

Tomàquets del Vallès Oriental

Temporada

De juny a octubre

Descripció

Amb el temps, a la comarca del Vallès Oriental, la pagesia ha anat fent la seva pròpia selecció de tomàquets fins a obtenir multitud de variants. D'aquestes, s'han fet principalment emblemàtiques les varietats pometa, rosa ple i tres caires, entre altres.

Composició nutricional i propietats per a la salut

Pel que fa a la botànica, el tomàquet es considera una fruita, igual que el pebrot o l'albergínia, però s'agrupa amb les hortalisses degut a la seva composició nutricional.

El seu **principal component és l'aigua** i, per tant, el seu valor energètic és molt baix.

El **contingut en sucre és lleugerament superior a la resta d'hortalisses**, la qual cosa fa que tingui un lleuger gust dolç. Conté, per posar un exemple, el doble de sucre que l'enciam. Els greixos i les proteïnes són pràcticament insignificants en la seva composició. La seva importància ve per l'alta aportació de minerals, fibra i vitamines, que li confereixen un **elevat efecte antioxidant**.

Una ració de tomàquet cobreix el 40% de la ingesta nutricional de referència (INR) de vitamina C, necessària per al creixement i la reparació dels teixits.

Els tomàquets també contenen vitamina A i B, carotens i licopè, un pigment vegetal que li dona el color vermell tan característic. El **contingut en licopè** depèn de la varietat cultivada, del grau de maduració i de la forma de cultiu i maduració, és **superior en els tomàquets cultivats a l'aire lliure i madurats a la planta**. Així mateix, contenen fòsfor i potassi.

Finalment, cal destacar que el tomàquet també és **font de fibra**, que contribueix a la prevenció i tractament del restrenyiment, pot tenir un paper en la reducció del risc de càncer de còlon i afavoreix la sensació de sacietat.

Producte a:

Bigues i Riells del Fai, Caldes de Montbui, Cardedeu, Figaró-Montmany, Granollers, la Garriga, les Franqueses del Vallès, Lliçà de Vall, Lliçà d'Amunt, Llinars del Vallès, l'Ametlla del Vallès, Mollet del Vallès, Montseny, Vallgorguina i Vilanova del Vallès

Recomanacions de consum

El tomàquet és un dels ingredients més versàtils i arrelats a la cuina mediterrània. A banda de les infinites possibilitats en amanides, també permet una gran varietat de receptes: cremes fredes, sopes, salses, farcir-lo o utilitzar-lo per fer el tradicional pa amb tomàquet.

Cuinar el tomàquet amb oli d'oliva verge, com es fa en el tradicional sofregit, **millora l'absorció del licopè** a l'organisme, fet que **n'augmenta les propietats antioxidants**.

A l'hora de comprar-lo, cal tenir en compte que continua madurant durant l'emmagatzematge. Abans de consumir-lo, es recomana rentar-lo amb aigua abundant, i és preferible **guardar-lo sencer i dins el frigorífic**, de manera que es pugui conservar fins a **6-8 dies**. En cas de tenir-ne un excedent, hi ha múltiples mètodes de conservació aptes per al tomàquet: la deshidratació, la conserva, el bany maria, la confitura o, fins i tot, la congelació, tot i que en descongelar-se pren una textura farinosa que el fa només apte per consumir cuit. Si s'elaboren conserves casolanes cal seguir procediments d'higiene estrictes per reduir la contaminació dels aliments i evitar malalties com el botulisme. Per tant, es recomana comprar les conserves de tomàquet i d'altres vegetals a un elaborador autoritzat i no fer-ne de casolanes.

Es recomana menjar un **mínim de 2 racions al dia d'hortalisses de temporada**, tant crues com cuites.

Curiositats

Les terres del Vallès Oriental han esdevingut, històricament, lloc de conreu de tomàquets. Darrerament, **un sector de la pagesia de la comarca n'ha recuperat diverses varietats** amb l'objectiu d'incorporar-les progressivament als cultius dels productors de la zona. Totes les varietats ofereixen **processos de cultiu naturals i tradicionals**, i tenen gustos particulars de la seva terra de conreu.

Sopa freda de tomàquet, formatge fresc i gambes pelades

Ingredients per a 4 persones:

- 6 tomàquets madurs (800 g)
- 240 g de formatge fresc
- 24 olives negres
- 16 gambes o llagostins
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- Orega
- Sal iodada
- Pebre negre molt

Elaboració:

- Es preparen dos recipients per coure les gambes, un amb aigua bullint i l'altre amb aigua molt salada i freda amb alguns glaçons.
- Es posen les gambes a l'aigua bullint i, quan torna a arrencar el bull es treuen i es posen en el recipient d'aigua gelada.
- Un cop fredes es pelen les cues.
- Es netegen els tomàquets sota un raig d'aigua i es ratllen. Es reparteix el tomàquet ratllat en quatre plats fondos.
- Es talla el formatge a daus i es reparteix en els plats.
- S'hi afegeixen les cues de gamba i les olives.
- S'amaneix la sopa amb oli, sal i orega, i ja se'n pot gaudir!

Comprar i consumir productes locals té beneficis socials, mediambientals, econòmics i per a la salut!

- Genera **llocs de treball** al territori.
- Eскурça la **traçabilitat** dels productes.
- Recupera i manté el conreu de **varietats locals**.
- Redueix la despesa en **combustible** pel transport de productes i en minva la **importació**.
- Minimitza els **embalatges**.
- Provoca un **estalvi energètic**.
- Beneficia els **petits productors**.
- Promou l'**economia circular**.
- Afavoreix el consum de productes de **temporada**, collits en el punt de maduració.
- Les fruites i hortalisses de proximitat i de temporada conserven millor els **polifenols**, amb la qual cosa prevenen l'aparició de malalties metabòliques.

La Diputació de Barcelona, amb els programes Xarxa Productes de la Terra, Parc a taula i BCN Smart Rural, dona suport a les petites empreses agroalimentàries de proximitat i a la cultura gastronòmica local.



Diputació
Barcelona

