

Tomates para todos los gustos

De pera, raf, cherry... hay un tomate para cada plato, pero ¿sabemos elegirlos?

Se podría decir de él que tiene el don de la omnipresencia. Ingrediente principal en ensaladas, base para un sinfín de salsas y guisados y la nota de color en otros tantos platos. El tomate es una verdura tan tradicional como versátil. De la familia de las solanáceas, como la berenjena, la patata o el pimiento, es originario del continente americano; no llegó a Europa hasta el siglo XVI y curiosamente lo hizo como planta ornamental.

Tradicionalmente, el único criterio que ha diferenciado a los tomates era el uso que se le podía dar en la cocina: los de embotar, guisar, los de ensalada... Hoy en día, somos testigos de un verdadero boom de variedades, cada una con su nombre, entre las que debemos elegir y no siempre lo hacemos del mejor modo. Para que el consumidor aprenda a identificar las clases que más abundan en el mercado y sus usos más recomendables, EROSKI CONSUMER inaugura desde este número que tiene entre sus manos un nuevo formato. La Guía de Compra pretende ser una herramienta útil y práctica para que los lectores puedan decidir mejor y acierten en su elección.

■ La vitamina C del tomate protege las células del daño oxidativo



TOMATES PROTECTORES

El tomate es un alimento poco energético. Un dato: dos tomates medianos tan solo aportan 22 calorías. Aproximadamente, el 95% de su peso es agua y cerca de un 4% son hidratos de carbono. Se le considera una fruta-hortaliza ya que contiene mayor cantidad de azúcares simples que otras verduras, lo que le confiere un ligero sabor dulce. También es fuente importante de ciertas sales minerales (potasio y magnesio, principalmente), necesarias para la actividad muscular y la transmisión del impulso nervioso. De su contenido en vitaminas destacan la B1, B2, B5, la vitamina C y carotenoides, como el licopeno (pigmento que da el color rojo característico al tomate). Estas dos últimas sustancias son antioxidantes con una importante función protectora para nuestro organismo. La vitamina C del tomate protege las células del daño oxidativo y contribuye a que el sistema nervioso e inmunitario funcionen correctamente.

La literatura científica actual apunta a que el consumo de frutas y hortalizas ricas en licopeno se relaciona con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, en especial el de próstata. La cantidad de licopeno que contienen los tomates depende de la variedad, del grado de madurez y del tipo de cultivo. Por ejemplo, los tomates pera contienen diez veces más licopeno que las típicas variedades de ensalada, y los ejemplares maduros son más ricos en este compuesto que los verdes. Además, los tomates cultivados en invernadero o madurados fuera de la planta tienen menor cantidad. La forma de cocinarlos también influye: triturar y cocinar el tomate y aliñarlo con aceite facilita que nuestro organismo absorba el licopeno.



DIURÉTICOS Y DEPURATIVOS

Durante muchos años se ha prohibido sistemáticamente el tomate a las personas que padecían cálculos renales debido a su contenido en ácido oxálico. Esta sustancia junto con el calcio forma sales insolubles (oxalato cálcico), que favorecen la aparición de cálculos o piedras. Sin embargo, su contenido en ácido oxálico es moderado (5,3 mg/100 g), similar al de muchos otros alimentos e inferior al de la lechuga (17 mg/100 g), el té (83 mg/100 g) o las espinacas (779 mg/100 g). Por tanto, se puede considerar el tomate como alimento depurativo debido a su alto contenido en potasio y escaso en sodio. Es por tanto, beneficioso para la eliminación de un exceso de líquidos y de toxinas. Está recomendado a quienes padecen retención de líquidos, hipertensión, hiperuricemia y gota, así como cálculos renales y oliguria (disminución en la producción de orina). Además, es eficaz para tratar el estreñimiento dentro de una dieta rica en fibra.



■ Es beneficioso para eliminar un exceso de líquidos y toxinas

UN UNIVERSO DE TOMATES

Resulta imposible describir todas las variedades de tomate que hay en estos momentos. A continuación, se exponen las principales características y las recomendaciones de empleo de las clase más habituales.

Tomate pera

👁️ **Cómo reconocerlo.** Tal y como indica su nombre, es un tomate con una forma que recuerda a esta fruta o a una bombilla. Algunas variedades de color rojo menos intenso, más bien rosado, son idóneas para consumir solas, con aceite de oliva, ya que su sabor es muy pronunciado. Estas tienen un cultivo muy exigente y son poco productivas, pero esta limitación se compensa por su excelente sabor y rusticidad.

🍷 **Idóneo para...** El tomate de pera de rojo más intenso tiene su uso más habitual en las cociones, por ejemplo para hacer salsa de tomate o sopas como el gazpacho. De hecho, esta variedad, más fructífera, es la que utiliza la industria conservera.

Tomate de rama

👁️ **Cómo reconocerlo.** De tamaño pequeño y forma esférica, se vende en ramilletes. Las variedades más útiles son aquellas de fruto carnoso y piel gruesa, ideales para elaborar el típico "pa amb tomàquet". La gran ventaja de este tomate es que, almacenado en un lugar fresco y seco, se conserva durante largos periodos de tiempo.

🍷 **Idóneo para...** Candidato perfecto para degustar en crudo y para la elaboración de ensaladas. Es mejor no aliñarlos con vinagre ya que desequilibran la acidez natural de este tomate.

Tomate Raf

👁️ **Cómo reconocerlo.** De sabor muy apreciado, este tomate almeriense se caracteriza por un elevado grado de azúcares (glucosa y fructosa), un aspecto carnoso y gusto muy dulce. De temporada corta, las siglas se refieren a "resistente a Fusarium", uno de los patógenos que más destruyen las plantaciones. Se conoce también con el nombre de "muchamiel" o Pata Negra.

🍷 **Idóneo para...** Manjar en crudo, tan solo son suficientes unas gotas de aceite para disfrutar al completo de su sabor.

Tomate cherry o cereza

👁️ **Cómo reconocerlo.** Como su nombre indica, se caracteriza por sus diminutas dimensiones y su forma redonda (aunque también se puede encontrar tomate cherry pera, más alargado). De textura firme, su sabor es intenso y afrutado.

🍷 **Idóneo para...** Es un elemento decorativo perfecto para platos y ensaladas y un recurso en la elaboración de canapés y brochetas.





Tomate negro de Crimea

👁️ **Cómo reconocerlo.** Su nombre hace referencia al color de sus frutos, una mezcla de rojo oscuro y marrón, con estrías verdes en la parte superior. No debe confundirse esta variedad con el kumato, que es una marca registrada de tomate negro, propiedad de una multinacional de semillas.

🛒 **Idóneo para...** El tomate negro de Crimea es dulce, con pocas semillas y de color muy oscuro cuando madura. Es un tomate apropiado para ensaladas o tostadas, ya que les confiere un toque especial y un atractivo color. Aunque su especial sabor hace que con un poco de sal y un buen chorro de aceite de oliva sea posible saborear esta apetitosa variedad.

Tomate Montserrat

👁️ **Cómo reconocerlo.** Sus frutos son de tamaño muy grande y se caracterizan porque su interior tiene poca cantidad de pulpa y de semillas. Su forma recuerda a la de una calabaza, pero su color es rosáceo.

🛒 **Idóneo para...** Al ser grandes y huecos, son tomates ideales para rellenar de patata, carne, bacalao...

Tomate Daniela

👁️ **Cómo reconocerlo.** Piel lisa, uniforme y gruesa. Su carne es muy consistente y jugosa. Su sabor considerablemente ácido es inconfundible.

🛒 **Idóneo para...** Es una variedad que da muy buenos resultados cuando se elabora salsa de tomate con ella o se emplea para como base para hacer guisos o estofados.



ECOLÓGICOS, ORGÁNICOS Y DE PRODUCCIÓN INTEGRADA

Los términos "ecológico", "biológico" u "orgánico", así como sus diminutivos y derivados habituales, "bio", "eco", etc., se pueden utilizar de manera indistinta para referirse al método de producción ecológica.

Se define la agricultura ecológica como la técnica que no emplea en los cultivos ni abonos sintéticos (nitrogenados o fosforados) ni pesticidas sintéticos. A mitad de camino entre la agricultura convencional y la biológica se encuentra la producción integrada.

EROSKI exige a sus proveedores de frutas y hortalizas NATUR, entre ellas el tomate Eroski NATUR, el uso de técnicas agrícolas de producción integrada vigentes en la comunidad autónoma, región o país de procedencia de la fruta o verdura

Su principal característica es la obtención de productos agrícolas de alta calidad mediante el empleo de prácticas de cultivo que respeten el medio ambiente. Por ejemplo, los códigos de la producción integrada establecen que en el control de plagas deben utilizarse antes los métodos biológicos y culturales que los químicos. De hecho, en los acuerdos con los proveedores se establece que toda intervención con productos agroquímicos (insecticidas, herbicidas y fertilizantes) debe estar justificada por controles que adviertan de las necesidades y de los riesgos potenciales.

La cita "tanto como sea necesario y tan poco como sea posible" se convierte en una declaración de principios respecto al empleo de los agroquímicos.

➕ www.consumer.es

Cómo escogerlos y guardarlos

➤ **DE TEMPORADA.** En España hay una gran variedad de tomates y el cultivo de esta hortaliza representa una parte importante del sector hortícola.

Ello permite consumirlos durante todo el año, aunque, sin lugar a dudas, la época por excelencia de los tomates es durante los meses de verano, ya que la temperatura óptima de desarrollo para sus plantas es de los 20 C hasta 35 C y requieren de gran luminosidad. Sin embargo, gracias a la aparición de los invernaderos podemos disfrutar de ellos los 12 meses del año.

➤ **EN LA TIENDA.** Se debe escoger una pieza de piel lisa y peciolo fresco, sin manchas en la piel ni reblandecimientos, indicadores de deterioro. Se han de rechazar los ejemplares demasiado blandos, muy maduros o con magulladuras y los que presenten manchas de sol (áreas verdes o amarillas cerca del tallo). La calidad del tomate depende de la uniformidad de las piezas y de la ausencia de defectos de crecimiento y manejo. También hay que prestarle especial atención a la consistencia, que no debe ser ni demasiado blanda ni demasiado dura. El color rojo uniforme indica que se ha recolectado en el punto óptimo de maduración. Es aconsejable adquirirlo semimaduro porque durante el almacenamiento sigue madurando.

➤ **EN CASA.** Antes de consumir crudo, debe lavarse con abundante agua para eliminar cualquier posible germen resto de pesticida. En la nevera, se mantienen en óptimas condiciones de seis a ocho días enteros; en zumo, triturados o en conserva se pueden conservar en el frigorífico un máximo de dos días

➤ **VERDES.** Si el tomate necesita madurar, se ha de conservar en un lugar fresco pero no bajo la luz directa del sol. Es preferible comprar algunos tomates más verdes para ir consumiéndolos a medida que vayan madurando. Si se quieren consumir pero todavía están un poco verdes, un truco muy sencillo es colocarlos dentro de una bolsa de plástico cerrada. Así maduran con rapidez.

➤ **CONGELADOR.** También pueden congelarse, siempre que se lleve a cabo un escaldado y pelado previos. Con la congelación, el tomate pierde parte de su jugo. Por eso, una vez descongelados es preferible cocinarlos y no comerlos crudos.

