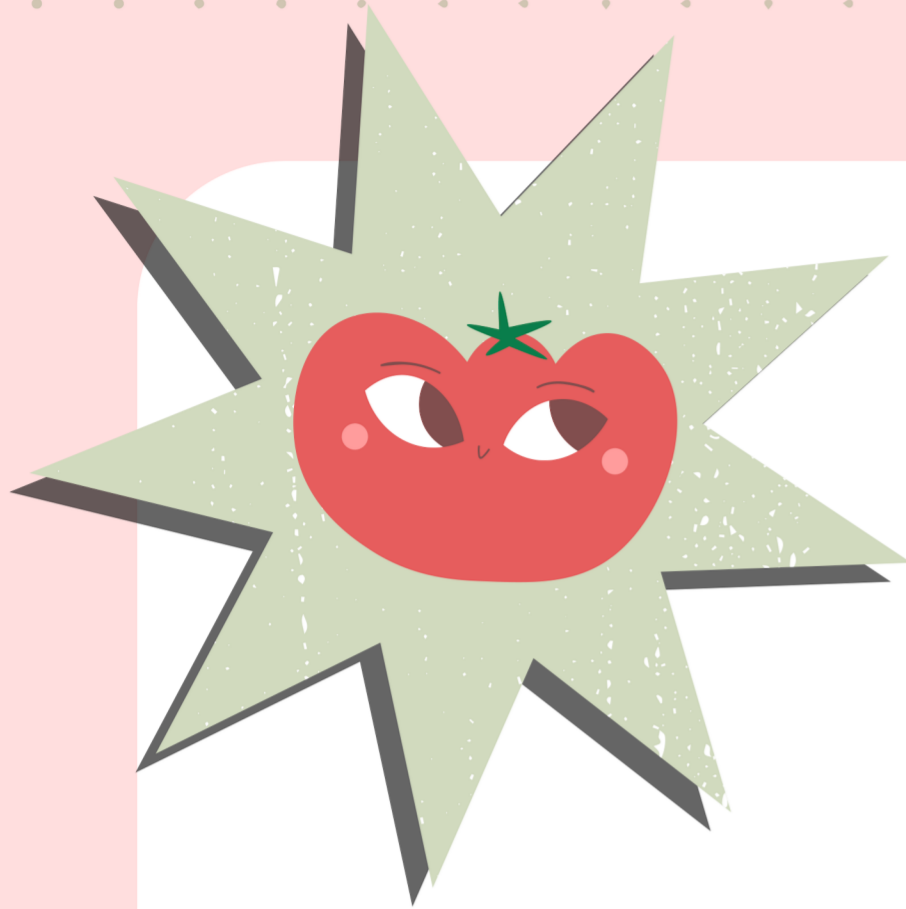


Tomàquet

VILADECANS
PEL CLIMA!

Solanum lycopersicum



Beneficis nutricionals

- Si el mengem **cru** és una bona font de vitamina C, que afavoreix l'absorció del ferro, ajuda a prevenir refredats i algunes malalties cardíaques i càncers.
- Si el cuinem o triturem, i el combinem amb oli, n'aprofitem millor la vitamina A, amb efecte antioxidant beneficiós per la pell i per prevenir malalties cardiovasculars.
- La fibra dietètica la trobem sobretot a la pell, i ens ajuda en la salut digestiva i el bon trànsit intestinal.

Temporada al Baix Llobregat

PRIMAVERA

ESTIU

TARDOR

HIVERN

* En hivernacle la temporada s'allarga des de mitjans de primavera fins a mitjans d'hivern.

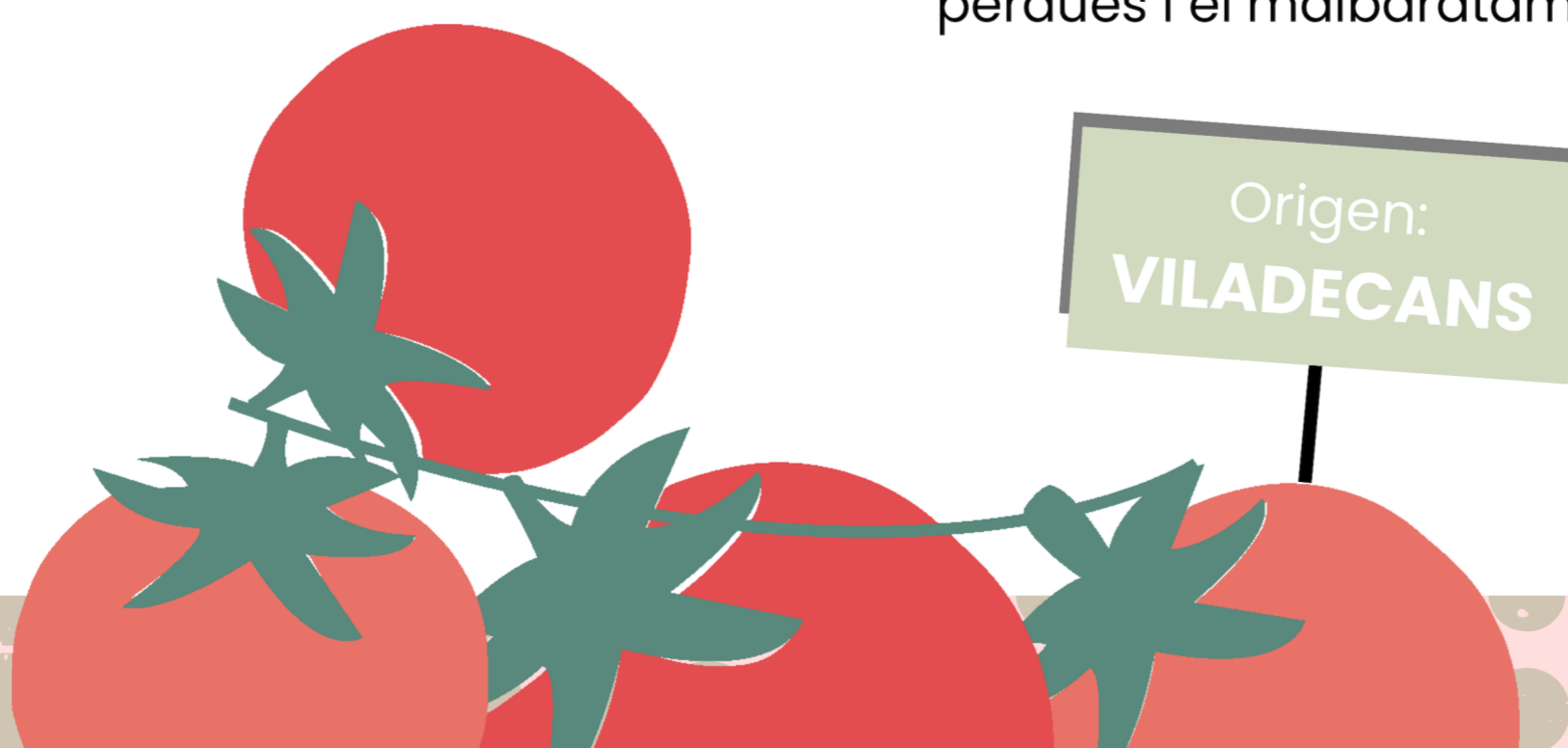
Al Camp:

Aparentment són ben diferents, però sabies que **la patatera i la tomaquera són plantes de la mateixa família?**

Originàriament les parts comestibles d'aquestes plantes, de la família de les solanàcies, eren tòxiques, i a mesura que s'han anat cultivant i seleccionant, s'han aconseguit les hortalisses que consumim actualment.

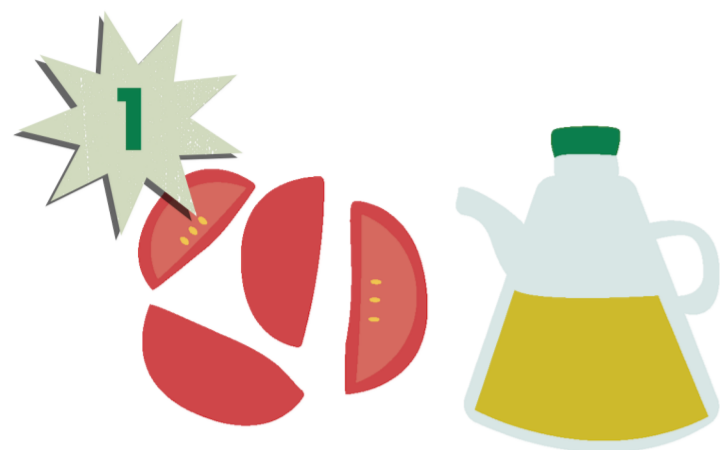
A la botiga:

- Un bon tomàquet no és bonic, sinó que fa **bona olor**: deixem-nos guiar pel nas!
- Descubrim totes les varietats de tomàquet que tenim a l'abast. Ja coneixes el **cherry de Viladecans?**
- Mirem el cartell o preguntem per l'**origen del producte** i triem tomàquets de Viladecans o, si no en trobem, optem per què sigui del Baix Llobregat.
- Triem tomàquets **lliures de plàstics**.
- Quan és plena temporada, podem trobar caixes de tomàquets madurs a molt bon preu per fer **salses** o **conserves**. Gaudirem durant tot l'any del tomàquet més gustós i contribuirem a reduir les pèrdues i el malbaratament d'aliments.



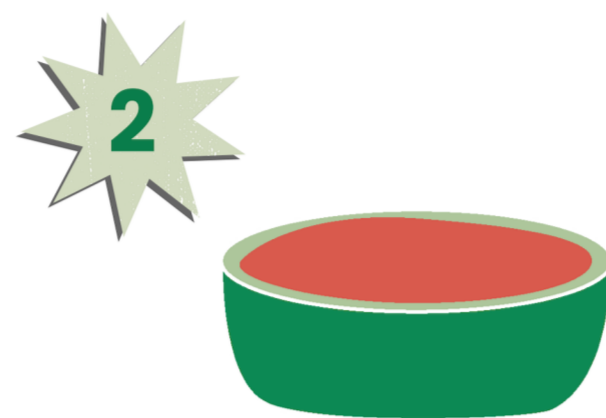
A casa: on el guardem i com?

Guardem-lo a **temperatura ambient**, a la nevera perdrà aroma i gust. Tot i això, ens pot ser útil si volem que ens durin més dies. Posem-los separats de les pomes, peres i plàtans, que n'acceleren la maduració.



1 En cru:

Com a protagonista o acompanyant en amanides, empedrats, broquetes o entrepans.



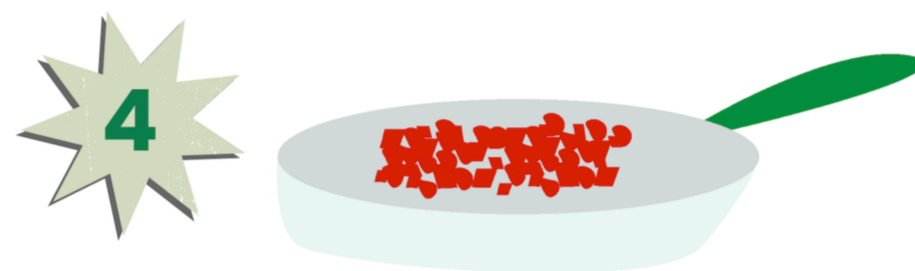
2 Triturat:

En sopes fredes, gaspatxos o salmorejo, sempre amb un bon raig d'oli d'oliva.



3 Melmelada:

Amb un 40% del seu pes en sucre n'hi ha prou per fer una melmelada, de tomàquet sol o aromatitzada amb clau i canyella.



4 Sofregit:

El secret d'un bon sofregit és posar-hi prou oli i deixar que la ceba estigui ben cuita abans d'afegir-hi el tomàquet.

* Podem afegir a la ceba altres verdures, com ara pastanaga, carbassó o api ratllats ben petits.

Als fogons

4 TÈCNIQUES DE CUINA

3 TÈCNIQUES DE CONSERVACIÓ

Per menjar en qualsevol moment de l'any tomàquet local i de cultiu de temporada.



1 Empotem: la de tota la vida.

Els escaldem, pelem i atapeïm en un pot de vidre esterilitzat al bany maria. Si fem bé el buit és una conservamolt segura gràcies a l'acidesa natural del tomàquet.



2 Congelem: la més pràctica.

Cuinem gran quantitat de salsa, sofregit o base i la congelem en porcions a punt per fer servir en el dia a dia. Podem congelar en pots de vidre, glaçoneres o carmanyoles si volem fugir de les bossetes de plàstic d'un sol ús.



3 Deshidratem: la més gourmet

Triem alguna varietat més carnosa o, si és sucosa, retirem el suc i les llavors (que podem fer servir pel pa amb tomàquet barrejat amb oli i congelat en porcions petites). Els tallem a trossos i els disposem damunt d'una superfície ventilada en un espai assolellat durant 2 o 3 dies, entrant-los a la nit i cobrint-los amb una tela mosquitera perquè no hi vagin insectes.

