

Tomateak, nahi adina

Udare itxurakoa, raf erakoa, cherry...
tomate mota bat dago plater bakoitzarentzat,
baina ba al dakigu hautatzen?

Esan liteke noranahikoa dela tomatea. Entsaladetan leku nagusia hartzen du, saltsa eta gisatu asko egiteko oinarria da eta beste hainbat plateri kolorea ematen die. Aspaldiko barazkia da, baina mila aukera berri ematen dituena. Solanazeoen familian sartzen da, berenjena, patata edo piperra bezalaxe, eta Ameriketatik ekarri zuten. XVI. mendean iritsi zen Europara, baina ez jaki gisa, landare apaingarri gisa baizik.

Duela gutxi arte, erabileraren arabera sailkatu izan dira tomateak: entsaladakoa, frijitzekoa, ontzietan sartzekoa... Gaur egun, hainbat tomate mota daukagu merkatuan, bakoitza bere izen bereziarekin, eta horien artean aukeratu ohi dugu kontsumitzaileok, baina beti ez dugu egiten modurik egokienean. Lagungarria izango litzateke tomateek etiketa bat edukitzea, non esaten den zer motakoa den bakoitza, baina ez dago horretara behartzen duen araurik. Hori dela eta, EROSKI CONSUMERek atal berria sortzea erabaki du, kontsumitzaileei tresna erraz eta erabilgarri bat eskaintzeko asmoz, erabakiak hobeki hartzen laguntzeko. Kasu honetan, merkatuan zer-nolako tomateak dauden azaldu nahi diegu, eta bakoitza zertarako erabil daitekeen.

■ Tomateak ugari duen C bitamina herdoilaren aurkakoa da



TOMATEA, 'BABES-EMAILE'

Tomatea ez da elikagai batere energetikoa. Datu bat: bi tomate ertainek 22 kaloria baino ez dituzte ematen. Bere pisuaren % 95, gutxi gorabehera, ura da, eta % 4 inguru karbohidratoak dira. Fruta-barazkien sailean sartzen da, beste berdura batzuek baino azukre sinple gehiago dauzkalako (horrexegatik du gozo ukitu hori). Gatz mineral garrantzitsu batzuk ere ematen ditu (potasioa eta magnesioa, nagusiki), zeinak beharrezkoak baitira giharren jarduera eta nerbio-bulkaden transmisioa gauzatzeko. Bitaminen artean, berriz, B1, B2, B5 eta C bitamina nabarmentzen dira, eta likopeno izeneko karotenoidea (pigmentu horrek ematen dio tomateari gorritasun berezi hori). Azken bi substantzia horiek herdoilaren aurkakoa dira, eta babes-funtzio garrantzitsua betetzen dute gure gorputzarentzat. Tomatearen C bitaminak herdoilak egin dezakeen kaltetik babesten du zelula, eta nerbio- eta immunitate-sistemek ongi funtziona dezaten laguntzen du.

Egungo literatura zientifikoak dio likopeno ugari daukaten fruta eta barazkiak jateak murriztu egiten duela bihotz-hodietako eritasunak izateko arriskua, eta minbizi mota batzuk izateko ere bai, prostatakoa, bereziki. Tomate mota guztiek ez daukate likopeno kopuru bera, eta umotasunak eta landaketa motak ere baldintzatzen du alderdi hori. Adibidez, udare-tomateek hamar halako daukate likopenoa, entsaladarako erabiltzen diren ohiko tomateen aldean, eta ongi umotuta daudeneke ere gehiago izaten dute, berde daudeneke baino. Eta berotegian landatu direnek edo landaretik kanpo umotu direnek, berriz, gutxiago izaten dute. Prestatzeko moduak ere badu eragina: tomatea xehatu eta sutan egiteak erraztu egiten du gure organismoak likopenoa xurga dezan, eta olioz onduta jateak ere bai.



DIURETIKOA ETA 'GARBITZEN' DUENA

Urte askoan, giltzurrunetan harriak eduki dituztenek ezin izan dute tomaterik jan: azido oxalikoa dauka, eta erabat galarazi izan diete. Substantzia horrek, kaltzioarekin batera, gatz disolbaezinak sortzen ditu (kaltzio oxalatoa), eta horiek erraztu egiten dute harriak sortzea. Tomateak, ordea, neurrian ematen du azido oxalikoa (5,3 mg/100 g), ez beste hainbat elikagaik baino gehiago, eta beste zenbaitek baino gutxiago: letxuga (17 mg/100 g), tea (83 mg/100 g) edo espinakak (779 mg/100 g). Beraz, gorputza garbitzen duten elikagaien sailean sartzekoa da tomatea ere, potasio kopuru handia ematen duelako eta sodio gutxi. Ondorioz, ona da likido eta toxina gehiegia kanporatzeko. Horrek mesede egiten die likido debekua dutenei, hipertentsioa, hiperurizemia eta hezueria, baita giltzurrunetan harriak eta oliguria dituztenei ere (gernu ekoizpena murrizteari esaten zaio oliguria). Gainera, eraginkorra da idorreriarri aurre egiteko zuntz ugariko dieta baten barrenean hartuta.



■ Tomatea ona da likidoak eta toxina gehiegia kanporatzeko

ZERRENDA AMAIGABEA

Ezinezkoa da uneotan dauden tomate mota guztien berri ematea. Aukera bat egin behar, eta ohiko tomateak hautatu ditugu; horien ezaugarri nagusien berri emango dugu, eta zenbait gomendio egingo.

Udare-tomatea

👁️ **Nola bereizi.** Izenak esaten duen bezala, fruta horren itxura duen tomatea da edo bonbilla bat dirudiena. Era horretako tomateetan, bada hain gorri ez den mota bat, arrosa kolorekoa, eta egokia da huts-hutsik jateko, oliba-olioarekin, oso zapore bizia baitu. Tomate mota horrek landaketa berezia du oso, eta uzta gutxi ematen du, baina ordainetan, zapore bikainekoa da, baserri ukitu nabarmenekoa.

👉 **Oso egokia da...** Kolorerik gorriena duen udare-tomatea egosketetan erabiltzen da gehien, tomate saltsa edo zopak egiteko (gazpatxoa, adibidez). Kolore gorri bizia duen mota hori emankorragoa da, eta horixe erabiltzen du, hain zuzen, kontserba-industriak.

Sortako tomatea

👁️ **Nola bereizi.** Txikia eta esferikoa izaten da, eta sortatan saltzen dute. Mami ugari eta azal lodia duen tomate mota da erabilgarriena, eta oso egokia da, adibidez, "pa amb tomàquet" delakoa egiteko. Tomate honek, leku fresko eta lehorrean gordez gero, luzaroan irauten du.

👉 **Oso egokia da...** Gordinik jateko eta entsaladak egiteko. Hobe da ozpinik ez eranstea, desorekatu egiten baitu tomate honen berezko azidotasuna.

Raf tomatea

👁️ **Nola bereizi.** Oso zapore gutuziatua du Almeriako tomate honek; azukre asko ditu (glukosa eta fruktosa), itxuraz mamitsua da eta gozo ukitu nabarmena du. Uztaldi laburra izaten du, eta sigla batetik datorkio izena: "resistente a Fusarium". Patogeno bat da Fusarium delakoa, uztak gehien hondatzen dituenetakoa, eta tomate mota honek ongi eusten dio. Beste izen hauek ere baditu: "muchamiel" edo Pata Negra.

👉 **Oso egokia da...** Gordinik jateko; olio tanta batzuk botata, mokadu ezin hobea da.

Cherry tomatea edo gerezi-tomatea

👁️ **Nola bereizi.** Izenak gereziaren aipamena egiten du, txiki-txikia eta biribila delako tomate mota hau (nahiz eta badagoen udare itxurako cherry tomatea, luzexkagoa). Testura sendoa dauka, eta zapore bizia, fruta ukitukoa.

👉 **Oso egokia da...** Plateretan eta entsaladetan jartzeko apaingarri bikaina da, eta aukera ederra ematen du kanapeak eta brotxetak egiteko.





Krimeako tomate beltza

- 👁️ **Nola bereizi.** Kolore berezia du tomate honek, gorri ilunaren eta marroiaren artekoa, eta ildo berdeak gainaldean. Hortik datorkio izena. Ez da nahasi behar kumato izenekoarekin. Hori ere tomate beltza da, hazi-multinazional batek erregistratua, haren izenean.
- 👛 **Oso egokia da...** Krimeako tomate beltza gozoa da, hazi gutxi ditu eta kolore ilun-iluna hartzen du umotzen denean. Oso tomate egokia da entsaladan jateko edo ogi txigortuan jarrita, ukitu berezia eta kolore erakargarria ematen die-lako. Zapote berezia du, eta gatz pittin batekin eta oliba-olioarekin, besterik gabe, oso gustagarria geratzen da.

Montserrat tomatea

- 👁️ **Nola bereizi.** Tomate handi-handiak izaten dira, eta barrenean mami eta hazi gutxi izaten dute. Itxuraz kalabaza baten antza izaten dute, eta arrosa kolorea.
- 👛 **Oso egokia da...** Handiak direnez eta barrena erraz husten zaienez, patatarekin, haragiarekin, bakailaoarekin... betetzeko aukera ematen dute.

Daniela tomatea

- 👁️ **Nola bereizi.** Azal leuna, uniforme eta lodia dauka tomate mota horrek. Zapote azido samarra izaten du, eta horixe du ezaugarriarik aipagarriena.
- 👛 **Oso egokia da...** Tomate-saltsa egiteko edo gisatuak edo erregosiak egiteko.



EKOLOGIKOAK, ORGANIKOAK ETA EKOIZPEN INTEGRATUKOAK

Produktu batzuen izenean, "ekologikoa", "biologikoa" edo "organikoa" terminoak ageri dira, edo horien laburdurak "bio", "eko", eta abar. Produktu horien ekoizpena ekologikoa izan dela adierazteko erabiltzen dira izen horiek guztiak. Nekazaritza ekologikoa esaten zaionak "ez du erabiltzen ez ongarri sintetikorik (nitrogenaturik edo fosforodunak), ez pestizida sintetikorik".

Ohiko nekazaritzaren eta ekologikoaren erdibidean, ekoizpen integratuko nekazaritza dago. EROSKIK baditu nekazaritza integratuko produktuak bere markakoen artean, Eroski NATUR tomatea, esate baterako. Tomate hori ekartzen duten hornitzaileei eta NATUR saileko gainerako frutak eta barazkiak ekartzen dituztenei, baldintza batzuk jartzen dizkie EROSKIK. Honako hauek, besteak beste: ekoizpen integratuko nekazaritza-teknikak erabil ditzatela, fruta edo barazkia sortzen den autonomia erkidegoan, eskualdean edo herrialdean indarrean dauden horiek.

Ingurumena zaintzen duten landaketa moduak erabiliz, kalitate oneko produktuak lortzea, horixe da laborantza era horren ezaugarri nagusia. Izurriteei aurre egiteko, adibidez, ekoizpen integratuaren kodeek lehenetsi egiten dituzte metodo biologiko eta kulturalak, eta ez kimikoak. Hain zuzen, hornitzaileekin egiten diren hitzarmenek argi esaten dute egoerak behartuta soilik erabiliko direla nekazaritza-produktu kimikoak (intsektizidak, herbizidak eta ongarriak). "Behar adina, eta ahal bezain gutxi", alegia. Aipu horrek laburbiltzen du produktu kimikoen inguruko jarrera.

➕ www.consumer.es

Nola hautatu eta kontserbatu

➤ **SASOIKOA.** Espainiako Estatuan tomate mota asko daude, eta baratze-zaintza arloko zati handi bat hartzen dute barazki horren landaketek. Horri esker, urte osoan izaten da tomatea, nahiz eta, zalantzarik gabe, uda den tomatea jateko sasoirik onena, landareek 20 °C eta 35 °C artean lortzen baitute bilakaerarik onena, eta argia ere asko behar izaten baitute. Dena den, berotegiei esker, urte guztian jan dezakegu tomatea.

➤ **DENDAN.** Azal leuna eta txortzen freskoa duten tomateak hautatu behar dira, orbanik ez dutenak eta kolpatu gabe daudenak. Baztertu egin behar dira guriegi daudenak, oso helduak edo kolpatuta daudenak eta eguzki-orbanak dituztenak (eremu berde edo horiek zurtoinaren inguruan). Pieza uniformeak dira kalitate onenekoak, eta hazkundera- eta erabilera-akatsik ez dutenak. Trinkotasuna ere garrantzitsua da: ez du izan behar ez guriegia ez gogorregia. Kolore gorri uniforme baldin badu, horrek esan nahi du behar bezala helduta zegoenean bildu dutela. Hobe da erdi-helduta dagoela hartzea, gordeta dagoela ere heltzen jarraitzen baitu.

➤ **ETXEAN.** Tomatea gordinik jan aurretik, ongi garbitu behar da, germeak edo pestizida-hondarrak kentzeko. Hozkailuan, oso ongi irauten dute sei-zortzi egunez, osorik badaude; zuku eginda, xehatuta edo kontserban daudela, gehienez ere bi egunez eduki daitezke hozkailuan.

➤ **BERDEAK.** Tomateak heltzeko premia baldin badu, leku freskoan gorde behar da, baina ez eguzkiak zuzenean ematen duen lekuan. Hobe da tomate batzuk berde samar daudela hartzea, eta heldu ahala jatea. Tomatea jan nahi eta berde samarra badago, plastikozko poltsa batean sar daitezke eta poltsa itxi. Era horretan, azkarrago helduko da.

➤ **IZOZKAILUA.** Izoztu ere egin daitezke tomateak, baina aurretik ur irakinetan eduki behar dira eta azala kendu behar zaie. Izoztuta, tomateak galdu egiten du zukuaren zati bat. Hori dela eta, behin desizoztu ondoren, hobe da sutan prestatzea, eta ez gordinik jatea.

