

El origen de los tomates

Deben existir miles de platos en los que el tomate es el ingrediente principal o el elemento clave. Debido a su color, sabor y versatilidad, el tomate ha recorrido un largo camino desde las antiguas civilizaciones aztecas hasta convertirse en un elemento omnipresente en las cocinas de hoy.



Muchos de los platos más comunes y deliciosos que se preparan actualmente se remontan a tiempos antiguos y al intercambio de plantas alimenticias entre el Viejo y el Nuevo Mundo. El tomate es originario de los bajos Andes, y fue cultivado por los aztecas en México. La palabra azteca "tomatl" significaba simplemente "fruta hinchada" y los conquistadores españoles lo llamaron "tomate". El tomate, junto con el maíz, la patata, el chile y la batata fueron introducidos en España a principios del siglo XVI gracias a los viajes de Colón.

Probablemente, el tomate llegó en primer lugar a Sevilla, que era uno de los principales centros del comercio internacional, en particular con Italia. En 1544, el herborista italiano Mattioli se refirió a los frutos amarillos de la planta del tomate como "mala aurea", manzana de oro, y más adelante, en 1554, mencionó una variedad roja. El mismo año, Dodoens, un herborista holandés, realizó una descripción detallada del fruto y éste se ganó la reputación de afrodisíaco. Esto explica los nombres como "pomme d'amour" en francés, "pomodoro" en italiano y "love apple" en inglés.

La transformación de ingrediente medicinal en ingrediente culinario común empezó lentamente en el siglo XVIII. La primera receta napolitana publicada que se conoce para preparar "salsa de tomate al estilo español" data de 1692.

Aunque el tomate se considera una verdura debido a sus diversos usos culinarios, es de hecho una fruta de la familia de las solanáceas. Es un pariente próximo de la patata, el pimiento y la berenjena. El tomate es uno de los alimentos o ingredientes más populares en Europa, debido en parte a su versatilidad y su facilidad para combinarse bien con queso, huevos, carne y una amplia variedad de hierbas aromáticas.

Los tomates son nutritivos. Contienen grandes cantidades de vitamina C y folato. El tomate es asimismo la fuente alimentaria más importante de un pigmento rojo llamado licopeno, que tiene propiedades antioxidantes y puede ser anticancerígeno. Un elevado nivel de licopeno en el plasma se asocia con una

menor incidencia de algunos cánceres, en especial el cáncer de próstata. La asimilación por el organismo depende del tipo de producto que se consuma. El plasma sanguíneo absorbe mejor el licopeno cuando éste procede de productos elaborados a altas temperaturas que cuando se ingiere una cantidad equivalente de tomates frescos. Del mismo modo, la biodisponibilidad del licopeno procedente del zumo de tomate procesado con calor es mayor que la del zumo de tomate crudo.

Las directrices nacionales e internacionales en materia de alimentación recomiendan un mayor consumo de frutas y verduras y aconseja tomar al menos cinco porciones al día. Los tomates son un fruto estupendo para un rápido tentempié sano y nutritivo, y como ingrediente de una receta creativa.

Referencias

Berry Ottaway, P. (2001) The roots of a healthy diet. Chemistry and Industry 22 January, pp. 42-45

Giovannucci, E. et al. (1995) Intake of carotenoids and retinal in relation to risk of prostate cancer. Journal of the National Cancer Institute 87 1767-1776

Nestlé, M. (1995) Mediterranean diets. American Journal of Clinical Nutrition 61 (6) Supplement 1313S-1427S

Tomado de:

<http://www.eufic.org/article/es/artid/tomates/>

12 INCREÍBLES PROPIEDADES DEL TOMATE

1. Reduce el Cáncer. El tomate evita algunos tipos de cáncer de próstata, pulmón y de tracto digestivo, por ello esta es otra de las propiedades del tomate por la que debemos comerlo para evitar estos tipos de cáncer y gozar de buena salud.

2. Controla la tensión arterial. El tomate ayuda a regular los fluidos del organismo y permite que tengamos una mejor salud, es importante consumir tomate para esta muy bien. Muchas son las propiedades del tomate que nos pueden ayudar a mejorar nuestra salud.

3. Cura las heridas. El tomate ayuda a que la cicatrización de algunas heridas sea más rápida, sin duda una de las mejores propiedades del tomate y de mucha utilidad.

4. Calma la comezón. Una de las propiedades del tomate es que calma la comezón provocada por los insectos y ayuda a evitar lastimarte la piel por la urticaria que en ocasiones nos da.

5. Regulador del tránsito intestinal. Otra de las propiedades del tomate es que ayuda a regular el tránsito intestinal por ello las personas que sufren estreñimiento deben consumirlo mucho para ayudar a sus intestinos a tener mejor salud.

6. Previene el Síndrome de degeneración macular. Esta enfermedad afecta la visión central que se necesita cuando hay que hacer actividades directamente de frente como la lectura, conducir, etcétera. Otra de las magníficas propiedades del tomate evita esta enfermedad.

7. Evita enfermedades cardiovasculares. Cada vez hay más gente que tiene enfermedades cardiovasculares por la mala alimentación que llevamos día con día, para evitar este tipo de enfermedades es importante comer tomates ya que es otra de las propiedades del tomate que nos ayuda a tener una excelente salud.

8. Evita sufrir infartos. Comer constantemente tomates evita que la gente sufra infartos según un estudio de la Universidad de Carolina del Norte, sin duda una de las propiedades del tomate que ayuda mucho a la salud.

9. Expulsa toxinas. El tomate por su efecto diurético ayuda a expulsar toxinas que el cuerpo no necesita y evitar que te sientas mal, se ha comprobado que la gente que consume mayor cantidades de tomate tiene una mejor salud, otra de las propiedades del tomate que nos incitan a consumirlo más.

10. Fortalece el sistema inmune. El consumo del tomate nos va ayudar a tener una muy buena salud en nuestro cuerpo fortaleciendo el sistema inmune y evitar enfermedades graves, otra de las propiedades del tomate que nos ayuda a tener una mejor salud.

11. Combate infecciones. En ocasiones tenemos nos enfermamos del estómago por los alimento que consumimos y por comer en la calle, el tomate ayuda a evitar infecciones en el estómago, esta es una de las propiedades del tomate que mucha gente no conoce.

12. Reduce el colesterol. Consumir tomate constantemente ayuda reduce el colesterol y mantenernos sanos, por eso en ocasiones los doctores recomiendan consumirlo en abundancia, sin duda alguna una de las mejores propiedades del tomate.



Tomado de:

<http://comunidad.siemprefeliz.com/profiles/blogs/12-increibles-propiedades-del-tomate>