



## POMODORO

Il pomodoro è originario dell'America latina (Cile, Ecuador, Perù) e fu inizialmente importato in Europa solo per usi ornamentali. Il consumo alimentare iniziò in Italia nella seconda metà del 1500, anche se

la sua coltivazione conobbe un forte impulso solo verso la fine del XVIII secolo.

**Proprietà:** I pomodori sono costituiti per il 94% di acqua, ma contengono anche carboidrati, proteine e fibre. Sono presenti nel pomodoro le vitamine del gruppo B, D e soprattutto E che assicurano al pomodoro le note proprietà antiossidanti. Il licopene responsabile del colore rosso del pomodoro, è considerato un ottimo agente anticancro ed è in grado di proteggere le cellule dall'invecchiamento.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile	
Proteine	28%
Lipidi	11%
Carboidrati	61%
Calorie	17

Fonte INRAN



**Lo sapevi che:** L'origine del nome pomodoro è legata al fatto che inizialmente questo frutto fosse giallo o color oro. Nel '700, i siciliani lo chiamarono *pumaramuri* (pomo d'amore) e i francesi *pomme d'amour* poiché gli venivano attribuiti effetti afrodisiaci.

## VARIETÀ



**POMODORO CILIEGINO** è così chiamato per il suo caratteristico aspetto “a ciliegia” su un grappolo a spina di pesce con frutti tondi, piccoli, dal colore eccellente. Molto conosciuto e apprezzato il pomodoro ciliegino IGP di Pachino è coltivato per l'appunto nel Comune di Pachino e più in generale nell'area meridionale della provincia di Siracusa.



**POMODORO SAN MARZANO** riconosciuto con marchio DOP (Denominazione di Origine Protetta) prende il suo nome dalla città di San Marzano sul Sarno (SA) dove ha visto la nascita. Ha una forma allungata, ed è particolarmente adatto per preparare pelati e conserve



**POMODORO CUORE DI BUE** molto adatto per le insalate, è grosso ed irregolare, con buccia liscia e sottile. Le dimensioni alla raccolta variano in genere dai 200 ai 300 grammi; ha una polpa carnosa ed è molto saporito.



**POMODORINO VESUVIANO** coltivato esclusivamente nell'area vesuviana, ha una forma ovale allungata, lievemente a pera o a cuore. I pomodorini del Vesuvio si possono conservare a lungo grazie alla buccia spessa.



**POMODORO COSTULUTO FIORENTINO** prodotto in tutta la Toscana, viene raccolto a partire dalla metà di agosto. Ottimo consumato fresco, una volta spellato è utilizzato anche per la preparazione di sughi e salse. Di colore rosso intenso è caratterizzato in superficie da grinze che rientrano molto all'interno mentre la polpa è omogenea, di sapore dolce e consistente.