

El tomate es la *fruta más popular del mundo*. Y sí, al igual que la berenjena y la calabaza, botánicamente hablando es una fruta, no un vegetal. Al año se producen más de 60 millones de toneladas de tomates, 16 millones de toneladas más que el segundo fruto más popular, el plátano. La manzana es la tercera fruta más popular (36 millones de toneladas), a la que le siguen las naranjas (34 millones de toneladas) y la patilla (22 millones de toneladas).

El tomate fue cultivados por primera vez 700 ADC por los Aztecas y los Incas. Los exploradores que regresaban de México introdujeron el tomate en Europa, donde se mencionó por primera vez en 1.556. Los franceses lo llamaron "*la manzana del amor*", los alemanes "*la manzana del paraíso*."

El tomate es rico en vitaminas A y C y fibra, y no contiene colesterol. Un tomate de tamaño promedio (148 gramos, o 5 onzas) aporta sólo 35 calorías. Por otra parte, recientes investigaciones de la medicina sugieren que el consumo de licopeno - la cosa que hace que los tomates sean rojos - puede prevenir el cáncer. El licopeno es parte de la familia de los pigmentos llamados carotinoides, los cuales son compuestos naturales que crean los colores de las frutas y hortalizas. Por ejemplo, el beta caroteno es el pigmento de color naranja en las zanahorias. Al igual que los aminoácidos esenciales, estos no son producidos por el cuerpo humano. El licopeno es el antioxidante más poderoso de la familia de los carotinoides y, junto con las vitaminas C y E, nos protegen de los radicales libres que degradan muchas de las partes del cuerpo.

El término científico para el tomate común es *Lycopersicon lycopersicum*, que significa "melocotón de lobo." Es primo de la berenjena, del pimiento rojo, del cerezo de tierra, de la papa, y la altamente tóxica belladona, también conocida como la belladona o solanácea. Hay más de 10.000 variedades de tomates.

El tomate se utiliza en numerosos productos alimenticios, incluyendo, por supuesto, la salsa de tomate (ketchup), en un plato de pasta y en la pizza.



Según una encuesta de la Cámara de Empaque de Acero, 1997, el 68% de los chefs utilizan tomates en conserva por comodidad, por su calidad y aroma. Desde entonces, esta práctica no ha cambiado mucho.

Una fruta es la parte comestible de la planta que contiene las semillas, mientras que un vegetal es comestible el tallo, las hojas y las raíces de la planta.

Los tomates cocidos tienen una mayor concentración de licopeno que los no cocidos.

No guarde los tomates maduros en la nevera. Las temperaturas bajas disminuyen el sabor de los tomates.

Fuente: Did you know?
Traducido por: Ana Albornoz
consultores@yahoo.com