

Riconoscere la qualità dei pomodori

Altrocunsumo n. 183, giugno 2005

Come riconoscere sui banchi al mercato, nel supermercato o nei negozi un pomodoro maturo e senza difetti di qualità? Vi diamo alcuni consigli per riconoscere le diverse varietà e scegliere con maggiore sicurezza i pomodori da portare sulla vostra tavola.

Potete immaginare di vivere senza pomodoro? Siamo sicuri che la maggior parte di voi a questa domanda risponderrebbe di no. Nella dieta mediterranea è un elemento principe: il pomodoro è apprezzato in tutte le sue varietà, sia da tavola, da consumare fresco, sia da cottura, per la preparazione di sughi e salse. E sì che la pianta del pomodoro arriva da lontano: dalle Ande. Gli Atzechi chiamavano i frutti della pianta “tolmatl” che significa “frutto polposo”. La pianta fu addomesticata in Messico e i conquistadores spagnoli modificarono il nome del pomodoro, chiamandolo “tornate”.

È un bene che il pomodoro sia spesso presente sulla nostra tavola, perché è ricco di sostanze che fanno bene alla salute. Appartiene alla famiglia della solanacee, la stessa di cui fanno parte patate, peperoni e melanzane.

- Il frutto è composto da acqua per circa il 95%, per il resto contiene zuccheri, vitamine (soprattutto la C), sali minerali (potassio, magnesio e calcio), acidi organici e sostanze lipidiche.
- Il pomodoro ha anche proprietà antiossidanti, grazie alla presenza del licopene, la sostanza che conferisce al pomodoro il colore rosso.
- Attenzione: un pomodoro non ancora maturo è ricco di acido ossalico, che può favorire la formazione di calcoli renali oltre che interferire con l’assorbimento a livello intestinale del calcio. Inoltre un frutto acerbo contiene la solanina, sostanza che può provocare, se ingerita in quantità eccessiva, sonnolenza e nausea.
- Il valore nutritivo di 100 grammi di pomodoro è pari a 20 kcal. Un alimento, dunque, ideale per chi vuole mantenere la linea

Come sceglierlo per evitare sorprese

Il pomodoro da tavola si trova in commercio tutto l’anno, anche se da luglio a settembre la produzione aumenta. Le coltivazioni di pomodoro più diffuse sono di tipo protetto, con il ricorso a serre riscaldate in inverno e a semplici protezioni d’estate, per avere sempre condizioni ideali di temperatura e umidità.

La coltivazione in serra non esclude l’uso di pesticidi, anzi: la serra è proprio il luogo ideale per la

proliferazione di insetti e funghi, che per essere sconfitti richiedono l'uso di pesticidi. Per questo è bene lavare accuratamente i pomodori prima di consumarli, passandoli sotto l'acqua e sfregando bene, sia per il consumo da crudi, sia da cotti.

Le coltivazioni di pomodoro da tavola all'aria aperta si limitano al periodo estivo oppure in autunno e primavera sulle coste nelle regioni centromeridionali: sono comunque produzioni limitate e destinate ai mercati locali. Esistono cinquemila varietà diverse di pomodoro al mondo. La maggior parte di quelle che si trovano in commercio sono ibride, ossia sono varietà opportunamente selezionate per resistere meglio alle malattie e quindi rendere di più in termini di produttività. Come si fa a riconoscere sulla bancarella del mercato o in un negozio i pomodori più saporiti? Sicuramente l'esperienza aiuta, ma si possono riassumere le dritte più importanti.

- *Colore.* E ovviamente l'aspetto più importante. Un bel colore rosso indica che il pomodoro è maturo. Vi consigliamo un altro trucco per capirlo: strofinate con le dita la parte intorno al picciolo, se sentirete sprigionarsi l'aroma tipico del pomodoro, il frutto è maturo. Ci sono varietà, come il pomodoro camone, che richiedono un approccio diverso: questo pomodoro è naturalmente di colore rosso/verde, quindi per capire se è maturo in questo caso bisogna osservare l'area intorno al picciolo, che deve essere verdastra con delle venature verdi che sfociano nella parte rossa.
- *Maturazione.* Il pomodoro può essere acquistato anche se non ha raggiunto la completa maturazione. Infatti se raccolto al momento opportuno (non troppo in anticipo), riesce a completare la maturazione anche lontano dalla pianta (in un ambiente umido a 20° C può maturare in 34 giorni). Attenzione, però: al momento dell'acquisto la rosetta (la zona opposta al picciolo) deve essere rossa. Solo così potrete essere certi che il pomodoro è ben avviato verso la fase di maturazione. In estate il frutto è più saporito, ma se anche in inverno volete mangiare una buona insalata di pomodori, allora vi consigliamo di scegliere tra le varietà camone, costoluto e cuore di bue, che provengono dalla Sardegna e dalla Sicilia.
- *Come conservarli.* La risposta dipende dal grado di maturazione dei pomodori al momento dell'acquisto e dal tempo dopo cui si vogliono consumare. In base a questo potete decidere se metterli in frigorifero, dove matureranno più lentamente, o lasciarli a temperatura ambiente, naturalmente purché non faccia troppo caldo.