



Associação dos Engenheiros e Arquitetos de Limeira

Data Publicação: 19/08/2012

Saiba um pouco mais sobre tomates

Chega o domingo e vem logo a lembrança da tradicional macarronada em família, assim como aquele saboroso molho de tomate, enfim este tomate que hoje está na sua mesa, viajou muito e sofreu muitas transformações até chegar à sua macarronada.

Acredita-se que a domesticação do tomate tenha sido feita pelos Incas no Peru e foi inicialmente consumido pelos povos pré-colombianos (Maias, Astecas e Incas), e posteriormente levado ao Velho Continente (Europa) pelo conquistadores espanhóis.

Na Europa o tomate era conhecido como uma planta venenosa, e a princípio utilizada como planta ornamental devido à sua semelhança com a mandrágora, planta também pertencente à família do tomate (solanaceae - leia mais sobre o assunto no livro e peça teatral *Madrágora* de 1503, Niccolo Machiavelli). A coloração do tomate original que foi levado para a Europa não era vermelho como conhecemos hoje e sim amarelo, daí o nome pomo de oro (pomo de ouro) e em italiano pomodoro (tomate).

Somente no Século XVII (1601 a 1700) aparecem registros do uso culinário do tomate na Itália, e ao longo dos séculos o melhoramento genético produziu uma infinidade de novas variedades (Santa Clara, Débora, Carmem, Andréia, Cereja, etc) além de inúmeras cores de frutos (verde, vermelho, amarelo, rosa, roxo, etc), porém a cor mais conhecida comercialmente é a vermelha.

O tomate é tecnicamente um fruto, pois cresce através do desenvolvimento do ovário dando origem ao pericarpo (tomate) e fecundação dos óvulos da flor produzindo as sementes. No entanto, popularmente existem calorosas discussões se o tomate é um fruto e/ou legume, contudo ambas as classificações estão corretas.

A composição nutricional do tomate é bastante variada, pois ele é rico em vitamina A e do complexo B, minerais como: fósforo, cálcio e potássio além de ser rico em licopeno, que está associado à prevenção da incidência de câncer de próstata, segundo estudos científicos realizados na Universidade de Harvard entre 1986-1998 (Estados Unidos). E quanto mais maduro o tomate mais rico em nutrientes e licopeno.

No Brasil 77% do tomate produzido é consumido na forma in natura e o restante para o uso industrial. E como escolher o tomate na hora de comprar? Enfim em primeiro lugar deve-se escolher tomates sem manchas, furos ou machucados, evite a compra de tomates verdes por completo, pois podem não amadurecer. Esta é uma característica importante dos tomates, continuam a amadurecer mesmo depois de colhidos (veja mais em www.aeal@aeal.com.br Você sabe conservar frutos e legumes frescos?).

E como escolher os tomates na hora da compra? Isto vai depender do uso desses tomates, se para o preparo de molhos, ketchup, tomates secos ou para o consumo na forma de salada, etc.

Existe uma infinidade de variedade de tomates disponíveis no mercado. Porém, cada variedade se presta melhor a um uso culinário. E quais os tomates ideais para cada caso? Este assunto fica para o próximo artigo, aguardem! E um bom fim de semana a todos.

Everaldo Piccinin é engenheiro-agrônomo dr. em eng. agrônômica e presidente da Associação de Engenheiros e Arquitetos de Limeira AEAL. Inspetor chefe da Comissão Auxiliar de Fiscalização - CAF CREA/SP da Unidade de Gestão de Inspeções de Limeira (UGI).

Demais colunas, Rota da Informação, Texto&Contexto, Observatório, UP-To-Date, Dia a Dia e Nossa Cidade, na versão impressa da Gazeta de Limeira de hoje. A coluna Os 13 Pontos da Semana não é publicada.

[Digite aqui]

www.aeal.org.br