Pomidory

Pomidory należą do rodziny psiankowatych. Podobnie jak ziemniak czy bakłażan. Mają bardzo dużą wartość odżywczą, a pod postacią różnego rodzaju przetworów wzbogacają i uzupełniają nasze posiłki przez całą zimę. Najcenniejszymi składnikami pomidorów są prowitaminy A (karoteny) i witamina C oraz żelazo. Obecność kwasów w pomidorach nie tylko podnosi smak tych owoców, ale chroni także przed zniszczeniem bardzo wrażliwą witaminę C. Kwasy i karoteny, sprawiają, że pomidory nie tylko surowe, ale nawet gotowane, duszone, pieczone lub przetworzone odpowiednimi metodami na przecier lub koncentrat, mają jeszcze wartość witaminową. Dlatego ich znaczenie w naszym żywieniu jest tak duże. W miesiącach zimy i przedwiośnia, gdy w naszych warunkach mamy mniejsze możliwości spożywania warzyw, grożą nam różne schorzenia powodowane brakiem witamin. Wtedy przetwory z pomidorów stają się dla nas prawdziwym ratunkiem. Likopen, bo głównie o niego chodzi, jest karotenoidem, takim jak β-Karoten w marchewce. Są one przeciwutleniaczami , mając zdolność eliminacji wolnych rodników z naszego organizmu czyli chronią go przed starzeniem i chorobami nowotworowymi. Likopen jest również bardzo pomocny przy profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia ponieważ nie dopuszcza do tworzenia się blaszek miażdżycowych w naczyniach. Likopen, jak każdy karotenoid, rozpuszcza się w tłuszczach. Jest też naturalnym czerwonym barwnikiem i występuje w innych czerwonych owocach np. arbuzie dlatego możemy go też znaleźć w produktach spożywczych pod symbolem E160d. Wartość pomidorów jest różna. Pomidory czerwone, dojrzale mają pełną wartość, zielone zaś są o wiele mniej cenne, a nawet mogą być szkodliwe. Im więcej było słońca w okresie dojrzewania pomidorów, tym więcej posiadają one wartości. Najcenniejszymi odmianami są: Najwcześniejszy, Sława Nadrenii i Kiondine Red. Pomidory powinny pozostawać na krzakach do chwili, gdy staną się całkiem czerwone, ale są jeszcze jędrne. Zerwane wcześniej nie osiągają pełnej wartości, bowiem światło słoneczne jest koniecznym warunkiem powstawania witaminy C i karotenów.