

Pomidory

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2494 razy.

Pomidory nazywano jabłkami złotymi, peruwiańskimi, boskimi i jabłkami miłości. Dzisiejsze nazwy tych owoców brzmią w wielu językach podobnie: tomate, tomato, gdyż wywodzą się od azteckiego słowa zitotomata. Polska nazwa pochodzi od francuskiej pomme d'or, co znaczy "złote jabłko". Pierwsze uprawiane u nas pomidory były bowiem złociste. Pomidory początkowo rosły dziko w Ameryce Południowej podobno już dziesięć wieków przed naszą erą. Nie wiadomo dokładnie skąd pochodzą, może z Peru, a może z Meksyku. W każdym razie Indianie uprawiali je na długo przed odkryciem Nowego Świata przez Kolumba. W XVI wieku hiszpańscy marynarze przywieźli pomidory do Europy, ale były to owoce niewielkie i mało przypominały w smaku dzisiejsze odmiany. Konkwistadorzy hiszpańscy traktowali pomidory z pogardą - jako pożywienie ubogich Indian i Murzynów. W Europie przez długie lata pomidory uprawiano jako rośliny ozdobne, gdyż ich owocom przypisywano właściwości trujące. Za roślinę jadalną uznano pomidor dopiero w XIX wieku - najpierw w Ameryce Północnej potem w Europie. W Polsce pierwsze pomidory zaczęli uprawiać w 1880 r. ogrodnicy warszawscy, którzy traktowali je jako "nowość z wielkiego świata". Dopiero po I wojnie światowej pomidory stały się u nas popularnym warzywem. Dziś pomidory uprawia się we wszystkich krajach w klimacie gorącym i śródziemnomorskim, a także ciepłym i umiarkowanym. Tam, gdzie nie ma przymrozków, skracających okres wegetacji roślin, sieje się do gruntu, na pozostałych obszarach wysiewa pod szkłem, a do gruntu sadi rozsadę. W klimacie cieplejszym pomidory rosną i owocują kilka lat bez przerwy, w klimacie umiarkowanym sadi się tylko rośliny jednoroczne. Znanych jest ponad 500 odmian pomidorów. Rozróżnia się pomidory wysokopienne, które tworzą krzaki wysokości 80-200 cm, i karłowe wys. 30-60 cm. Ze względu na okres wegetacji pomidory dzieli się na: wczesne, średnio wczesne, średnio późne i późne. Największą wartość odżywczą mają pomidory w pełni dojrzałe i twarde. Pod względem botanicznym pomidor jest jagodą, w której znajduje się od 2 do 16 komórek wypełnionych galaretowatą substancją i nasionami. Większość odmian nadaje się do bezpośredniego spożycia, ale najsmaczniejsze na surowo są pomidory deserowe, np. fireball, unita, venture, grand.

Pomidory dostarczają bardzo dużo witaminy C oraz prowitaminę A. Są źródłem witamin B, K, E i P. Dostarczają także składników mineralnych: wapnia, magnezu, żelaza, fosforu, sodu, potasu, miedzi i cynku. Zawierają kwasy organiczne i błonnik. Niewiele w nich białka, za to około 93 proc. wody. Są niskokaloryczne /100 g świeżych pomidorów ma 28 kcal/. Zaleca się je w dietach odchudzających. Regulują przemianę materii i poprawiają cerę. W zielonych pomidorach znajduje się śladowa ilość solaniny. Jest jej tak mało, iż nie ma ona niekorzystnego wpływu na organizm, tym bardziej, że zielonych pomidorów jada się niewiele. Pomidory dojrzewające w słońcu mają więcej witaminy C, karotenu oraz cukru niż zerwane zielone. Owoce ze starannie przycinanych krzaków również zawierają więcej witaminy C. Pomidory doskonale nadają się do przyrządzania przetworów. Najzdrowsze są jednak pomidory jedzone na surowo. Im dłużej poddaje się je działaniu wysokiej temperatury, tym mniej pozostaje w nich witaminy C.

Pomidor jest bardzo cennym źródłem składników pokarmowych, regulujących przemianę materii. Niskokaloryczny, a więc doskonały do wykorzystania w diecie odchudzającej. Gdy przyniesiemy świeże pomidory z targu, musimy je najpierw przebrać. Twarde, dojrzałe przeznaczymy na surówki, sałatki i kanapki. Te lekko uszkodzone /zgniecione czy popękane/ - do dań gotowanych lub na przeciera. Owoce niedojrzałe odkładamy na później /w nasłonecznione miejsce/. Pomidory z puszek polecamy na jesień i zimę lub do specjalnych dań kuchni włoskiej i francuskiej.