



Conoscere le erbe

Pomodoro – mela del paradiso

Solanum lycopersicum Solanaceae



Storia, botanica e cultura

I primi accenni ai pomodori si trovano in testimonianze scritte dei Maya, attorno al 300 a.C.



Impiego nella medicina naturale e in cucina

Crudo, cotto, stufato o anche essiccato... la versatilità di utilizzo dei pomodori è davvero stupefacente.



Ricetta

Pasta fresca con pomodori al forno



Cenni storici

In diversi paesi del Sudamerica, le foglie di pomodoro appena raccolte e arrotolate vengono utilizzate - quasi come insetticida naturale - per allontanare gli scarafaggi.

Il pomodoro fu introdotto da noi presumibilmente dai marinai che tornavano in occidente dai paesi sudamericani. Le prime descrizioni di questo ortaggio risalgono alla prima metà del 16° secolo dopo Cristo. Non c'è da meravigliarsi che provengano dal paese successore dell'Impero romano, ovvero l'Italia. Nei suoi scritti, l'erudito Pietro Andrea Mattioli descrisse la pianta come «pomi d'oro». In Europa questo arbusto fu considerato a lungo soprattutto come pianta decorativa. Le diverse possibilità di utilizzo, sia dal punto di vista medico, sia culinario, furono riconosciute appieno soltanto nel corso del 18° secolo. Oggi il pomodoro si è conquistato una posizione di rilievo nella nostra cultura culinaria ed è diventato un ingrediente davvero imprescindibile per la nostra routine culinaria.

Botanica e cultura

In commercio si trova una grandissima e sorprendente varietà di pomodori. Pare che oggi siano conosciute oltre 2800 specie/tipologie che si distinguono in quanto a crescita, profumo, sapore, colore e, naturalmente, le più svariate percentuali di polpa. Chi non conosce i pomodori cuore di bue, costoluti, tondi, San Marzano o i ciliegini, i più amati in assoluto?

Il pomodoro viene coltivato da noi sostanzialmente come pianta annuale. La riproduzione avviene mediante semina all'inizio della primavera, non appena il calore è sufficiente. Dopo la semina le piantine devono essere trapiantate singolarmente in piccoli vasi. In poche settimane si sviluppano forti piantoni che dopo le gelate di maggio possono essere interrati o invasati. Il pomodoro non sopporta il vento freddo da nord-est e dovrebbe essere protetto anche dalla pioggia. Per evitare eventuali difetti, alla pianta dovrebbero essere somministrate regolarmente sostanze nutritive liquide o in polvere. Consigliamo di utilizzare esclusivamente fertilizzanti con additivi naturali.

Le foglie verdi e succose del pomodoro sono provviste di ghiandole odorifere che sprigionano un profumo inconfondibile. Il pomodoro appartiene alla famiglia delle solanacee, a cui, oltre a diverse piante alimentari, appartengono anche la velenosa Belladonna o la mandragola. Anche le foglie e gli steli del pomodoro sono velenosi e non possono essere utilizzati. Per una crescita sana, i pomodori hanno bisogno di un buon terreno e non amano le gelate tardive di primavera. Poiché possono essere colpiti anche da diverse malattie e parassiti come ragnetti rossi, mosche bianche, pidocchi, tripidi occorre prestare attenzione a coltivarli nel modo corretto. L'infuso o la tisana alle ortiche possono avere buoni effetti preventivi. Il pomodoro, che sia un frutto o un ortaggio, è un vero piacere per il gusto, l'olfatto, il palato e la vista.



Impiego nella medicina naturale

I frutti ricchi di vitamine, i pomodori, contengono molti preziosi ingredienti minerali che stimolano la digestione. La polpa del pomodoro aiuta in caso di pelle impura. In omeopatia, il pomodoro viene impiegato contro i disturbi reumatici e il mal di testa.

In medicina, purtroppo da noi il pomodoro non ha mai avuto una grande importanza sebbene possa lenire i disturbi e i fastidi citati sopra.

Impiego in cucina

Il pomodoro si può utilizzare crudo, cotto, essiccato o anche stufato. Spesso, però, il profumo del pomodoro fresco si può soltanto immaginare! Ci sono «pomodori e pomodori» e oggi purtroppo molte specie vengono coltivate soltanto in modo da sopportare senza danni un lungo trasporto dalle zone più recondite. In abbinamento alle più diverse erbe come basilico, timo, origano, così come a olive e pinoli, con i pomodori si possono realizzare fantastiche creazioni. Ecco un breve elenco davvero selettivo degli utilizzi nella cucina moderna, come salsa di pomodoro, risotto con i pomodori, polenta con dadini di pomodori, spätzli al pomodoro, patate al forno gratinate con formaggio e pomodori, pasta pomodorini e rucola, pizza, quiche al pomodoro, terrine ecc.

Anche in abbinamento a peperoni, zucchini, melanzane, ceci, fagioli bianchi e patate si possono realizzare menù e contorni semplici e divertenti. Naturalmente non si devono dimenticare gli abbinamenti graziosi e saporiti di pomodori freschi con formaggi come mozzarella e formaggio caprino. Nelle ricette fresche, il nostro palato e i nostri occhi oggi non possono più immaginare una cucina senza pomodori. In questa sede, desideriamo anche sottolineare che molte di queste «vecchie» ricette possono essere preparate tranquillamente e conservate fresche in frigorifero senza problemi anche per 1–2 giorni. Così anche chi lavora può offrire ai suoi ospiti una cucina sana e non più ordinaria con i pomodori, che si possono rigenerare e preparare rapidamente al vapore o in forno.



Ricetta

Pasta fresca con pomodori al forno

400–500 g	di pasta fresca
2 cucchiari	da tavola di olio d'oliva
600 g	di pomodori ciliegini di diversi colori
4 spicchi	d'aglio
1-2	cipolle
un po'	di sale alle erbe
1 mazzetto	di prezzemolo a foglie lisce
1 ramo	di timo fresco

- Spennellare una teglia con olio d'oliva.
- Preriscaldare il forno a 200°C.
- Tagliare a metà i pomodori ciliegini e disporli sulla teglia.
- Sbucciare gli spicchi d'aglio, tagliarli a striscioline e disporli sulla teglia.
- Sbucciare le cipolle, tagliarle a striscioline e disporle sulla teglia.
- Cospargere un po' di sale alle erbe sui pomodorini.
- Cuocere in forno per 10–15 minuti.
- Tritare finemente il prezzemolo. Staccare le foglie di timo dal gambo.
- Cuocere la pasta al dente e distribuirla nei piatti.
Mettere i pomodori, le cipolle e l'aglio sulla pasta.
Guarnire con le erbette.

