

SANO EL TOMATE NO ENGORDA AL ESTAR COMPESTO EN UN 95% DE AGUA

RECETAS ELABORARLAS ES MUY SENCILLO



Toma tomate

Fruto de esta tierra

El tomate es uno de los productos básicos de la ensalada. Cuando se va a consumir inmediatamente conviene comprarlo rojo brillante; si se va a tomar días después, no importa adquirirlo con una tonalidad más clara, que se acentuará si se guarda en un sitio fresco. Es un buen aperitivo, diurético y laxante. Resulta delicioso crudo, aderezado con aceite de oliva y una pizca de sal. Es indispensable en las ensaladas verdes e ingrediente fundamental de gazpacho y salsas. Aporta a muchos platos un agradable punto de acidez. Se utiliza con profusión en la alta cocina y su uso más extendido, la salsa de tomate, está omnipresente en todas las cocinas mediterráneas.

ORÍGENES E HISTORIA

El nombre de tomate deriva de la palabra *tomatl* del nahuatl, idioma de los antiguos mexicanos. Datos históricos indican que fue traído por Hernán Cortés en 1523, poco después de la conquista de México. Curiosamente, los mexicanos llaman todavía al tomate rojo *jitomate*, término procedente del azteca *xieltlomatl*. Llegó a Europa a comienzos del siglo XVI de la mano de los conquistadores españoles, pero tuvieron que pasar casi dos siglos para que se asentara de forma definitiva en las costumbres ali-

menticias. Hoy es protagonista indiscutible de la cocina. El tomate entró en Europa por Galicia, aunque su extensión se produjo en Italia, a través de las cocinas de Nápoles y Génova, así como de la francesa de Niza. Los italianos lo llamaron *poma d'oro* y los franceses, *pomme d'amour*.

Considerado un alimento noble, se le han atribuido durante siglos virtudes afrodisíacas en el Viejo Continente, donde lo denominan también *pomum amons* (manzana del amor). En México y Perú es símbolo de buen augurio y no puede faltar en ningún banquete nupcial. Sin embargo, no se han demostrado estas propiedades, aunque sí su alto valor nutricional.

VALOR NUTRICIONAL

El tomate es en un 95% agua. Un kilo de tomates, por tanto, supone 950 gramos de agua, 0,3% de grasa, 1% de proteínas, 3% de desperdicios, 0,5% de celulosa y una serie de micronutrientes como calcio, hierro (aporta el doble que la leche), y fósforo, vitaminas A, C, B, K, y PP. Y todo ello, con apenas unas 25 calorías por 100 gramos.

El tomate contiene todos los nutrientes esenciales. Es también un auténtico fármaco de huerta carente de efectos secundarios y riesgo de sobredosis que ayuda al organismo en muchas de sus funciones vitales.

Otro de sus atributos son los carotenoides no provitamínicos, como el licope-

no. Esta sustancia, responsable de su peculiar color, tiene propiedades antioxidantes y protege frente a numerosos tipos de cáncer (estómago, vejiga, pulmón, próstata, colon, mama, esófago, páncreas...).

Clases de pasta

TIPOS Y VARIEDADES

▶ **EN RAMA:** De pequeño tamaño y piel fina, apreciado sabor y textura, además se conserva muy bien.

▶ **DE PERA:** Adecuado para elaborar conservas, debido a su sabor y aroma.

▶ **CANARIO:** Muy rojo y redondo, de sabor dulce. Se suele utilizar para untar el pan de tostadas.

▶ **CHERRY:** Tiene un sabor afrutado y se utiliza más bien como elemento decorativo de platos y en ensaladas.

▶ **VERDE:** Esconde una pulpa dura y es muy apreciado para ensaladas.

▶ **RAF:** De aspecto lobuloso y achatado, es muy aromático y sabroso e ideal para ensaladas. Se aprecia mucho y su cultivo es propio de esta zona.

...la receta de la semana

MERMELADA DE TOMATE

En Murcia se denomina Dulce de tomate

- 1 kilo de tomates
- 700 gramos de azúcar
- 1 ramita de canela

Se pela primero el tomate; para facilitar la labor es preferible escaldar el tomate cinco minutos en agua hirviendo.

Entonces se pela y se pesa. En la cazuela se pone a fuego medio hasta que rompa a hervir, bajando el fuego a continuación y se mantiene a fuego lento mientras se evapora el agua que suelta y el azúcar va tomando "punto". Esto es, cuando con una cuchara se toma una muestra del caldo y la gotita se mantiene en la cuchara unos instantes.

Se envasa en tarros limpios y se cierra bien fuerte.

Algunos maestros de la cocina actual combinan magistralmente el sabor dulce de esta sencilla receta con queso u otros ingredientes, con un resultado excepcional.



Hay que pelar el tomate



Se envasa en tarros de cristal

...la receta para el diabético

GRATINADO DE CALABACINES Y TOMATES



- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3/4 kilo de calabacines
- 1 cebolla mediana, picada
- 1/2 kilo de tomates frescos y maduros
- 1 diente de ajo, picado
- 30 g de pan rallado ó 75 gramos de queso rallado.
- Sal y pimienta negra

Poner una cucharada de aceite en una cazuela grande a fuego medio, añadir los calabacines, tapar y sofreír hasta que estén tiernos. Añadir la cebolla, tapar y sofreír durante 5 minutos. Agregar el ajo y sofreír durante 1 minuto más. Reducir el fuego de las cebollas, añadir los tomates, tapar y cocer hasta que toda el agua se haya evaporado, aproximadamente 15 minutos. Sazonar bien con sal y pimienta negra y tendremos lista la salsa de tomate. Añadir removiendo los calabacines a la salsa de tomate y verter todo en una fuente de horno poco profunda y ligeramente engrasada. Cubrir la superficie, espolvoreando el pan rallado. Hornear a 200° 30 minutos.

CLIGAS

Plaza Dr. Fortún, 5-bajo
30880 ÁGUILAS (Murcia)

Tel. 968 448 779
Fax 968 414 510
Móvil 610 203 510

cligas_sur@telefonica.net

REPSOL GAS

gasNatural

Instalaciones de gas, climatización, calefacción y energía solar