



## Pomodoro San Marzano

Periodo di Semina:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Periodo di Raccolta:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Irrigazione:



Fila Binata

Terreno:

Tendenzialmente argilloso

Trasformazioni:



Passata di pomodoro 500g



Pelati 500g



Pezzetti 500g

Descrizione:

Il pomodoro è una Solanacea originaria dell'America sud-occidentale (Cile, Ecuador, Perù) che solo agli inizi del 1800 cominciò ad essere impiegata in Italia come condimento e che alla fine dello stesso secolo iniziò ad essere trasformata industrialmente. In precedenza era considerata non commestibile.

Il pomodoro, uno dei simboli della cucina del Mediterraneo: l'ingrediente che regna sulle nostre tavole, dalla pizza al sugo della pasta, cotto o crudo. Rosso è il colore in grado di evocare la vivacità dell'estate, le sfumature della passione, il sangue, la vita.

Pianta antichissima, il pomodoro prima del 1500 non compare nella cucina europea. Da millenni, invece, il suo uso è noto al di là dell'oceano, dove abitualmente la sua polpa viene trasformata in salsa.

Dalla letteratura scientifica emergono i numerosi benefici del pomodoro per la salute. Tuttavia, ne sentiamo parlare anche in relazione alle intolleranze: il pomodoro, insieme a lattosio e lievito di birra costituisce una delle più frequenti.

Il pomodoro è un ortaggio di cui ne esistono centinaia di varietà diverse, che differiscono per forma e colore.

Quel che è certo è che il pomodoro, ricco di acqua, contiene minerali antiradicali liberi quali zinco e selenio, vitamine antiossidanti come la A e la C, utili all'elasticità della pelle, e tante fibre solubili che saziano senza irritare l'intestino. Anche chi segue una dieta ipocalorica può consumare pomodori senza problemi, dato che 100 grammi apportano soltanto 18 calorie. Inoltre, vista la presenza di tomatina, il pomodoro sarebbe un formidabile alleato anche contro cardiopatie e tumori.

Non dimentichiamoci, inoltre, che la presenza di vari acidi capaci di agire sul pH dello stomaco, facilita la digestione, soprattutto degli amidi.

L'origine del pomodoro è tra il Messico e il Perù. Gli Aztechi lo chiamarono "xitomatl"; il termine "tomatl" indicava vari frutti sugosi, la sua salsa divenne fondamentale nella loro cucina.

Si credeva che il pomodoro avesse proprietà afrodisiache, per questo i francesi anticamente lo definivano "pomme d'amour", pomo d'amore. Si pensa che dopo la sua introduzione in Europa, sir Walter Raleigh avrebbe donato questa piantina carica dei suoi frutti alla regina Elisabetta, battezzandola con il nome di apples of love (pomo d'amore).

La data della sua entrata in Europa è il 1540 e fu lo spagnolo Hernán Cortés che ne portò degli esemplari, ma soltanto nella seconda metà del XVII secolo iniziarono le coltivazioni, arrivando nel sud d'Italia intorno al 1596 col suo colore oro originario che suggerì il nome alla pianta, l'attuale rosso successivo grazie a selezioni e innesti.

Inizialmente veniva considerata una pianta velenosa per la somiglianza all'erba morella *Solanum nigrum*. Infatti veniva usata insieme alla patata come pianta decorativa, i ricchi ne ornavano le finestre e i cortili. In Spagna i primi pomodori furono piantati nell'orto del medico e botanico Nicolás Monardes Alfaró, autore del libro "Delle cose che vengono portate dall'Indie Occidentali pertinenti all'uso della medicina" (1565 - 1574) per la prima volta il pomodoro è inteso come coltura con proprietà curative con utilizzo farmacologico e gastronomico.

Non si sa come nell'Europa barocca, il frutto esotico di una pianta ornamentale, con alore di mistero, credenze e dicerie popolari, comparve sulla tavola di qualche coraggioso o probabilmente contadino affamato.

Anche i primi coltivatori del Perù, non mangiavano i frutti, usata solo a scopo ornamentale e come tale fu conosciuta dagli Europei, nel 1640 un nobile di Tolone regalò al cardinale Richelieu quattro piante di pomodoro, in Francia era usanza offrire piantine di pomodoro alle dame per gentilezza.

C'è chi ritiene, che il nome pomodoro sia frutto di una storpiatura dell'espressione "pomo dei Mori": il frutto rosso, appartiene alla medesima famiglia delle melanzane, ortaggio che in passato, era il prediletto e maggiormente diffuso in tutto il mondo arabo.

La coltivazione del pomodoro per ornamento passò dalla Spagna, forse attraverso il Marocco, attraverso tutto il bacino del Mediterraneo, trovando il clima adatto soprattutto in Italia, nella regione dell'Agro nocerino-sarnese, tra Napoli e Salerno.

La lontana notizia relativa all'uso alimentare del 1500: l'erborista Mattioli riporta nei suoi scritti di aver sentito dire che in alcune regioni d'Italia il frutto veniva consumato fritto nell'olio (con un secolo d'anticipo all'Europa continentale) altre segnalazioni come alimento commestibile fresco, spremuto e bollito per farne un sugo, si registrano in varie regioni dell'Europa meridionale del XVII secolo.

Soltanto alla fine del Settecento la coltivazione a scopo alimentare del pomodoro si sviluppò. In Francia veniva consumato soltanto alla corte dei re; nell'Italia meridionale nella zona di Napoli si diffuse rapidamente tra la popolazione oppressa dalla fame, facendolo diventare un ortaggio tipico e fondamentale della cucina campana.

Nel 1762 Lazzaro Spallanzani studiò la conservazione degli estratti bolliti in contenitori chiusi per mantenerli inalterati. Nel 1809 Nicolas Appert, cuoco parigino pubblicò l'opera "L'art de conserver les substances alimentaires d'origine animale et végétale pour plusieurs années" citando anche il pomodoro. Nel 1810, l'Inglese Peter Durand brevettò la scatola di stagno che in seguito venne utilizzata sia da Bryan Donkin sia dall'Americano Woodhull Crosby che nel 1847 mise in commercio le prime scatole di pomodori conservati.

Il frutto maturo è ricco di principi nutritivi a basso contenuto calorico, molto ricco di acqua, sali minerali, carboidrati, proteine, fibre e pochissimi grassi. Infatti cento grammi di pomodoro fresco apportano solamente 17 Kcal, adattandosi perciò alle diete ipocaloriche, mineralizzante e vitaminizzante, diuretico, digestivo e soprattutto gustoso.

Discreti quantitativi vitaminici del gruppo B, acido ascorbico, vitamina D, vitamina E, che assicurano al pomodoro le note proprietà antiossidanti e vitaminizzanti in grado di proteggere le cellule dall'invecchiamento. Cento grammi di pomodoro, tre volte alla settimana, rappresentano la dose minima perché il licopene (antiossidante) possa esercitare la sua funzione preventiva. Il licopene è una sostanza responsabile del colore rosso del pomodoro.

È rinfrescante, disintossicante e depurativo, utile ad eliminare le scorie in eccesso, presenta acidi organici che favoriscono la digestione gastrica degli amidi diminuendo il pH dello stomaco, ma proprio per questo motivo, il pomodoro è sconsigliato a chi soffre di irritazione gastrica o bruciore di stomaco. Blando lassativo per le fibre della buccia e antibiotico naturale con la tomatina.

In purezza non contiene glutine. Molte persone sensibili al pomodoro lamentano dermatiti da contatto o vere e proprie allergie perché contiene diverse proteine che possono essere allergizzanti.

Le proprietà del pomodoro vengono sfruttate dall'industria cosmetica che utilizza la sua polpa come ingrediente base per maschere tonificanti, nutrienti e rassodanti per la pelle.

È ideale anche per combattere i brufoli massaggiando il viso una o due volte al giorno, con una fettina ben lavata. Perfetto anche per ammorbidire e nutrire le pelli aride utilizzando il succo mescolato con olio di mandorla e sale o foglie di malva.

L'unione tra pomodoro e olio d'oliva serve per placare i rossori della pelle, dovuti all'eccessiva esposizione al sole e lievi scottature domestiche, aggiungendo a questo preparato un po' di succo di limone aiuta l'equilibrio della pelle grassa.

Anche le mani possono diventare piú belle, adoperando la metà di una bacca come se fosse una saponetta e lasciandole asciugare all'aria aperta.

Interessante è l'uso detergente del pomodoro per pulire l'ottone macchiato dal verderame, strofinando con la polpa di un pomodoro maturo, poi sciacquarlo e lucidarlo con un panno di lana.

**Semina, raccolta e Trasformazione**

Una delle caratteristiche principali della coltivazione di questo pomodoro è quella di venire effettuata soltanto su terreni pianeggianti, naturalmente ricchi di materiale vulcanico, sostanza organica e di elementi come il potassio e il fosforo; cosa fondamentale sarà la buona possibilità di apportare acqua.

La semina del pomodoro San Marzano può partire da semenzaio, in questo caso dovrà essere fatta nei mesi di gennaio e febbraio, o in pieno campo, qui i mesi piú adatti sono marzo ed aprile. I semi vanno interrati ad una profondità di circa un centimetro e ad una distanza di circa un metro tra le file.

Il trapianto delle giovani piantine si può effettuare dai primi di aprile fino ai primi di maggio.

La coltivazione in pieno campo necessita di sostegni alle piantine.

In genere la raccolta del pomodoro San Marzano si effettua da agosto a settembre-ottobre; andrà fatta a mano, molto delicatamente, nel momento in cui il frutto abbia raggiunto la giusta maturazione e sia di colore rosso.

Dopo la raccolta il pomodoro si può conservare in frigorifero per dieci giorni; nel caso dei pomodori pelati in scatola, dopo l'apertura si dovranno conservare in frigo in un contenitore di vetro; se invece vogliamo preparare noi dei pomodori pelati, dovremo sbucciarli e farli scottare per poco tempo in acqua e aceto, dopodiché li metteremo in vasi di vetro e sterilizzeremo.

**Varietà**

Tra le varietà di pomodoro San Marzano, possiamo ricordare:

San Marzano Adamo: questa varietà è molto resistente all'attacco di marciume apicale, la polpa è molto gustosa. Ha un colore rosso molto acceso.

San Marzano Cirano: i frutti di questa varietà possono arrivare ad una lunghezza di venti centimetri, la loro polpa è molto buona e saporita.

San Marzano Scatolone: questa pianta produce frutti in abbondanza, di lunghezza consistente e vuoti all'interno; sono particolarmente adatti per la consumazione in insalata e possono essere mangiati verdi oppure rossi, cioè a completa maturazione.

Il pomodoro San Marzano viene coltivato soprattutto nella Campania, in particolare nelle città di Napoli e Salerno e, un po' meno, in quella di Avellino.

Questo pomodoro presenta un sapore agrodolce che lo rende indicato per il consumo crudo oppure cotto sottoforma di salsa.

Il frutto della pianta di questo tipo di pomodoro si presenta come una bacca di forma cilindrica allungata non uniforme, di colore rosso molto acceso; la polpa è compatta e non contiene molti semi, mentre la buccia è molto sottile e facilmente staccabile.

Il pomodoro San Marzano preferisce un clima temperato-caldo e di esposizione in zona soleggiata e riparata dal vento. Questo pomodoro non dovrebbe mai essere esposto a temperature inferiori ai dodici gradi, quelli ottimali vanno dai ventuno ai ventitre gradi. In genere questo tipo di pomodoro viene coltivato dalla stagione primaverile alla fine di quella autunnale.

Il pomodoro San Marzano viene utilizzato molto in cucina per preparare insalate, salse oppure fatto seccare e messo sott'aceto.

Oltre ad essere molto utile in cucina, il pomodoro possiede proprietà: aiutarci a stare meglio grazie alle sue proprietà: antiossidanti, vitamine e betacarotene.

Curiosità:

Moltissimi sono i libri di cucina che parlano del pomodoro, testi antichi e moderni ma anche romanzi che fanno riferimento alla cucina con ricette.

Nel mondo della poesia Pablo Neruda ha composto "Ode al pomodoro";

In una città americana (Salem, nel Massachusetts) c'è un monumento a Michele Felice Corne, reso famoso perché fu il primo ad avere il coraggio di mangiare un pomodoro, sfidando la superstizione secondo la quale era considerato velenoso.

Esiste un museo del pomodoro nella Corte di Giarola a Collecchio - Parma all'interno di un antico centro di trasformazione agro-alimentare. L'allestimento è organizzato in sette sezioni tematiche, con il racconto della storia, dallo sviluppo industriale, tecnologico e di trasformazione.

Ricette

Il pomodoro è protagonista nella cucina mediterranea in insalate e piatti sfiziosi, ingrediente nella preparazione di salse e piatti cotti, come la pizza.

Il succo di pomodoro costituisce anche, con l'aggiunta di vodka, tabasco, limone, sale e pepe, la base di un cocktail Bloody Mary solitamente servito come aperitivo oppure Virgin Mary la versione analcolica dello stesso cocktail.