



Famiglia Solanaceae

Pomodoro

Si utilizza...

Fu introdotto in Europa dagli Spagnoli e per lungo tempo fu coltivato solo a scopo ornamentale, poiché i frutti non erano ritenuti commestibili. Solo con l'inizio del secolo, nei paesi mediterranei, iniziò la coltivazione intensiva e la trasformazione e conservazione industriale del prodotto. Infatti, tutte le parti verdi sono tossiche, in quanto contengono solanina, una sostanza organica di origine vegetale, che non viene eliminata nemmeno per mezzo dei processi di cottura. Il frutto maturo è invece ricco di principi nutritivi seppure a basso contenuto calorico, ed è comunemente utilizzato a scopi alimentari, in insalata o come ingrediente nella preparazione di salse e piatti cotti, come la pizza.

Nella cucina mediterranea il pomodoro trova largo uso sia crudo, che cotto, in particolar modo per i sughi da pasta asciutta. Lo troviamo insieme alla mozzarella, nella caprese come nella pizza margherita, ma può essere cucinato anche ripieno in forno, alla brace e come base per minestre, fino ai cocktail. Per un pratico utilizzo durante tutto l'anno, il pomodoro è conservato, sia a livello industriale che casalingo, sotto forma di pelati, passata o pezzettoni.

In Sardegna esistono numerose varietà locali tra cui le più importanti sono coltivate per il consumo in insalate (es. *tamata sarda*, Fig. 1), per la preparazione di salse e conserve (es. *tamata de apica*), o per l'essiccazione (*piladra*, *tamata sicada*).

A Villasimius, il pomodoro è l'ingrediente principale de *sa costedda*, una focaccia rustica che, oltre alla farina, contiene olio extra vergine di oliva, basilico e aglio. La varietà maggiormente utilizzata è il pomodoro lungo da sugo (*tomata crocorighedda*, Fig. 2) e il cuore di bue (*cor' e boi*, Fig. 3).

Per le sue caratteristiche nutrizionali, in quanto povero in calorie, ricco di acqua, con un buon contenuto di sali minerali e oligoelementi, dotato di tutte le vitamine idrosolubili, è uno degli alimenti che risponde meglio alle esigenze delle diete moderne. E' un'ottima fonte di vitamina C, vitamina A, sotto forma di betacarotene, e di vitamine del gruppo B.

Come bevanda ha importanti proprietà salutari: il succo o le centrifughe di pomodoro, rendono disponibile all'organismo una quantità significativa di licopene, un antiossidante che si ritiene possa svolgere una certa funzione protettiva rispetto al rischio di tumori.



Fig. 1. Pomodoro "Tamata sarda".

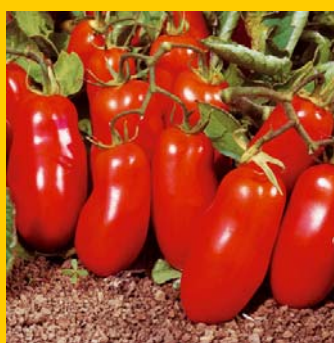


Fig. 2. Varietà "tomata crocorighedda".



Fig. 3. Varietà "cor' e boi".