

2-4/15.

EL TOMATE

El tomate es cualquiera de los frutos de las numerosas variedades cultivadas de la familia de las solanáceas, pertenecientes a la especie *Lycopersicon pimpinelli folium*.

Originario del continente americano, fue inicialmente cultivado por los Aztecas y los Incas desde el siglo VII a.C. Los conquistadores españoles llevaron las semillas de tomate a España, Portugal e Italia, donde fue favorablemente recibido e introducido en la cocina. Los franceses lo llamaron "el pomo (o la manzana) del amor" y los alemanes "el pomo del paraíso", pero los ingleses pensaban que era venenoso y lo cultivaron sólo por curiosidad. En los Estados Unidos este temor persistió hasta los inicios del siglo XIX, cuando los creoles de Nueva Orleans comenzaron a usarlo en sus sopas y estofados.

Botánicamente, el tomate es una fruta, aunque se lo come como vegetal. En el siglo pasado las leyes de importación eran diferentes para los vegetales y para las frutas, por lo cual fue necesario elevar el caso del tomate a la Suprema Corte de los Estados Unidos la que, en 1893, declaró que el tomate era un vegetal. *hoy es un vegetal*

Si bien existen muchas variedades de tomates, el tomate es siempre rojo cuando está maduro. Es falso que pueda ser amarillo, verde o anaranjado.

Entre sus aplicaciones más extendidas destacan el empleo como fruto fresco en ensaladas y cocinado en diversas formas, como guarnición y aderezo de distintos platos. Se utiliza además para obtener jugos y condimentos, así como una amplia variedad de salsas.

La planta necesita un clima cálido y se la cultiva con frecuencia en invernaderos, incluso en regiones de clima benigno. Las principales áreas productoras de tomates se sitúan en los Estados Unidos y las zonas del Mediterráneo europeo, especialmente Italia.

Un tomate mediano tiene unas 35 calorías, y es rico en vitaminas A y C y en potasio. Uno de sus componentes, el licopeno, parece estar vinculado con la prevención de varios tipos de cáncer (particularmente el de pulmón y el de próstata), de los tumores del tracto digestivo, de la aterosclerosis, los ataques cardíacos y otras enfermedades crónicas. El licopeno es un antioxidante de la familia de los carotenoides y es el que le da el color rojo. Recientes estudios establecieron que, a diferencia de lo que sucede con otras verduras, el tomate es mejor cocido que crudo. El calor de la cocción favorece la liberación del licopeno. La dieta mediterránea es rica en tomates y sus derivados (salsas de tomate, etc.) y los que siguen este tipo de alimentación tienen menos riesgo de padecer diversos tipos de cáncer.