

il pomodoro



ETIMOLOGIA

Il pomodoro (*Solanum lycopersicum*, L. 1753 - identificato secondo il regolamento fitosanitario internazionale *Lycopersicon esculentum* (L.) Karsten ex Farw. (cfr. classificazione botanica), della famiglia delle Solanaceae, è una pianta annuale i cui frutti - bacche plurisperme dal caratteristico colore rosso - sono alla base di molti piatti della cucina italiana.

REGIONE DI PROVENIENZA

Il pomodoro è nativo dell'America Settentrionale, zona compresa oggi tra i paesi del Messico e Perù.

STORIA

Gli Aztechi lo chiamarono "xitomatl", il termine "tomatl" indicava vari frutti simili fra loro, in genere sugosi. La salsa di pomodoro divenne parte integrante della cucina azteca. Alcuni affermarono che il pomodoro aveva proprietà afrodisiache, sarebbe questo il motivo per cui i francesi anticamente lo definivano "pomme d'amour", pomo d'amore. Questa radice è presente anche in Italia: in certi paesi dell'interno della Sicilia, è indicato anche con il nome di pùma-d'amùri (pomo dell'amore). Si dice che dopo la sua introduzione in Europa sir Walter Raleigh avrebbe donato questa piantina carica dei suoi frutti alla regina Elisabetta, battezzandola con il nome di "apples of love" (pomo d'amore).





La data del suo arrivo in Europa è il 1540 quando lo spagnolo Hernán Cortés rientrò in patria e ne portò gli esemplari; ma la sua coltivazione e diffusione attese fino alla seconda metà del XVII secolo. Arriva in Italia nel 1596 ma solo più tardi, trovando condizioni climatiche favorevoli nel sud del paese, si ha il viraggio del suo colore dall'originario e caratteristico colore oro, che diede appunto il nome alla pianta, all'attuale rosso, grazie a selezioni e innesti successivi. Inizialmente si pensò che fosse una pianta velenosa in quanto somigliava all'erba morella *Solanum nigrum*. Difatti, di fronte al dubbio, venne adottata assieme alla patata e a quella americana, come pianta decorativa. I più ricchi situavano questi alimenti stranieri in bei vasi che ornavano le finestre e i cortili.

I primi pomodori che arrivarono in Spagna furono piantati nell'orto del libro *Delle cose che vengono portate dall'Indie* Omedico e botanico Nicolás Monardes Alfaro, autore del ccidentali pertinenti all'uso della medicina (1565 - 1574): per la prima volta il pomodoro viene inteso come coltura con proprietà curative. Gradualmente si comprese che poteva avere un utilizzo farmacologico.

Impiego in cucina

Squisito crudo, insostituibile in salse e condimenti, ma pure ottimo fritto, al forno, imbottito e gratinato. In Europa è presente da cinque secoli, eppure c'è un grande cuoco italiano che sarebbe pronto a bandirlo su due piedi. Ecco la provocazione: il pomodoro non c'entra niente con la tradizione mediterranea, è uno straniero che ha tinto di rosso troppi piatti e, poi, sarebbe ora di tornare alle origini. Ma quali origini? I trascorsi nel vecchio continente non gli danno forse pieno diritto di cittadinanza? Il pomodoro ha ormai solide radici nelle nostre cucine: è l'ortaggio più diffuso in Italia e il consumo pro capite è di ben 50 chili annui.

Per non parlare del nostro immaginario culinario. Chi se la sentirebbe di rinunciare agli spaghetti con la pomarola, alla pizza o a tutti quei piatti di carne e pesce, e sono tanti, dove il pomodoro aggiunge una indispensabile nota di gusto e colore? Giunti in Europa dopo la scoperta dell'America, i pomodori hanno dovuto aspettare ben più di un secolo prima di fare le prime, sporadiche comparse sulle nostre tavole: gialli e piccoli, all'inizio furono accolti con diffidenza, si pensava addirittura che fossero velenosi. Nei ricettari italiani si comincia a parlarne soltanto verso la fine del Seicento.



A poco a poco, vincendo diffidenze, pregiudizi e radicate consuetudini - fino alla metà dell'Ottocento la pasta si mangiava in bianco, condita con il formaggio - acquistarono però una popolarità sempre crescente finché divennero eclettici protagonisti di tantissime ricette. Oggi, infatti, sono il primo ortaggio al quale si pensa facendo la spesa, quello che non manca mai nel frigo di casa, tra i pochi ingredienti che si accompagnano con tutto, dalle verdure, alla carne, al pesce, ai cereali, alle spezie, perfino allo zucchero in ricercate composte. Quasi sempre ci si limita a lavarlo, farlo a fette e condirlo in insalata, senza dubbio la sua sorte migliore, specie se è maturo al punto giusto, di polpa soda e profumata.

E in pentola? Nelle pagine che seguono alcune delle varietà più diffuse diventano protagoniste di salse, guarnizioni, pietanze vere e proprie e contorni. Ma attenzione: ogni varietà si addice a un preciso impiego.

Cilieginò: dolce, di colore rosso brillante, cresce su piante di facilissima coltivazione. Ideale come stuzzichino, è perfetto abbinato con mozzarella e olive verdi, su uno stecchino. (Figura 1)

Ramatò: così chiamato perché cresce sui “rami” di un grappolo che ne porta parecchi. Polposo, di buone dimensioni facile da sbucciare (meglio se prima lo si tuffa in acqua bollente) è campione di versatilità in cucina. (Figura 2)




Cuore di bue: a forma di cuore raggiunge un peso da 200 a 250 grammi. Il colore, a maturazione, tende al vinaceo. Ricco di polpa, con pochi semi, è il classico pomodoro da insalata, che si consuma solo crudo.(Figura 3)

Perino: ha la buccia robusta e polpa soda. A livello industriale, viene conservato sotto forma di pelati o è utilizzato per preparare il concentrato. Nell'uso domestico, è la varietà giusta per la classica passata.(Figura 4)

Sardo: pomodoro invernale, molto saporito. Va consumato soprattutto crudo. Non sempre ha forma perfettamente regolare anche se i produttori tendono a selezionare frutti sempre più belli e meno costoluti, più facili da sbucciare e utilizzabili in tanti modi.(Figura 5)





San Marzano: classica varietà da cui si ricavano i pelati e la conserva. Va benissimo anche in insalata grazie alla sua polpa soda, poco acquosa e di ottimo sapore: basta privarlo della buccia nel caso questa risulti al palato troppo spessa. Vero e proprio classico, può essere preparato in tutti i modi: crudo, è ottimo in insalata, cotto può essere impiegato per sughi o farcito. Va benissimo anche ripieno con riso e mentuccia. Eccellenti per qualità organolettiche e resistenza sono i pomodori di Pachino, di cui il più noto è il ciliegino. Si coltiva in un assoluto lembo della Sicilia sudorientale che pare essere il migliore habitat del mondo per questa specie orticola e che dà anche origine al camone, di colore verde scuro, al tondo liscio e al costoluto. Sono così buoni che la loro produzione è tutelata dall'Indicazione geografica protetta.



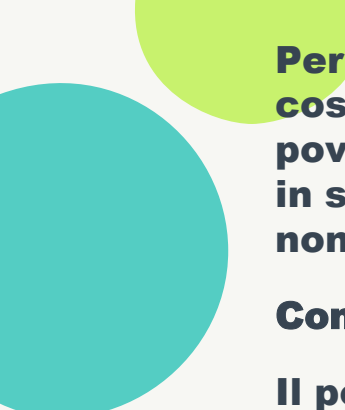
Le proprietà del pomodoro

Si parla di lui come l'imperatore degli orti mondiali: in effetti, il pomodoro, per la sua bontà e per le proprietà benefiche, ha scalato le classifiche degli ortaggi “migliori”, guadagnandosi il podio in poche manciate di anni. Guardato dapprima con occhio sospettoso per i suoi frutti idealmente pericolosi, il pomodoro, negli anni a seguire, è stato ammirato e viene apprezzato per la malleabilità in cucina e per le proprietà in fitoterapia.

Per le sue proprietà medicamentose, il pomodoro è consigliato ai costipati, essendo un buon stimolante intestinale, ai diabetici, per la povertà in zuccheri, agli ipertesi (per la scarsa quantità di sale), a chi è in sovrappeso, ai malati di gotta, reumatismi, uremia e a tutti coloro che non vogliono trascurare la propria salute.

Controindicazioni


Il pomodoro è conosciuto anche per i suoi difetti. Come sopraccennato, il frutto rosso è controindicato a chi soffre di acidità di stomaco, ma non è tutto: il pomodoro è ricco di istamina, una bomba biologica a tutti gli effetti, in grado di scatenare reazioni allergiche, talvolta anche gravi.



Per le sue proprietà medicamentose, il pomodoro è consigliato ai costipati, essendo un buon stimolante intestinale, ai diabetici, per la povertà in zuccheri, agli ipertesi (per la scarsa quantità di sale), a chi è in sovrappeso, ai malati di gotta, reumatismi, uremia e a tutti coloro che non vogliono trascurare la propria salute.

Controindicazioni

Il pomodoro è conosciuto anche per i suoi difetti. Come sopraccennato, il frutto rosso è controindicato a chi soffre di acidità di stomaco, ma non è tutto: il pomodoro è ricco di istamina, una bomba biologica a tutti gli effetti, in grado di scatenare reazioni allergiche, talvolta anche gravi.



Il pomodoro contiene diverse proteine allergizzanti, causa di allergia alimentare. Pomodoro nella cosmesi Le proprietà del pomodoro vengono sfruttate anche nella cosmesi: per esempio, applicando sulla pelle delle mani un composto preparato mescolando il succo di pomodoro con glicerina e sale, queste risulteranno morbide e levigate. Da non dimenticare, che molte maschere di bellezza sono formulate con estratti di pomodoro, utile per le proprietà nutrienti, rassodanti e tonificanti. Da ultimo, anche per alleviare l'acne è consigliata l'applicazione di una crema preparata con il pomodoro.

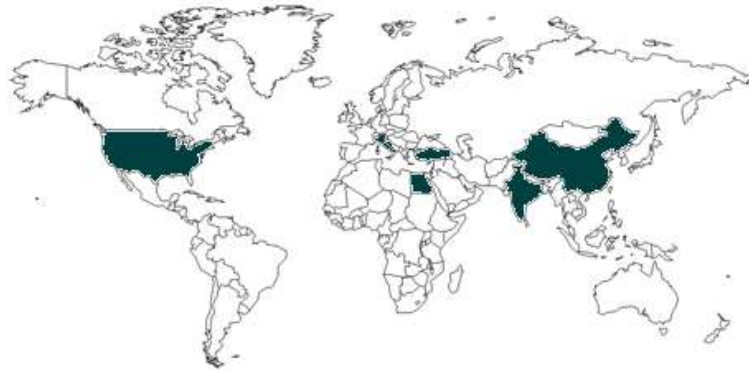
La filastrocca del pomodoro

Nel suo orto Teodoro
ha piantato il pomodoro
e di luglio alla calura
ogni frutto matura.
Con l'aiuto della moglie
Teodoro li raccoglie
e li conta:
che portentoso!
Sono in tutto già millecento.
«Troppi» dice. «Che facciamo? Al mercato li
vendiamo.
Ma la moglie, previdente:
«No, no no! Non vender niente!
E scegliendo tra i migliori
quattrocento pomodori,
ne fa ottimi pelati
in vasetti colorati.

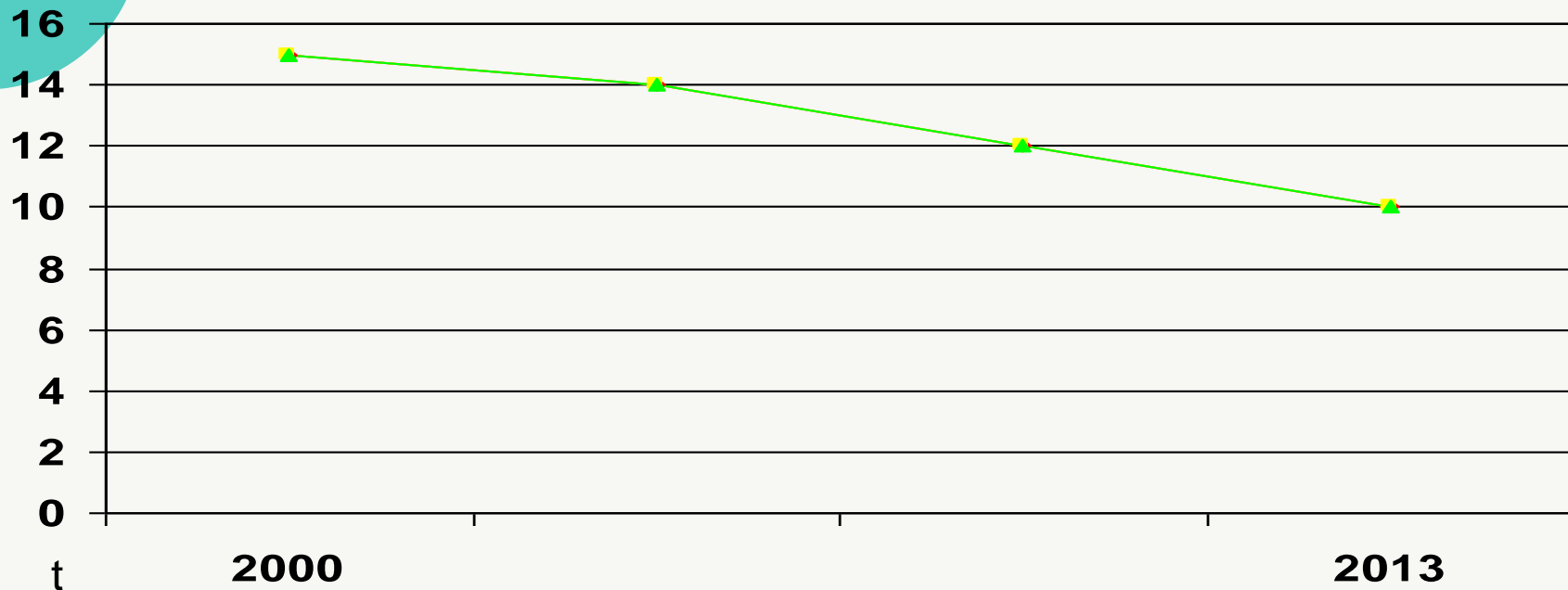
per la salsa di famiglia
ben duecento ne fa una poltiglia.
Con profumi di stagione,
le carote, il peperone.
Col resto che si fa?
piatti d'alta qualità.
pizze semplici o farcite
pastasciutte saporite
profumati minestrone,
prelibate piantagioni,
insalate alla caprese,
con il tonno e la maionese,
tagliatelle col ragù.
Si può chiedere di più?
«No davvero» fa Teodoro.
«Questo frutto è un pomodoro».

La produzione dei pomodori

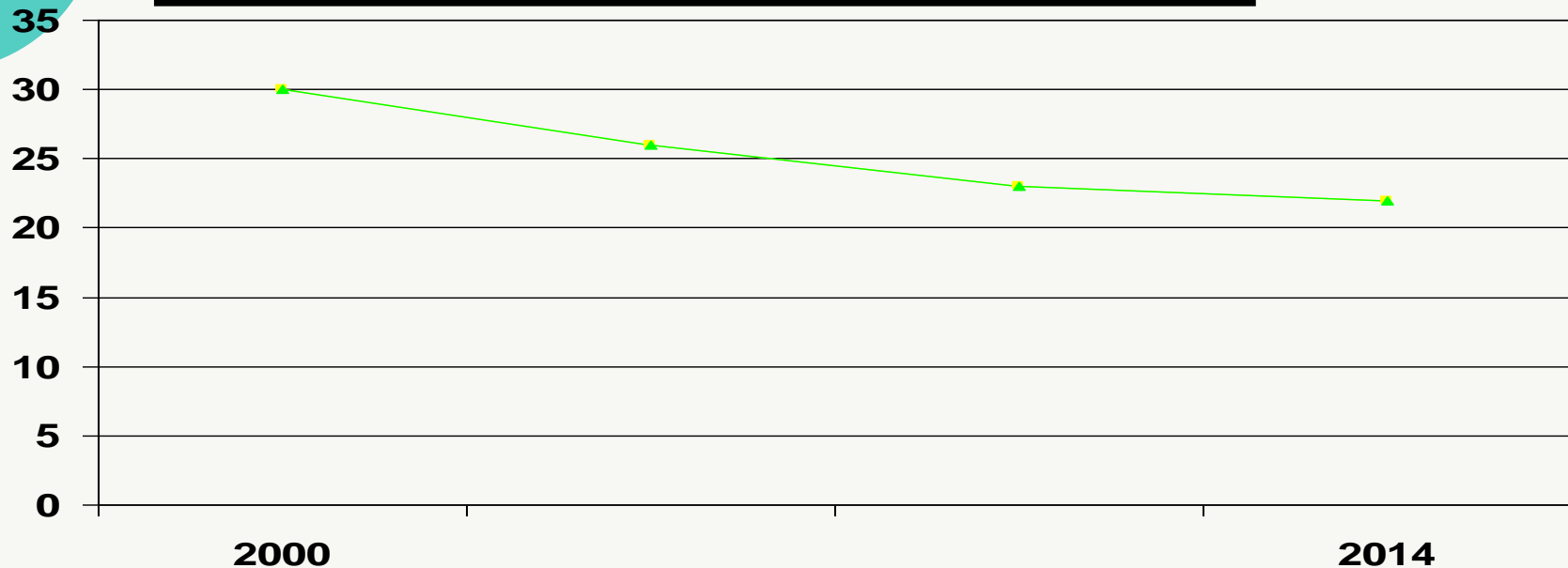
■ MAGGIORI PRODUTTORI DI POMODORI



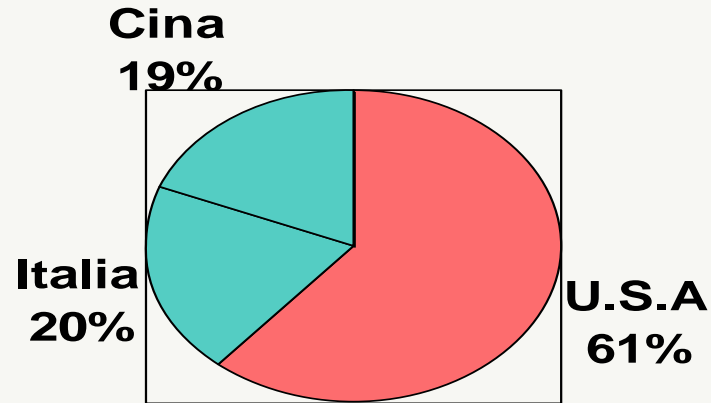
COLTIVAZIONE DEI POMODORI IN ITALIA



ETTARI DI TERRENI USATI PER COLTIVARE POMODORI IN ITALIA



MAGGIORI PRODUTTORI DI POMODORI AL MONDO



TORNA ALLA HOMEPAGE

Ortoliamo

