Le 5 varietà di pomodori più note

Tutte da provare.

Per la vostra salute puntate sul rosso… quello delle varietà di pomodori!

Il **pomodoro** è senza dubbio uno degli ingredienti più caratteristici della nostra cucina e alcuni tipi sono considerati addirittura "ambasciatori" del gusto italiano nel mondo. Ricchi di sostanze nutritive preziose, i pomodori sono un vero toccasana per la salute e si accompagnano con tutto, dalle verdure alla carne, dal pesce ai cereali e persino allo zucchero in deliziose composte.

Un po' di storia…

Il pomodoro, nonostante sia alla base di moltissimi piatti della nostra tradizione culinaria, ha in realtà origini lontane. È nativo, infatti, dell'America, nella zona oggi compresa tra i Paesi del Messico e del Perù ed era apprezzatissimo da **Aztechi e Inca** che lo consumavano ogni giorno, anche sotto forma di salsa. Fu importato in Europa dagli Spagnoli, nel XVI Secolo, ma arrivò in Italia solo quando i conquistadores presero possesso di Napoli nel 1503. Inizialmente, si credeva che fosse velenoso, poiché la pianta somigliava all'erba morella (*Solanum nigrum*) ed ebbe perlopiù funzione ornamentale nei giardini dell'Europa barocca. Solo all'inizio del XVIII secolo il pomodoro giunse sulle nostre tavole, soprattutto a Napoli e nel Sud. Oggi, il pomodoro è il protagonista eclettico di tante ricette e si può definire il "re" degli ortaggi.

Varietà di pomodoro più diffuse

Il pomodoro fa parte della famiglia delle *Solanaceae* (la stessa delle melanzane) e in principio non era come lo conosciamo oggi. All'inizio, infatti, era piccolo e giallognolo, fu il cambio di zona di coltivazione a renderlo rosso e poi la selezione genetica operata manualmente dai botanici a creare la miriade di varietà. Basti pensare che solo quelle italiane ammontano a 320. Proprio il loro aspetto suggerì il nome, "pomo d'oro", al padre della botanica italiana, Pietro Andrea Mattioli.

Tra le **principali varietà** ci sono:

1. Ciliegino: è un pomodoro di piccole dimensioni, di colore rosso brillante e dal sapore dolce. Nell'aspetto ricordano le ciliegie. Il maggior produttore è la Sicilia. È ideale nelle insalate, per preparare la caprese o come stuzzichino.

2. Ramato: è il pomodoro più conosciuto e viene chiamato così perché cresce a grappoli di 5-8 frutti. La polpa è carnosa e il sapore bilanciato tra acidità e dolcezza. In cucina è estremamente versatile ed è ottimo sia crudo che cotto.

3. Cuore di bue: il nome deriva dalla forma, che ricorda quella di un cuore, a volte di dimensioni tali da sembrare quello di un bue (può raggiungere fino a 500 g di peso). Viene coltivato in varie zone d'Italia, ma la varietà ligure è particolarmente pregiata. Possiede una polpa carnosa e aromatica. Si consuma solo crudo ed è, infatti, il classico pomodoro da insalata.

4. San Marzano (o Perino): è un pomodoro dalla forma allungata (che ricorda un po' la pera) e dalla polpa soda, con pochi semi e non molto acquosa. È la varietà da cui si ricavano i

pelati e la conserva, ma va bene anche per la preparazione delle insalate. La varietà di origine campana ha anche ottenuto la denominazione DOP.

5. Costoluto: deve il suo nome alla classica forma costata del frutto. Questo pomodoro, coltivato soprattutto in Toscana, è ottimo nelle insalate, ma anche nella preparazione dei sughi. Come il San Marzano, infatti, possiede una polpa soda, con poca acqua e pochi semi.

Proprietà dei pomodori
Il pomodoro è una vera e propria miniera di sostanze nutritive. Povero di calorie, è una fonte preziosa di **vitamine**, soprattutto **A e C**, ma anche di sali minerali, in modo particolare di potassio. Nel pomodoro, inoltre, sono presenti acidi organici (citrico e malico), che **facilitano la digestione** e combinandosi con i minerali gli conferiscono proprietà alcalinizzanti. Persino la sua buccia è un concentrato di salute, dov'è presente il **licopene**, una sostanza appartenente alla famiglia dei carotenoidi, dallo **spiccato potere antiossidante**. Una curiosità sul licopene: per aumentarne l'assorbimento è meglio consumare il pomodoro cotto.