

EL TOMATE, es?...



**A pesar de lo que muchos piensan, el tomate es en realidad una fruta.**

Traído de América por los conquistadores españoles, en principio se empleaba más como planta ornamental y medicinal que como comestible. Hasta el siglo XVIII no empieza a cultivarse con usos alimentarios; actualmente está presente en casi todas las cocinas del mundo.

Aunque hay tomates todo el año, gracias a los invernaderos, los mejores son los de verano, de color y sabor más intenso, sobre todo si se dejan madurar al sol en la propia mata. Las variedades son muchas, aunque para salsas y guisos los mejores son los de tipo pera, de piel fina y abundante pulpa. También son los más utilizados para las conservas de tomate.

Una curiosidad científica, común a todas las especies de tomate, es su alto contenido en licopenos, sustancias naturales presentes en mayor concentración en la piel, y que tienen propiedades antioxidantes, además de prevenir el cáncer de próstata y de ayudas a reducir el

colesterol. Por esta razón, siempre que sea posible, es mejor no pelar los tomates y usarlos con su piel en guisos y salsas.