



Pomidory są wartościowymi darami naszych ogrodów

Zasługują one całkowicie na nasze starania przy uprawie, gdyż opłacają się dobrze, mają bardzo dużą wartość, a pod postacią różnego rodzaju przetworów wzbogacają i uzupełniają nasze posiłki przez całą zimę. W pomidorach cenimy głównie prowitaminy A (karoteny) i witaminę 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.

Wartość pomidorów jest różna. Pomidory czerwone, dojrzałe 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.

