

POMODORO



Genere specie: *Solanum lycopersicum* L.

Famiglia: Solanaceae

Nome inglese: Tomato

Nome friulano: Pomodoro

Usi:

Il pomodoro trova largo uso in cucina sia crudo, nella preparazione di insalate, che cotto, in particolar modo per i sughi. Sposo per eccellenza della mozzarella, nella caprese come nella pizza margherita, il pomodoro è cucinato anche ripieno in forno, alla brace, come base per minestre, fino ai cocktail (il Bloody Mary).

Per un pratico utilizzo durante tutto l'anno, il pomodoro è conservato, sia a livello industriale che casalingo, sotto forma di pelati, passata o pezzettoni.

Proprietà:

Diuretico, dimagrante, anticancro, digestivo, ottimo per la protezione della vista, controllo del colesterolo, prevenzione dell'osteoporosi, contiene licopene (antiossidante, protegge l'organismo da danni genetici e dalle malattie degenerative), ha un alto contenuto di vitamina C (utile per il sistema immunitario), digestivo.

Curiosità:

Il pomodoro è nativo del centro-sud America ed è stato importato in Europa nella metà del cinquecento. Il pomodoro è ricco di vitamine, in particolar modo A e C, che si concentrano nella zona gelatinosa attorno ai semi: per questo, per godere delle proprietà benefiche dell'ortaggio crudo, è opportuno non scartarli, come spesso avviene perché risultano poco digeribili a molte persone.