

## Sezon na pomidory

Pomidory należą do najbardziej znanych i lubianych warzyw. Świeże, smażone, pieczone, gotowane, marynowane... Chętnie sięgamy po nie w każdej postaci niezależnie od pory roku. Już za parę dni pojawią się świeże pomidory gruntowe.

Historia mówi, że dzikie gatunki pomidorów pochodzą głównie z Peru, Ekwadoru, a zostały „udomowione” w Meksyku. Nazwa gatunkowa pochodzi od azteckiego słowa tomatl. Pomidor został sprowadzony do Europy przez Hiszpanów na początku XVI wieku. Do Polski pomidory przywoziła królowa Bona, która za czasów panowania Zygmunta Starego importowała z Włoch duże ilości warzyw i owoców, gdzie początkowo miał różne nazwy. Polska nazwa pomidor pojawiła się w XIX wieku i została zapożyczona z języka włoskiego, gdzie brzmi pomodoro.

We Francji i północnej Europie pomidor był początkowo uprawiany jako roślina ozdobna ponieważ botanicy uznali go za krewnego trującej wilczej jagody i śmiercionośnej psianki. Rzeczywiście, korzenie i liście pomidora są trujące i zawierają neurotoksynę, solaninę. Nieprzyjemny zapach liści również działa zniechęcająco.

Kiedy okazało się, że pomidory są nie tylko bezpieczne i zdrowe, ale w dodatku smaczne, Europa doceniła ich walory spożywcze. W XVIII w. zaczęto je uprawiać, a następnie używać na przeciera i soki. Dopiero sto lat później ludzie odważyli się spróbować ich w formie surowej. Jadano je najpierw w Hiszpanii, Portugalii, Francji i Włoszech, gdzie do dziś stanowią składnik wielu potraw narodowych. Pierwsza uprawa pomidorów w Polsce powstała dopiero w 1880 roku, ale pomidory zaczęto spożywać powszechniej dopiero w czasie I wojny światowej.

Pomidor jest warzywem dość wymagającym w uprawie, ale nie oznacza to, że trudnym. Pomidor to roślina jednoroczna, owoce osiągają wielkość od 2 cm do nawet ponad 10 cm – oczywiście w zależności od odmiany. Lubi ciepło, dlatego pod uprawę wskazane są stanowiska nasłonecznione. Warzywo źle znosi wilgoć. Zbyt duże nawodnienie może spowodować gnicie pomidorów. Pomidory świetnie rosną w sąsiedztwie papryki, bazylii, cebuli, czosnku, fasoli, sałaty, pietruszki, selera, szpinaku, szczawiu, tymianku, mięty, szalwii.

Nie służy im towarzystwo: kopru, melisy, grochu, kalafiora, brokuła, kalarepy, kukurydzy i ziemniaków.

Co ciekawe zwykła pokrzywa to też dobre sąsiedztwo ponieważ odstrasza szkodniki glebowe, wydłuża okres przydatności owoców do spożycia, a nawet poprawia smak owoców. Może dlatego wskazane jest nawozić pomidory gnojówką z pokrzyw. Dziś uprawia się kilkaset odmian pomidorów, występują w różnych kolorach, rozmiarach i kształtach. Do najpopularniejszych należą pomidory malinowe, które charakteryzują się cienką skórką, zielone, żółte, czerwone i pomarańczowe, a także koktajlowe małe, czerwone, żółte i bardzo słodkie. Najłatwiejsze w uprawie z pośród wszystkich odmian są odmiany koktajlowe. Z punktu widzenia botaniki pomidor jest mięsistą jagodą, a więc niewątpliwie owocem. Jednak z uwagi na niską zawartość cukru i charakter zastosowania, oficjalnie zalicza się go do warzyw. Roślina jest obecnie uprawiana na całym świecie.

Pomidor jest bogatym źródłem witamin i minerałów:

- biotyna – znana też jako witamina B7 lub H,
- inne witaminy z grupy B,
- witamina K,C,A,E,
- potas,
- miedź,
- magnez,
- brom.

Pomidory zawierają również błonnik wspierający pracę układu pokarmowego. Regularne sięganie po pomidory może wpłynąć korzystnie na układ krwionośny, stan kości, zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby nowotworowej, poprawić odporność, pracę układu nerwowego (dzięki zawartości bromu), trawienie.

Czerwoną barwę pomidor zawdzięcza wyjątkowo wysokiej zawartości barwnika zwanego likopenem. Ten związek z grupy karotenoidów ma silne właściwości przeciwutleniające, co pomaga usunąć z organizmu wolne rodniki. Chroni również przed chorobami układu krwionośnego, ma działanie antynowotworowe. Antyoksydanty zawarte w pomidorach działają dobroczynnie na skórę, a witaminy nawilżają skórę działając niczym krem przeciwzmarszczkowy.

Regularne spożywanie pomidorów wpływa pozytywnie na narząd wzroku. Spożywanie tego warzywa jest zalecane w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego, miażdżycy co zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału.

Pomidory mają niewielką liczbę kalorii – 100 gramów pomidora ma 15 kcal. Średniej wielkości warzywo, o wadze około 180 gramów, zawiera około 30 kalorii. Zjedzenie około 200 gramów pomidora zaspokaja około 12% dziennego zapotrzebowania na potas – pierwiastek, który reguluje między innymi gospodarkę wodną organizmu, pomagając tym samym pozbyć się nadmiernej ilości płynów szczególnie dla osób, które mają skłonność do obrzęków.

O warzywach i owocach mówi się o tym, że najlepiej spożywać je w postaci surowej, bowiem poddane jakiegokolwiek obróbce termicznej tracą sporą część cennych składników odżywczych. A jak jest z pomidorami? Potwierdzone jest, że pomidory suszone, ketchup, przeciery i koncentraty zawierają więcej likopenu, błonnika i m.in. potasu niż pomidory świeże.

Uprawy tego warzywa może podjąć się nawet początkujący ogrodnik. Przy odrobinie zaangażowania, poświęcając nieco czasu, każdy może wyhodować wspaniałe, smaczne, zdrowe i oczywiście ekologiczne pomidorki! Dodam, że można je uprawiać również w donicach na balkonie, tarasie itp.

Joanna Przeworska-Erazmus

Źródło:

Sanders T. „Czy wiemy, co jeść? Co pomaga a co szkodzi?”, 1997,  
Mańczak W. „Polski słownik etymologiczny” 2017.