

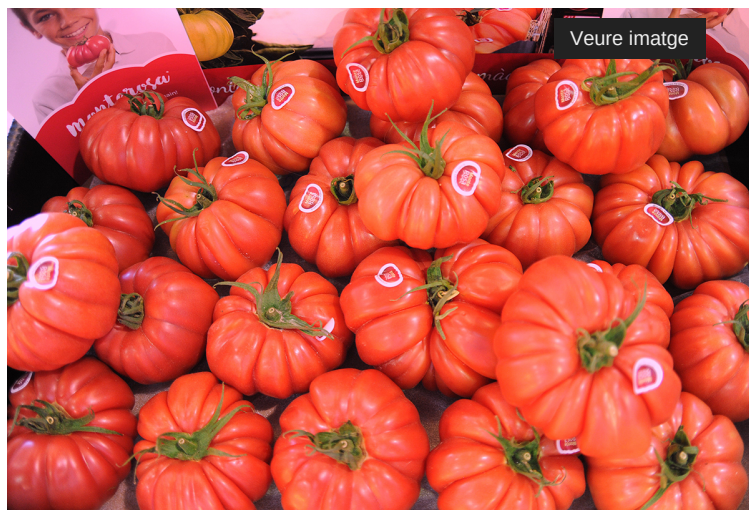
El tomàquet

01/07/2021

Un dels principals ingredients de la dieta mediterrània, ple de sabor i de propietats beneficioses per a la salut. Descobreix més sobre aquesta fruita originària d'Amèrica!

La nostra relació amb Conca de la Tordera

Un dels compromisos de Caprabo és [promoure el consum de producte local](#) [



/sites/caprabocom/ca/salud/10compromisos/6-ofrecer-mas-productos-locales/]. Sota aquesta premissa, Caprabo ven productes de petits productors i cooperatives agràries de Catalunya.

Dins d'aquests productors trobem els agricultors de la [cooperativa de la Conca de la Tordera](#) [/shared/.content/noticias/mundo-cocina/tendencias/350-Cooperativa-Conca-de-la-Tordera], oferint verdures i les seves varietats de tomàquet procedents de la zona de l'Alt Maresme i La Selva des de 1999.

Caprabo arrenca aquesta temporada de tomàquets iniciant la [campanya de venda del tomàquet](#) [/shared/.content/capnotaprensa/capnotaprensa-00458.xml] de proximitat de la Conca de la Tordera en tots els seus supermercats. Com a novetat, enguany aquest tomàquet es comercialitzarà en envasos ecològics de cartó en lloc de plàstic.

És una fruita, hortalissa o verdura?

Molta gent es pregunta si el [tomàquet](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Tomates_OK.html] és una fruita, hortalissa o verdura. Segons la botànica es tracta d'una fruita per les seves característiques fisiològiques, ja que neix d'una planta i té llavors en el seu interior. Si parléssim de verdura, també en termes botànics, serien altres elements comestibles de la planta, com les arrels, les tiges i les fulles.

Existeixen altres punts de vista, perquè pot no semblar una fruita si ho classifiquem culinàriament. El tomàquet per al públic en general és una verdura com unes altres, perquè se serveix en les amanides i en els sopars, mai com a postres.

Per tant, podríem dir que són les dues coses.

Temporada del tomàquet

El tomàquet és un producte de la temporada estival, abasta els mesos de juny, juliol, agost, setembre i octubre, encara que el podem trobar durant tot l'any.

Si en algun moment volem plantar qualsevol tipus de tomàquet, el millor és fer-ho entre finals d'hivern i primavera. D'aquesta manera evitem el fred hivernal, gran enemic del tomàquet i el seu creixement, i tindrem una recol·lecció perfecta al juliol i agost.

Propietats i beneficis del tomàquet

El tomàquet té un bon perfil nutricional, perfecte per a dietes sanes i saludables. La major part del tomàquet és aigua, parlem de gairebé un 94%, per la qual cosa el seu contingut calòric és molt baix. A més, és ric en minerals com potassi, fòsfor, magnesi, zinc, ferro i calci. Entre totes les vitamines, destaquen les antioxidants C, E i A i les vitamines del grup B.

Protector cardiovascular

Gràcies a la seva aportació en ferro i vitamina K, que ajuden a millorar la circulació sanguínia, juntament amb la quantitat de licopè, capaç de reduir la pressió arterial, el tomàquet es converteix en un bon aliat per prevenir qualsevol afecció cardíaca.

Poder antioxidant

El tomàquet és dels més rics en antioxidants naturals. Posseeix un alt contingut en vitamines C, E i A, i en licopè, que no sols és un potent antioxidant, sinó que a més potencia tots els beneficis de les vitamines antioxidants. De manera que incloure el tomàquet en la dieta t'ajudarà a protegir el teixit nerviós i reduir l'estrès oxidatiu.

Regula el colesterol

Una altra de les propietats del licopè és disminuir els nivells de colesterol en sang. Si li sumem la fibra i les vitamines antioxidants que posseeix el tomàquet, pot ser una bona ajuda per reduir el colesterol dolent.

Protegeix la salut ocular, capil·lar i de la pell

La quantitat de vitamina A que conté el tomàquet és perfecta per protegir la vista i evitar algunes malalties oftalmològiques. D'igual manera la vitamina C protegeix els ulls i la pell dels raigs ultraviolats.

El tomàquet posseeix també una gran quantitat de vitamines antioxidants que ajuden a cuidar la pell i el cabell. Si t'atreveixes, pots utilitzar el tomàquet com a producte de bellesa, aplicant-lo sobre el cuir cabellut i la resta del cabell per lluir una cabellera brillant, sana i suau.

Cuida el trànsit intestinal

Si tenim en compte que el tomàquet està format per un 94% d'aigua, fibra i antioxidants es converteix en un diürètic natural que afavoreix el trànsit intestinal, l'eliminació de toxines i l'excés de líquid.

Tipus de tomàquets

Sense exagerar, existeixen milers de varietats de tomàquet, a causa de l'adaptació de la fruita amb el clima de cada zona i amb la mescla de llavors que es poden fer a l'hora de la plantació.

La majoria dels tomàquets són vermells, però varien en forma, aroma, color i sobretot en ús que, depenent de la varietat el tomàquet s'adaptarà més a l'amanida, al sofregit de tomàquet, al gaspatxo, al suc, a la [sopa](#) [



/shared/.content/recetas/330-Sopa-picante-de-tomate-2.html], al vapor, guisat o per untar.

Els més coneguts i consumits a Espanya són: tomàquet rodó, cherry, tomàquet de pera, RAF, cor de bou, kumato, tomàquet pebrot, Montserrat i, finalment, el típic per untar el "pa amb tomàquet" el de penjar.

Com conservar tomàquets

Existeixen alguns tips útils per conservar millor els tomàquets i gaudir durant més temps de totes les seves propietats.

Si els tomàquets encara no estan madurs el millor és guardar-los amb la tija cap avall, en un lloc fresc, sec, a temperatura ambient i sobretot allunyat de la llum. A mesura que es vagin madurant, podem donar-los la volta. Una vegada el tomàquet està molt madur podem allargar la seva vida útil dins del frigorífic, encara que hauríem d'evitar la nevera, per a no perdre el seu sabor ni textura.

Atès que el tomàquet es troba al punt òptim i al millor preu a l'agost, és un bon moment per fer conserves de tomàquet, [sofregit de tomàquet casolà](#) [/shared/.content/recetas/350-Sofrito-de-tomate-casero] o tomàquets secs per a la resta de l'any.

