento rojo 200 g
- Tomate 4
- Calabacín 300 g
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra

### Elaboración

---

- Dificultad: Fácil
- Tiempo total: 2 h 5 m
- Elaboración: 20 m
- Cocción: 1 h 45 m
- Calentamos agua en una cacerola amplia y la llevamos a ebullición. Retiramos la parte dura de los tomates y practicamos un corte de cruz en la base. Los introducimos en el agua hirviendo durante unos 15-20 segundos, los sacamos y los introducimos en un cuenco de agua helada. Los pelamos y trituramos.

- Pelamos los dientes de ajo y la cebolla y los picamos finamente. Lavamos bien el resto de las verduras y las cortamos en **pequeños trozos de igual tamaño**. Las reservamos separadas unas de otras pues las iremos añadiendo a la cazuela en distintas fases.
- Calentamos una cantidad generosa de aceite de oliva virgen extra en una cazuela y pochamos el ajo y la cebolla picados durante 15 minutos a fuego suave. Añadimos el pimiento picado y pochamos 15 minutos más. Por último incorporamos el calabacín y el tomate triturado, salpimentamos al gusto, tapamos y dejamos pochar **durante un mínimo de una hora y media**.
- Transcurrido este tiempo, retiramos la tapadera de la cazuela, subimos un poco el fuego y cocemos durante 15 minutos más o hasta que el agua del tomate se haya evaporado. Queremos que nos quede jugoso, pero **sin restos del agua que sueltan las verduras**, con todos los ingredientes bien amalgamados. Una vez conseguida esta consistencia, servimos inmediatamente.