

EL TOMATE

¿Qué es? Familia: *Solanáceas* - Especie: *Solanum lycopersicum*

El tomate es un fruto, generalmente rojo cuando madura y carnoso, que se cultiva de forma muy habitual en los huertos. Se trata de una hortaliza que pertenece a la misma familia que la patata, el pimiento o la berenjena.

Los tomates son de origen americano y en su estado silvestre empezaron siendo pequeñas bayas o frutos amargos que crecían en los Andes peruanos. Fue introducido en Europa por los conquistadores españoles, aunque en sus inicios se utilizó exclusivamente como planta ornamental.

Actualmente es uno de los cultivos hortícolas más extendidos y económicamente más importantes en todo el mundo. En España el tomate es la hortaliza más cultivada.



Estacionalidad y producción de Aragón

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Su mejor momento de consumo es alrededor del verano, entre los meses de julio y septiembre.

Propiedades nutricionales

- Contiene aproximadamente un 94% de agua.
- Es rico en vitaminas, principalmente provitamina A y vitamina C
- Tiene potasio y un alto contenido de fibra.
- El color rojo del fruto de tomate se debe al licopeno, un poderoso antioxidante que protege nuestras células y se relaciona con menor riesgo de padecer muchas enfermedades.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Las características ideales del tomate están relacionadas con un color rojo intenso, niveles altos de consistencia y un sabor, olor y aroma característicos del fruto de tomate.

El sabor del tomate está relacionado con su composición química, principalmente con el contenido de azúcares y ácidos, que son diferentes según la variedad y el grado de madurez del fruto.

Conservación: El tiempo recomendado para conservar un tomate maduro sin que pierda cualidades es de tres días. Conviene sacar los tomates de la nevera con la suficiente antelación para que se atemperen antes de consumirlos. Si todavía están verdes, no hay que meterlos en la nevera.

¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

El tomate se puede tomar en cualquier momento del día, en tostadas con tomate, en mermelada, en platos calientes, en zumos, en salsa o fresco en ensalada.

El gazpacho es una receta fría clásica de los meses de calor, se prepara triturando tomate, pimiento, pepino, ajo, aceite, pan seco, agua, sal y vinagre.

¿Sabías que...?

- No todos los tomates son rojos, también hay amarillos, naranjas, rosas, verdes o morados.
- Los tomates que se dejan madurar en la planta acumulan más azúcares, ácidos y compuestos aromáticos, por lo que tienen mejor sabor y aroma.
- El Tomate Rosa de Barbastro es una variedad local de Aragón, que ha adquirido gran importancia a nivel regional y también es reconocida fuera de nuestra comunidad.
- Existen muchas variedades de tomate. En el CITA hay un banco donde se conservan semillas de más de 300 variedades locales de Aragón.



**INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR
DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS
Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN**