

NaturaSi

El Supermercado Natural

LOS TESOROS DE LA NATURALEZA

INFORMACIÓN Y CONSEJOS SOBRE ALIMENTOS ECOLÓGICOS

TOMATE

- **Origen:** El tomate, originario de los Andes, era cultivado por los Aztecas en México y fue introducido en España a principios del siglo XVI gracias a los viajes de Colón. Considerada venenosa, al principio, se usó sólo como planta ornamental, aunque posteriormente pasó a convertirse en el protagonista alimentario de muchos países europeos, en especial los de la zona mediterránea.
- **Consumo:** Deben existir miles de platos en los que el tomate es el ingrediente principal, debido en parte a su versatilidad y su facilidad para combinarse bien con queso, huevos, carne y una amplia variedad de hierbas aromáticas. Es un ingrediente básico en ensaladas, cocinado, permite mejorar el sabor de pastas, pescados, arroz, etc.
- **Componentes y propiedades:** Crudo, frito o en zumo, el tomate es un alimento de gran aporte nutritivo, que contiene: Vitaminas C y A, que ayudan a protegernos contra los primeros rayos de sol, así como vitaminas de los grupos B, PP y K; atesora gran cantidad de minerales como el hierro, fósforo, calcio, magnesio, cobre, potasio y sodio; antioxidantes, depurativos y bioflavonoides y además, es uno de los pocos alimentos que contiene licopeno, al cual debe su color rojo y cuya presencia protege a las células frente a los efectos de la oxidación y ayuda a prevenir diversos tipos de cáncer (particularmente, de estómago, colon, vejiga, próstata y mama). Junto a su poder para reducir el colesterol y estabilizar el sistema inmunitario, aporta cualidades diuréticas y tiene la capacidad de eliminar el ácido úrico. Por otro lado, los estudios más recientes relacionan el consumo de tomates y sus derivados con una disminución del riesgo de ataques al corazón.
- **Curiosidades:** Además de ser remineralizante, antioxidante, desintoxicante y antiinfeccioso, es un aliado excepcional a la hora de perder peso, previene el envejecimiento, no sólo físico, pues potencia la agilidad mental.



- La producción de tomate ecológico se ha desarrollado en parte debido a la gran demanda de dicho producto por los importadores europeos. Del mismo modo, han evolucionado las técnicas de polinización, donde se ha empezado a utilizar el abejorro en lugar de la polinización hormonal.

LA RECETA

GAZPACHO

- **Ingredientes:** 1 kg. de tomates maduros, 1 cebolleta (60 gr.), 1 pimiento rojo pequeño (100 gr.), 1 pepino pequeño (70 gr.), 1 taza pequeña de aceite de oliva (entre 50 y 100 gr.), 2 cucharadas de vinagre (entre 10 y 40 gr.). Troceado en taquitos pequeños para acompañar: tomate, pimiento, pepino, cebolla, pan del día anterior.
- **Pasos:** Se colocan en una licuadora los tomates, la cebolleta, el pimiento, el pepino y el vinagre. Debe quedar fino y liquido. Se puede añadir agua si se quiere hacer más ligero. Es importante servirlo muy frío, por lo que debe estar en el frigorífico bastante tiempo antes de servir; no está demás poner algunos cubitos de hielo cuando se vaya a servir para enfriarlo más. Se sirve acompañado de las verduras troceadas en taquitos pequeños que el comensal va mezclando a su gusto.



NaturaSi

El Supermercado Natural

NaturaSi - España S.L.

c/ El Cid 3, 3º 28001 Madrid Tel. 91 781 37 46

e-mail: info@naturasi.es - www.naturasi.es