

Il pomodoro, protagonista di mille ricette

“COME farei senza pomodori!”, esclama la massaia italiana. Questo pensiero è condiviso da tantissimi cuochi di tutto il mondo : in effetti , il pomodoro viene utilizzato nelle ricette di molti paesi, ed è la pianta più coltivata da chi ha un orto. Ma è un frutto o una verdura?

Dal punto di vista botanico, il pomodoro è un frutto a bacca che contiene semi. La maggioranza della gente, però, lo considera una verdura, poiché a tavola di solito viene servito come contorno.

Una storia movimentata e una notevole popolarità

In Messico, gli Aztechi coltivavano il pomodoro a scopo alimentare. All'inizio del XVI secolo, i *conquistadores* di ritorno in Spagna lo portarono con sé e, prendendo a prestito la parola nahuatl *tomatl*, lo chiamarono *tomate*. Ben presto le comunità spagnole in Italia, Nordafrica e Medio Oriente impararono a gustare la nuova squisitezza.

In seguito, durante quello stesso secolo, il pomodoro raggiunse l'Europa settentrionale. Inizialmente la pianta veniva coltivata a scopo ornamentale poiché si credeva che i frutti fossero velenosi : anche se fa parte della famiglia delle Solanacee e le foglie aromatiche e il fusto sono davvero tossici, il frutto è tutt'altro che dannoso !

Probabilmente, quando fu introdotto in Europa, il suo colore era giallo, motivo per cui venne chiamato “pomo d'oro” : chiedete però oggi a qualcuno di che colore sono i pomodori, e molto probabilmente vi dirà “rossi”.

Ma sapete che possono essere anche gialli, arancioni, rosati, porpora, marroni, bianchi, verdi e perfino striati? Non tutti sono tondi... Alcuni hanno una forma allungata o a pera, possono essere piccoli come piselli o grandi come un pugno....

Questo frutto così apprezzato viene coltivato da nord a sud, dall'Islanda alla Nuova Zelanda.

Chi ama il giardinaggio ha un debole per la pianta di pomodoro poiché è facile da coltivare e sono sufficienti poche piante per fornire pomodori a una famiglia di piccole dimensioni. Se avete poco spazio, basta cercare varietà che si possano coltivare nei cortili o in terrazza.



Alcune informazioni utili

Le basse temperature rovinano il sapore dei pomodori, quindi non conservateli nel frigorifero. Per farli maturare in fretta , si possono mettere su un davanzale esposto al sole oppure tenere per alcuni giorni a temperatura ambiente in una ciotola insieme a un pomodoro maturo o a una banana, oppure in un sacchetto di carta.

I pomodori fanno bene alla salute : contengono vitamina A, C ed E oltre a potassio, calcio e sali minerali. I ricercatori hanno scoperto che sono ricchi di licopene, un'efficace sostanza antiossidante che, a quanto pare, riduce il rischio di certe malattie, come cancro e cardiopatie. Sono composti per il 93-95 per cento di acqua, e a chi è a dieta farà piacere sapere che contengono pochissime calorie.

Squisito.... in tutte le salse !

Che tipo di pomodori comprerete? Quelli rossi, la varietà classica più conosciuta, sono buoni in insalata, nelle minestre e per fare il sugo. I pomodorini rossi, arancioni o gialli, i cosiddetti ciliegini, sono molto dolci grazie al loro alto contenuto di zuccheri, e sono squisiti da consumare crudi. Se volete fare la pizza o cucinare la pasta, forse preferirete i perini, pomodori dalla forma ovale che hanno una polpa soda. I cosiddetti costoluti, più grossi, sono invece ideali da fare ripieni o al forno.

Vediamo ora alcune semplici ricette

1. Preparate un antipasto veloce e con un tocco di colore sovrapponendo una fetta di pomodoro , una di mozzarella e una di avocado. Condite con olio di oliva e pepe nero e guarnite con foglie di basilico.

2. Fate un'insalata greca mischiando pomodori, cetrioli e feta a pezzi, insieme a olive nere e cipolla rossa tagliata finemente. Aggiungete sale e pepe e condite con olio d'oliva e succo di limone.

3. Inventate una **salsa messicana** tagliando a pezzetti pomodori freschi, cipolle, peperoncini verdi e coriandolo. Aggiungete succo di limone.



4. Preparate un **sugo** semplice ma gustoso per condire la pasta: mettete in una casseruola il contenuto di una scatola di pomodori a pezzi, un pizzico di zucchero (o ketchup), olio d'oliva, uno spicchio d'aglio sminuzzato, alcune erbe aromatiche come basilico, alloro o origano, sale e pepe. Portate il tutto ad ebollizione, quindi cuocete a fuoco lento per circa 20 minuti, finché il sugo non diventerà denso. Scolate la pasta e conditela con questo sugo.

Il pomodoro è solo un esempio della grande varietà di cibi che sono stati creati per deliziare il nostro palato !

(*Catia C.*)

Una vera squisitezza : il “ Salame di cioccolato “

È forse uno dei dolci più buoni e conosciuti in tutta Italia, il dolcissimo e gustoso salame di cioccolato !

Occorrente e procedimento per 6 persone:

Tagliare a pezzetti 60 g di burro e lasciarlo ammorbidire per 15-20 minuti a temperatura ambiente. Usando un cucchiaino di legno, montare tre tuorli con 120 g di zucchero, quindi, unire ai tuorli il burro oramai morbido e amalgamare bene il tutto con una frusta.

Aggiungere, alla crema ottenuta, 60 g di cacao amaro in polvere, fatto scendere da un colino o da un setaccio: questo passaggio è molto importante, altrimenti il cacao forma dei grumi difficili da rompere. Infine, unire al tutto 150 g di biscotti secchi spezzati grossolanamente a mano, incorporandoli con il cucchiaino di

legno. Profumare a piacere l'impasto ottenuto con una cucchiainata di rum scuro (attenzione a non metterne troppo, altrimenti...).

Ora bisogna allargare, sul piano di lavoro, un pezzo di carta di alluminio su cui versare l'impasto, dandogli la forma di un salametto ; avvolgere quindi il tutto in modo molto stretto e mettere nel frigorifero, lasciandolo a solidificare per almeno otto ore.

Si può servire tagliato a fette come si fa con il vero salame, e mangiarlo come una buona merenda.

(*Andrea G., III B*)

