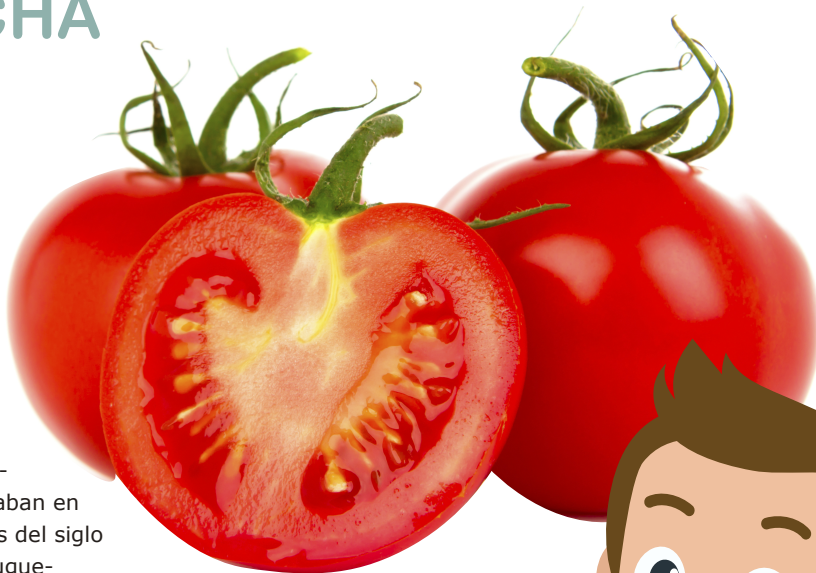


Tomate

FRUTIFICHA

Origen

El tomate proviene del Suroeste de América. Su introducción en Europa tuvo lugar desde México. Sólo se consumían como alimento en España e Italia y otros países europeos sólo lo utilizaban en farmacias hasta comienzos del siglo XIX. Los españoles y portugueses lo distribuyeron a Oriente Medio y África y desde ahí a otros países asiáticos. En el siglo XX su cultivo se extendió por todo el mundo.



VITAMINA C Y A

Variedades

El tomate puede ser, redondeado, achatado o con forma de pera. La mayoría de las variedades son rojas, pero también pueden ser amarillas o verdosas. El tamaño va desde los 3 centímetros que puede medir un tomate cherry o cereza, hasta los más de 10 centímetros de un tomate de ensalada como los Beef.



PERA

Variedad de forma alargada con mucha proporción de carne, muy sabrosos y aromáticos. Ideales para conservas, salsas y purés.



KUMATO

También llamado tomate negro, se diferencia por su color verde oscuro casi negro, su sabor dulce e intenso y su forma redondeada.



RAF

Su fruto de color rojo y piel suave es ideal para consumirlo recién recolectado de la mata con un poco de aceite y sal.



CHERRY

Su color es rojo intenso y su aspecto, similar a una cereza. Pensado para los niños porque presenta un sabor menos ácido que el tomate tradicional y algo más dulce.

Beneficios nutricionales

El tomate aporta muy pocas calorías (20 gramos por cada 100) a nuestro organismo, ya que la mayor parte de su peso es agua y contiene reducidas cantidades de hidratos de carbono, grasas y fibra. Destaca por su aporte en vitamina C, ya que contiene 26 mg. por cada 100 gramos, cantidad que representa más del 40% de la recomendada diariamente. También contienen vitamina A y carotenos.



Consejos y curiosidades

El tomate es uno de los alimentos más populares en Europa, debido en parte a la gran variedad de formas en que podemos consumirlos. Podemos degustarlos frescos, en ensaladas o rellenos. Se aconseja lavarlos antes de consumirlos. El gazpacho es un plato en el que los consumimos frescos, conservando todas sus propiedades. Se le identifica con una taliza aunque realmente es una fruta. El tomate cherry o cereza, por su pequeño tamaño y su sabor más dulce es una gran alternativa para fomentar su consumo entre los más pequeños.