

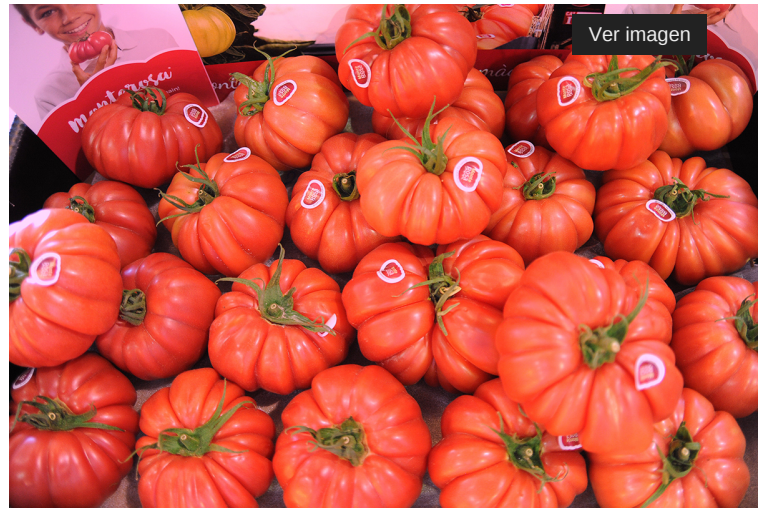
El tomate

01 jul 2021

Uno de los principales ingredientes de la dieta mediterránea, repleto de sabor y de propiedades beneficiosas para la salud. ¡Descubre más sobre esta fruta originaria de América!

Nuestra relación con Conca de la Tordera

Uno de los compromisos de Caprabo es [promover el consumo de producto local](#) [



/sites/caprabocom/es/salud/10compromisos/6-ofrecer-mas-productos-locales/]. Bajo esa premisa, Caprabo vende productos de pequeños productores y cooperativas agrarias de Cataluña.

Dentro de esos productores encontramos los agricultores de la [cooperativa de La Conca de la Tordera](#) [/shared/.content/noticias/mundo-cocina/tendencias/350-Cooperativa-Conca-de-la-Tordera], ofreciendo verduras y sus variedades de tomate procedentes de la zona del Alt Maresme y La Selva desde 1999.

Caprabo arranca esta temporada de tomates iniciando la [campaña de venta del tomate](#) [/shared/.content/capnotaprensa/capnotaprensa-00458.xml] de proximidad de la Conca de la Tordera en todos sus supermercados. Como novedad, este año este tomate se comercializará en envases ecológicos de cartón en lugar de plástico.

¿Es una fruta, hortaliza o verdura?

Mucha gente se pregunta si el [tomate](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Tomates_OK.html] es una fruta, hortaliza o verdura. Según la botánica se trata de una fruta por sus características fisiológicas, ya que nace de una planta y tiene semillas en su interior. Si habláramos de verdura, también en términos botánicos, serían otros elementos comestibles de la planta, como las raíces, los tallos y las hojas.

Existen otros puntos de vista, porque puede no parecer una fruta si lo clasificamos culinariamente. El tomate para el público en general es una verdura como otras, porque se sirve en las ensaladas y en las cenas, nunca como postre.

Por lo tanto, podríamos decir que son las dos cosas.

Temporada del tomate

El tomate es un producto de la temporada estival, abarca los meses de junio, julio, agosto, septiembre y octubre, aunque lo podemos encontrar durante todo el año.

Si en algún momento queremos plantar cualquier tipo de tomate, lo mejor es hacerlo entre finales de invierno y primavera. De esta manera evitaremos el frío invernal, gran enemigo del tomate y su crecimiento, y tendremos una recolección perfecta en julio y agosto.

Propiedades y beneficios del tomate

El tomate tiene un buen perfil nutricional, perfecto para dietas sanas y saludables. La mayor parte del tomate es agua, hablamos de casi un 94%, por lo que su contenido calórico es muy bajo. Además, es rico en minerales como potasio, fósforo, magnesio, zinc, hierro y calcio. Entre todas las vitaminas, destacan las antioxidantes C, E y A y las vitaminas del grupo B.

Protector cardiovascular

Gracias a su aporte en hierro y vitamina K, que ayudan a mejorar la circulación sanguínea, juntamente con la cantidad de licopeno, capaz de reducir la presión arterial, el tomate se convierte en un buen aliado para prevenir cualquier afección cardíaca.

Poder antioxidante

El tomate es de los más ricos en antioxidantes naturales. Posee un alto contenido en vitaminas C, E y A, y en licopeno, que no solo es un potente antioxidante, sino que además potencia todos los beneficios de las vitaminas antioxidantes. De forma que incluir el tomate en la dieta te ayudará a proteger el tejido nervioso y reducir el estrés oxidativo.

Regula el colesterol

Otra de las propiedades del licopeno es disminuir los niveles de colesterol en sangre. Si le sumamos la fibra y las vitaminas antioxidantes que posee el tomate, puede ser una buena ayuda para reducir el colesterol malo.

Protege la salud ocular, capilar y de la piel

La cantidad de vitamina A que contiene el tomate es perfecta para proteger la vista y evitar algunas enfermedades oftalmológicas. De igual manera la vitamina C protege ojos y la piel de los rayos ultravioleta. El tomate posee también una gran cantidad de vitaminas antioxidantes que ayudan a cuidar la piel y el pelo. Si te atreves, puedes utilizar el tomate como producto de belleza, aplicándolo sobre el cuero cabelludo y el resto del pelo para lucir una melena brillante, sana y suave.

Cuida el tránsito intestinal

Si tenemos en cuenta que el tomate está formado por un 94% de agua, fibra y antioxidantes se convierte en un diurético natural que favorece el tránsito intestinal, la eliminación de toxinas y el exceso de líquido.

Tipos de tomates

Sin exagerar, existen miles de variedades de tomate, debido a la adaptación de la fruta con el clima de cada zona y con la mezcla de semillas que se pueden hacer a la hora de la plantación.

La mayoría de los tomates son rojos, pero varían en forma, aroma, color y sobre todo en uso que, dependiendo de la variedad el tomate se adaptará más a la ensalada, al sofrito de tomate, al gazpacho, al zumo, a la [sopa](#) [



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

Los más conocidos y consumidos en España son: tomate redondo, cherry, tomate de pera, RAF, corazón de buey o corazón de toro, kumato, tomate pimiento, Montserrat y, por último, el típico para untar el “pa amb tomàquet” el ramallet o de colgar.

Cómo conservar tomates

Existen algunos tips útiles para conservar mejor los tomates y disfrutar durante más tiempo de todas sus propiedades.

Si los tomates todavía no están maduros lo mejor es guardarlos con el tallo hacia abajo, en un lugar fresco, seco, a temperatura ambiente y sobre todo alejado de la luz. A medida que se vayan madurando, podemos darles la vuelta. Una vez el tomate está muy maduro podemos alargar su vida útil dentro del frigorífico, aunque deberíamos evitar la nevera, para no perder su sabor ni textura.

Dado que el tomate se encuentra en su punto óptimo y al mejor precio en agosto, es un buen momento para hacer conservas de tomate, [sofrito de tomate casero](#) [/shared/.content/recetas/350-Sofrito-de-tomate-casero] o tomates secos para el resto del año.

