

Cada alimento tiene su momento

Frutas y verduras en su mayor esplendor para la dieta del verano

Ismael Díaz Yubero

Virginia Murray investigadora de la Agencia de Protección de la Salud de Reino Unido, que ha estudiado el efecto del calor en el cuerpo, afirma que el calor no es un problema, que "lo que es realmente preocupante es cuando el cuerpo no es capaz de enfriarse a sí mismo", aunque para que el metabolismo pueda regularse frente a las altas temperaturas necesita una ayuda, que debe ser aportada por una alimentación racional y acorde con las circunstancias.

Es conveniente que al final de la primavera, cuando las temperaturas no son todavía demasiado elevadas, vayamos preparando el cuerpo para que pueda soportar mejor la agresión térmica próxima a producirse, porque con la aclimatación se produce una respuesta positiva del organismo, que se adapta para aguantar mejor las temperaturas extremas. Los efectos negativos se manifiestan en todas las personas, pero espe-

cialmente en niño, ancianos y enfermos de diabetes, obesidad y afecciones cardíacas, renales o hepáticas, en las que hay más peligro de que se produzca el fracaso de los mecanismos fisiológicos, reguladores de la temperatura corporal.

Sed intensa, cefaleas, cansancio excesivo, vértigo, irritabilidad, taquicardia son síntomas de la deshidratación, que con frecuencia suele ir acompañada de pérdida de sales minerales, lo que puede llegar a ser causa de calambres en las extremidades y en los músculos abdominales. En las deshidrataciones avanzadas pueden presentarse insuficiente aporte de sangre, oxígeno y glucosa al cerebro, lo que se manifiesta con pérdida parcial de consciencia, aparición de desequilibrios y visión borrosa.

Para evitar que se presente esta sintomatología, es necesario reducir la actividad física en las horas centrales del día. Si se trabaja al sol hay que alternar con frecuencia, periodos de



Dentro de las frutas son preferibles las que tienen menos calorías, como la sandía, aunque lo ideal es alternarlas, pero debemos seguir ingiriendo todos los alimentos que están presentes en la pirámide de alimentación y en las frecuencias recomendadas, aunque se pueden y deben alterar las proporciones, para conseguir que las calorías y especialmente las proporcionadas por las grasas disminuyan, lo que se consigue prescindiendo de las comidas excesivamente grasientas, que hacen pesadas las digestiones.

descanso a la sombra, refrescarse con duchas, evitar comidas copiosas y sobre todo beber agua sin esperar a tener sed, lo que puede sustituirse, en parte, por el consumo de abundantes frutas, hortalizas y a ser posible de bebidas isotónicas, de las que la mejor de todas es el gazpacho, especialmente recomendable por su riqueza en vitaminas, minerales y antioxidantes. Hay que evitar las bebidas alcohólicas, que por su aporte en calorías vacías y por el efecto del alcohol, tienen efectos perjudiciales sobre los mecanismos termorreguladores.

El verano es propicio, sobre todo en vacaciones, para que alteremos nuestras costumbres y especialmente las alimentarias, podemos cambiar las horas a las que comemos, el número, sustituir comidas por aperitivos prolongados, alterar los horarios y modificar nuestras costumbres alimenticias, pero todo eso tiene efectos sobre nuestro organismo que no son precisamente beneficiosos.

Pero si hay algunas variaciones que son convenientes introducir en nuestra dieta, porque es bueno reforzar el consumo de verduras, preferiblemente crudas, en ensaladas o en sopas frías como gazpacho, ajo blanco o salmorejo, hay que evitar en lo posible las salsas y paralelamente mojar pan en ellas, para lo que es preferible optar por las carnes y los pescados asados a las brasas o a la plancha y es necesario ampliar el consumo de frutas, que por su contenido en agua y composición en micronutrientes son muy favorables para mantener el equilibrio hídrico.

Dentro de las frutas son preferibles las que tienen menos calorías, como la sandía, aunque lo ideal es alternarlas, pero debemos seguir ingiriendo todos los alimentos que están presentes en la pirámide de alimentación y en las frecuencias recomendadas, aunque se pueden y deben alterar las proporciones, para conseguir que las calorías y especialmente las proporcionadas por las grasas disminuyan, lo que se consigue prescindiendo de las comidas excesivamente grasientas, que hacen pesadas las digestiones.

Los fritos deben limitarse y hacerlos preferentemente con aceite de oliva, porque su elevado punto de humo hace que se pueda alcanzar una temperatura que permita formar un barniz exterior, que además de proporcionar una textura crujiente dificulte la penetración en el interior de aceite, y por tanto de calorías. En este aspecto las frituras de pescado andaluzas cumplen los requisitos necesarios, lo que nos permite que las podamos consumir con cierta frecuencia.

Consideración especial merecen los helados que, aunque nos refrescan, pueden aportarnos una alta proporción de calorías en forma de grasas y de azúcares. Hay que tener en cuenta que algunos helados pueden tener más calorías que las que aporta un bocadillo de jamón, por ejemplo. Son preferibles los sorbetes, que además nos aseguran que al no tener grasas, no cabe la posibilidad de que sean saturadas.

Es necesario controlar las bebidas alcohólicas. No hace falta prescindir de ellas, pero si tenemos que tener en cuenta que una sangría, que "entra muy bien", puede tener un aporte de calorías superior a las del gazpacho y que este, que además refresca tanto como la sangría, tiene muchas más vitaminas y minerales.

TOXIINFECCIONES ALIMENTARIAS

Las temperaturas superiores a los treinta grados son muy favorables para el desarrollo de las bacterias contaminantes de los alimentos (*Salmonella*, *Campilobacter*, *Listeria*, *Escherichia coli*, etc.) y especialmente de los que, por su composición, disponen de los nutrientes que favorecen el desarrollo bacteriano, pero ello no quiere decir que tengamos que prescindir de ninguno, porque solamente es necesario que los tratemos oportunamente, para que cuando los ingiramos poder estar seguros de que están, y que han estado, en condiciones oportunas de conservación.

Hay que tener especial cuidado con las salsas, sobre todo con las que llevan huevo en su composición. Es muy importante



la preparación de los alimentos, sobre todo la limpieza de los utensilios de conservación y la de las manos de los manipuladores, que deben lavarse con frecuencia, utilizando jabón y agua caliente, que dilate los poros, para que la limpieza pueda llegar a las partes menos superficiales de la epidermis. También es muy importante mantener las condiciones de conservación, que impidan el desarrollo bacteriano, sobre todo si las vamos a llevar al campo o a la playa, y tener muy en cuenta que la velocidad de multiplicación bacteriana, cuando las temperaturas están entre los 32° y 37°, es rapidísima pudiendo multiplicarse por mil en menos de una hora. En cambio si mantenemos la comida refrigerada, en el entorno de los 4° C, su multiplicación es muy lenta, pudiéndose conservar los alimentos durante bastante tiempo.

HORTALIZAS DE VERANO

La posibilidad de controlar las condiciones ambientales ha permitido que, durante todo el año, estén disponibles casi todas las hortalizas, pero las mejores condiciones de producción se dan cuando la temperatura y la luminosidad se manifiestan en condiciones óptimas, que coinciden con las del verano, lo que propicia el desarrollo equilibrado. Es cierto que los tomates producidos fuera de estación cumplen una excelente función, porque sus cualidades nutritivas son muy interesantes para poder disponer en invierno de las vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios, lo que viene muy bien a los países de

nuestro entorno para combatir los fríos. Y a España para poder ser la mayor exportadora de hortalizas de Europa.

Las producciones estivales son diferentes a las de otras estaciones, porque aunque los avances tecnológicos han permitido que dispongamos de muy buenos tomates y de diferentes variedades durante todo el año, no cabe duda que destacan los que se producen a cielo abierto, en huertos en el que el soporte tierra cubre todas las exigencias de la planta. Suelen estar además muy próximos al punto de consumo, porque en el verano se producen tomates en toda España. Son los que nos recuerdan al sabor de los que disfrutamos en la infancia, los que nos recuerdan el ideal de calidad.

La idea generalizada de que los tomates de antes eran mejores es verdad, aunque no es del todo exacta, porque comparamos mentalmente productos distintos. Afirmo rotundamente que los mejores tomates del mundo son los de mi pueblo. Seguramente este aserto los pueden sostener todos los que han tenido la suerte de disponer, en cualquier pueblo de España, de tomates bien maduros, recién recogidos, arrancados directamente de la mata, a ser posible por uno mismo, en pleno verano y han tenido la suerte de disfrutar de su aroma, sabor y textura en el mismo campo que los produce, con la única manipulación de frotarlos ligeramente con un trapo o, si no se dispone de él, directamente con el faldón de la camisa. Esos tomates siguen existiendo y están al alcance de todos, o de casi todos, aunque es verdad que disponer de ellos exige un cierto esfuerzo, que está sobradamente compensado por las sensaciones que percibimos al morderlos. En esta época hay fruterías, en toda España, que disponen de estos tomates, poco después de haber sido recolectados en su punto exacto de maduración.

La proporción de agua y fibra, su contenido nutricional en vitaminas, minerales y polifenoles, como el licopeno de alto poder antioxidante y su bajo contenido en calorías, hacen al tomate la hortaliza de referencia en verano, porque además tiene la particularidad de que se puede utilizar crudo, en muy variados platos, como las ensaladas, las sopas frías, especialmente gazpacho, salmorejo, en guarniciones, vinagretas, pipirranas o piriñacas y otras muchas más, que se pueden hacer porque el tomate va muy bien en todas las ensaladas, al tener la propiedad de acompañar perfectamente a casi todos los alimentos. También se puede utilizar cocinado en pistos, escalibadas, ratatouilles o caponatas, en guisos muy variados y formando parte de salsas que pueden acompañar a carnes pescados, pastas, pizzas, arroces, etc. Es indiscutible que los tomates de verano, madurados en la mata son más sabrosos, aromáticos y con mejor textura que los producidos fuera de estación.

También se producen pimientos durante todo el año. De hecho la costa mediterránea de Almería, Murcia y Granada es la principal exportadora de Europa en los meses de invierno pero, como en el caso del tomate, también es en verano cuando se

FRUIT ATTRACTION prevé un crecimiento del 16% en su 10º aniversario superando las 1.600 empresas expositoras de todo el mundo



Fruit Attraction, Feria Internacional del Sector de Frutas y Hortalizas, organizada por IFEMA y FEPEX, prevé un crecimiento tanto de expositores como de superficie del 16% en su 10ª edición, que se celebrará del martes 23 al jueves 25 de octubre, según las estimaciones realizadas tras la primera reunión de elección de espacios.

Previamente a la elección de espacios, se reunió el Comité Organizador y Asesor de Fruit Attraction, constatando las excelentes perspectivas de participación para la próxima edición, ya que hasta el momento, y concluida la primera parte de la contratación, la superficie ha crecido un 10% en relación al mismo periodo de la pasada convocatoria, superando 45.000 metros cuadrados, y con una previsión de incremento total del 16%.

Asimismo, el número de expositores crecerá también un 16%. El Comité Organizador y Asesor confirmó igualmente una mayor participación internacional, con países comunitarios como Holanda, Italia, Portugal, Polonia, Grecia, y destacando el fuerte crecimiento de Francia, así como de países no comunitarios como Chile, Brasil, Perú, Costa Rica, Colombia, Argentina, Sudáfrica...creando por primera vez un área completa del hemisferio sur que estará ubicada en el pabellón 10.



En 2018 se reforzarán distintas áreas como Organic Hub, dedicado a empresas de productos hortofrutícolas biológicos ubicado en el pabellón 6; el espacio Smart Agro, en el pabellón 7, centrado en la aplicación de nuevas tecnologías y conectividad con el objetivo de incrementar la productividad de las explotaciones hortofrutícolas, y el área Nuts Hub, destinada a los frutos secos. Los tradicionales espacios Pasarela Innova y Foro Innova se unificarán en esta edición en un mismo lugar: The Innovation Hub, como área dedicada a la innovación y novedades empresariales en el sector. Además, este año también se une a Fruit Attraction el sector de flor y planta, con Flower&Garden Attraction.

En cuanto a los países importadores invitados, serán Canadá y Arabia Saudí.

Esta acción favorecerá las relaciones comerciales entre los países de la Unión Europea y estos dos mercados extracomunitarios, arropado por un programa completo de mesas redondas (World Fresh Forum), visitas guiadas y sesiones de B2B. Junto a esta iniciativa, que arrancó en la última convocatoria, Fruit Attraction volverá a realizar una importante inversión en el Programa de Invitados Internacionales, que atraerá a Madrid a 1.000 jefes de compra retail, importadores y mayoristas invitados de todo el mundo.

Organizada por IFEMA y FEPEX, la 10ª edición de Fruit Attraction tendrá lugar en los pabellones 3, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 de Feria de Madrid, del martes 23 al jueves 25 de octubre, en horario de 9.30 a 19.00h.

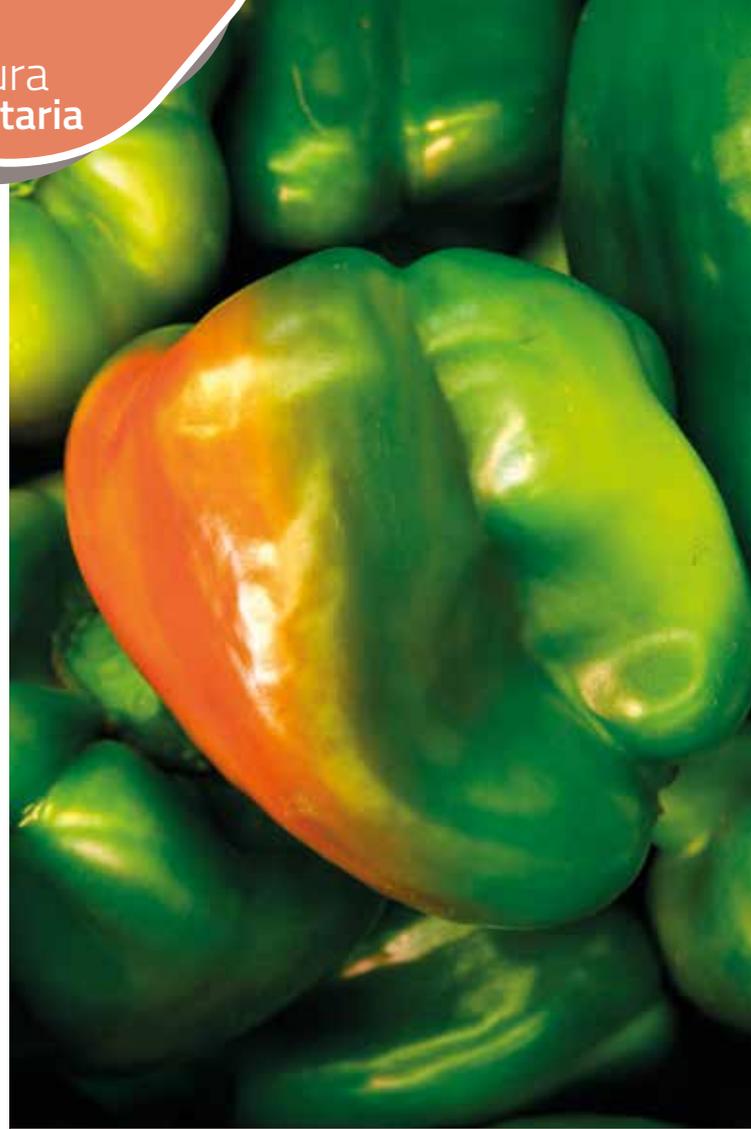


encuentran en el mercado los pimientos de máxima calidad. En casi toda España se producen variedades prácticamente autóctonas, porque ya hace muchos años que en las diferentes regiones se están produciendo, aunque no podemos olvidar que los primeros pimientos, procedentes de América, se adaptaron en diversas regiones de nuestra geografía. Llegaron a Extremadura y tras un periodo que parece que su utilización fue como planta ornamental, pronto observaron que su picante podía ser sustitutivo de la pimienta, de ahí nació el nombre de pimiento y muy poco después, la utilización del pimentón en las chacinas, hizo que la mayoría de los embutidos españoles tuviesen color rojo, en vez del marrón que hasta entonces había sido obligado.

Los pimientos iniciales eran casi siempre picantes, pero en su adaptación a los diferentes suelos y climas se modificó, en muchos casos, esta característica y como además llegaron nuevas variedades, la diversidad de pimientos en España es considerable. La utilización por las diferentes cocinas, ha hecho que para la elaboración de muchos platos tradicionales españoles se utilice pimiento fresco, seco o molido. Partiendo de lo que se dio en llamar pimiento "morrón", han surgido más de la mitad de los pimientos cultivados en España y muchos de los cultivados en el resto del mundo. No todos son iguales, porque la selección ha hecho, que sus dimensiones y colores ofrezcan una gran variedad, pero todos ellos son poco o nada picantes, de piel dura y de posible consumo directo, en crudo o en guisos, frituras y asados. Son los utilizados en la elaboración de los chillindrones, típicos de Aragón y Navarra, que armonizan muy bien con la carne de pollo o de cordero y realzan el sabor de los tacos de jamón que, aunque no siempre, coinciden con frecuencia en esta preparación.

Típicos de la ribera del Ebro son los llamados riojanos, entre los que destacan los najeranos, una variedad del cornicabra, que consumidos en fresco o secados, formando ristras que dan color al paisaje, son utilizados para hacer las patatas con chorizo, para dar sabor a variados guisos y para los llamados platos a la riojana, entre los que destacan el bacalao y el besugo. Los pimientos del piquillo, que son de la variedad Lodosa, de Navarra, tienen Denominación de Origen y su producción se destina, casi en su totalidad, a la industria que los ofrece asados y enlatados. Su consumo preferente es rellenos con bacalao, centollo o carne picada. Los pimientos de cristal que son de color rojo brillante, alargados, de tamaño medio, muy delicados, de piel frágil, sabrosos, jugosos y dulces, son ideales para asados y aderezados con ajo muy picado y aceite de oliva virgen. Hay una variedad pequeña, alargada y muy picante, una guindilla, comercializada con el nombre de alegrías de la Rioja.

Ñoras murcianas, pimientos de Guernica, de Padrón, que en su mayoría se producen en Murcia, porque allí registraron el nombre, lo que obligó a los clásicos gallegos a llamarlos de Hebrón, en cuyo monasterio se adaptaron y suavizaron sus ancestros. Son interesantes los llamados choriceros, indispensables para hacer el bacalao a la vizcaína.



Hay muchas más hortalizas que tienen su esplendor en verano, como las berenjenas, el calabacín, la calabaza, las cebollas, las judías verdes, el pepino, los ajos tiernos, etc., con las que se pueden hacer infinidad de platos. El espacio no me permite ni nombrarlos, pero les recomiendo que las que más les gusten las asen, al rescoldo de las brasas y podrán disfrutar de una excelente escalivada, firigolla o asadillo, porque, sobre la misma base hay diferencias, que no son importantes, pero eso no se lo diga nunca a los habitantes de la región en la que la disfrute.

Otra opción y además muy recomendable son las sopas frías, es decir los gazpachos y su variantes, que pueden ser una excelente bebida hidratante e isotónica, en cualquier momento apetecen y pueden ser ideales para iniciar las comidas, e incluso excelentes acompañantes de los diferentes platos. Cada región tiene sus especialidades y las variantes pueden ser tantas como se quiera. Han pasado muchos años desde que Dani García nos sorprendió con su gazpacho de cerezas, que fue un descubrimiento y la puerta para que las innovaciones se prodigasen y se observase que aceptan gustosos cualquier compañía, desde los percebes de Abraham García o el bogavante, hasta el dulzor del mango.

FRUTAS ESTIVALES

Las primeras cerezas llegan a nuestras mesas en primavera, pero las más dulces, las más crujientes, las más sabrosas, las que terminan de madurar con los calores, se encuentran al principio del verano, y además a mejor precio, aunque esto no se puede asegurar del todo, porque cada vez es mayor la demanda de los países europeos, en cuyos mercados la cereza española cotiza muy bien lo que tiene, como contrapartida, el lógico encarecimiento.

También llegaron los primeros albaricoques a finales de mayo, pero su momento ideal, según las variedades, lo tienen a lo largo del verano y si los elegimos bien, podemos disfrutar de su excelente carne jugosa, firme y de delicioso sabor. Es fundamental consumirlos en su momento, porque si su recogida se ha hecho antes de tiempo nunca llegará a ofrecernos sus excelencias. El problema es que es muy delicado y si se deja madurar en el árbol tiene un periodo de vida comercial muy corto y además es muy sensible a cualquier golpe o rozadura, que ocasionan manchas y una rápida podredumbre. Su nombre científico es *Prunus armeniaca*, porque los romanos que fueron los que los trajeron al área mediterránea los transportaron de Armenia, pero su origen está entre Corea y Manchuria. No es excesivamente rico en azúcares y su contenido en agua es alto, por lo que está muy indicado en dietas hipocalóricas. Es rico en fibra, en vitaminas A, C y casi todas las del grupo B y en minerales, especialmente en potasio por lo que está muy indicado para los hipertensos.

Las principales variedades de albaricoque son la canina que se recolecta a primeros de junio y tiene una carne muy jugosa y aromática y la búlida preferida por los industriales para la elaboración de mermeladas, que en alta proporción se exportan. La moniquí de finales de junio y todo julio es de buen tamaño y las más valorada por su calidad, la paviot es más tardía, porque maduran en julio y agosto y la galta que es la variedad más comercializada por su larga permanencia en el mercado. Aunque su consumo principal es como fruta de mesa, pero también juega un buen papel en elaboraciones reposteras, sobre todo tartas, en confituras y desecados, los orejones, que son una excelente guarnición y un buen componente de salsas para acompañar platos de carne, de sabores intensos, principalmente caza mayor.

Hay muchas más frutas (melocotones, ciruelas, higos, melón, sandía, manzana, pera) que tienen su momento óptimo en verano y además como hay gran diversidad de variedades se puede disfrutar de la que está en el mejor momento de maduración y de variedades regionales o locales, que nos sorprenden con sus matices gustativos, a veces nuevos y otras evocadores de recuerdos.

Los melocotones empiezan muy pronto, porque a finales de mayo ya disponemos de las primeras nectarinas procedentes de Andalucía y un poco más tarde empiezan a llegar las

La más dulce



www.sandiafashion.com



* Sandia Fashion es un alimento con muy bajo contenido de sodio. • Ningún tipo de azúcar añadido. • La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene una condición cardíaca, consulte a su médico antes de consumir este producto. • Los datos nutricionales se refieren a un producto de 100g. • No consumir más de 5g de sal al día. • Más información en www.sandiafashion.com.

diferentes variedades, que se producen en casi todas las provincias españolas. Los hay de pulpa blanca y de pulpa amarilla, de piel lisa o con vellosidades, casi todos de forma redonda, pero también los hay alargados y otros aplanados como las paraguayas, de maduración tardía y de una jugosidad excepcional. En algunos casos se recurre a denominaciones equívocas, como la de melocotones de viña, que alguna vez existieron cuando entre las cepas se plantaba algún árbol (higuera, almendros, o melocotones principalmente), pero en la actualidad solo queda el nombre, que en general y salvo alguna rara excepción, tiene exclusivamente fines comerciales.

Pero hay un melocotón que tiene todas las propiedades gustativas de los que se producían en secanos, en huertos familiares, sin que importase mucho la cantidad y cuidando siempre la calidad. Es el melocotón de Calanda que recibe cuidados especiales, que se le embolsa para evitar los problemas de plagas y de incidencias meteorológicas y que es verdaderamente extraordinario. Llega en septiembre y merece la pena pagar un poco más, para poder disfrutar de una fruta excepcional. Los melocotones pueden utilizarse en mermeladas, repostería variada sobre todo tartas, desecado como guarnición de platos de carne, en helados, en yogures y en batidos.

De entre las muchas variedades de ciruelas hay una que destaca. Es la reina Claudia de la que hay dos variedades: la reina Claudia verde, de color oscuro y la reina Claudia de Oullins, de origen francés y de cultivo creciente en España, que es de color dorado. Las dos son excelentes como fruta fresca y una maravillosa materia prima para la elaboración de mermeladas y confituras. Desecada es un buen laxante.

Los higos y las brevas, especialmente si son de secano, son sabrosísimos. Hay diversas variedades, pero en todos los ca-

sos es muy importante que se hayan recolectado bien maduros. La variedad cuello de dama, que se cultiva sobre todo en Fraga, en fresco tiene un excelente sabor, que a veces rebosa en una gota de néctar que recuerda a la miel. Los higos secos son muy ricos en potasio, calcio, hierro, magnesio, vitamina B y fibra. La mermelada de higo es excelente.

El melón tiene un periodo de maduración muy largo, dependiendo de las variedades, porque empieza en invierno, con el cantalupo y galia, que se producen en los invernaderos de la costa almeriense y murciana. Su destino principal son los desayunos. Son mucho más aromáticos que sabrosos y en su mayoría se exportan. Los melones tardíos, recogidos al final del verano, se conservan muy bien hasta el principio del invierno. Tendral, piel de sapo, mochuelo son variedades típicas de verano dulces, sabrosas y aromáticas que se producen sobre todo en Castilla-La Mancha, Murcia y Madrid, en donde el de Villaconejos goza de especial prestigio. Entre las variedades cultivadas en esta localidad, hay una conocida como el negro gigante, que es de gran tamaño y por lo tanto poco comercial, pero su calidad es extraordinaria, por lo que los productores suelen plantar un surco para su consumo. Por desgracia si quiere disfrutar de sus cualidades es necesario que se desplace al punto de producción y tiene que ganarse la amistad de algún agricultor que se quiera desprender de un par de ejemplares. El esfuerzo merece la pena. No conozco los melones de Yubari en Japón que alcanzan cotizaciones altísimas, pero animo a los cultivadores conejeros, que así se llaman los naturales de este pueblo, a que hagan una cata comparada y si me entero cuando la hacen procuraré que me inviten, para poder probar el melón nipón y valorar si la diferencia de precio (un solo melón yubari cuesta unos 3.000 € y los primeros en subasta llegan a cotizarse a 18.000 €) es lógica, o si sería bueno que Villaconejos explotase mejor su tesoro.





La sandía es la fruta española que tiene menos calorías, porque su contenido en agua es muy alto y en cambio es bajo en azúcar. En estas circunstancias es lógico que sea la fruta más refrescante y la ideal para combatir la sed en los calurosos días de verano. Las hay grandes, pequeñas (como la sugar baby, muy dulce y sabrosa), redondas, alargadas, verdes oscuras y rayadas, con pepitas y sin pepitas (que gozan cada día más del favor del consumidor), de carne roja, amarilla y rosada, casi blanca y todas ellas se caracterizan por ser diuréticas, laxantes y ricas en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales, apropiada para combatir estados de cansancio o debilidad y además tiene la particularidad de no estar contraindicada para nada. Se puede comer al estilo tradicional, más o menos sofisticado según las circunstancias, pero cortada en cubos y ensartada en una brocheta, alternando con dados de melón es excelente y si le añade unas gotas de licor de naranja (cointreau, triple seco o curaçao) seguro que triunfa en opinión de sus invitados a una cena veraniega.

Otra fruta estival es la manzana, que muchas veces es imagen de salud y muy bien valorada por los nutricionistas, que consideran muy conveniente comer una pieza cada día, sobre todo en Inglaterra, que como no tienen demasiada variedad de frutas para alternarlas, recomiendan en un aforismo "una manzana al día para tener al médico alejado". Nosotros tenemos gran variedad pero también nos viene bien, para nuestra salud, que la manzana sea de ingesta frecuente, porque es hidratante, tiene alto contenido en vitamina C y considerable de otras vitaminas, minerales y antioxidantes y está especialmente indicada para diabéticos y personas con nivel alto de colesterol. Lo ideal es comerla cruda y entera, pero también se puede comer asada, en compota o como integrante de tartas y beber en sidra que tiene diferentes presentaciones y dos principales orígenes en Asturias y País Vasco o en licor de manzanas.

Hay una gran variedad de manzanas de texturas variadas, con sabores diferentes y con coeficientes de acidez/azúcar muy diverso. Es imposible relacionar todas las variedades que pueden encontrarse en el mercado, pero las más frecuentes son la golden delicious, la starking, la gala, la pink lady y la granny Smith y

entre las variedades típicamente españolas, (aunque su origen sea francés) la reineta, sobre todo la del Bierzo, que tiene dos variedades, ambas excelentes, que son la reineta blanca, que es de piel verde oscura y la gris, de color verde grisáceo.

Las peras son frutas carnosas, jugosas, de sabor delicado, apreciadas por sus propiedades nutritivas. Se producen en toda España pero hay tres Denominaciones de Origen que se corresponden con Jumilla (Murcia) Soto del Rincón (La Rioja) y Lérida y algunas como la blanquilla de Aranjuez, que aunque son una delicia su productividad es baja y por eso ha descendido su cultivo. Hay una gran diversidad de peras que tienen diferentes épocas de maduración, hasta el punto de que una clasificación tradicional, hoy poco utilizada, las dividía en peras de verano y de invierno, incluyendo en este grupo las que necesitan el frío para madurar. Varían en la forma, porque pueden ser alargadas, redondeadas y curvadas, en el tamaño y en el color interior y exterior debido a la gran diversidad existente, que aumenta todos los años con nuevas variedades. Las más frecuentes en el mercado son: la limonera que se produce sobre todo en Lérida, la ercolini que se puede encontrar con la D.O. Jumilla, la blanquilla que es la característica de la D.O. del Rincón de Soto, la conferencia, también del Rincón de Soto y de El Bierzo, la Williams que es la preferida por la industria conservera y la passa crassana, de buen tamaño, profundo sabor y muy jugosa. Su consumo principal es en fresco pero también tiene utilidad en algunas preparaciones culinarias variadas, como la olla gitana de Murcia que emplea una pera autóctona, antes de que madure completamente, en ensalada con distintos quesos, con cecina que da un conjunto muy interesante y sobre todo las peras Bella Elena, referente gastronómico de la Alta cocina, que se hace con salsa de chocolate y crema inglesa aunque a esta a veces se la sustituye por nata.

PESCADOS DE VERANO

Cada especie de peces tiene un ciclo biológico determinado, que condiciona sus movimientos, que los impulsa a buscar sus ali-

mentos y los lugares idóneos para la reproducción. La luz y la temperatura de las aguas influyen en la calidad y la abundancia del placton, lo que marca la cadena trófica. Estas condiciones, que se repiten todos los años, hacen que las mismas especies visiten todos los años los mismos lugares, en las mismas fechas y siguiendo siempre el mismo itinerario. La consecuencia, es que periódicamente, distintas especies visitan nuestras costas. Es el momento de la sardina, el boquerón y el bonito del norte que en verano están el momento idóneo, por su desarrollo muscular y por su infiltración grasa y, en consecuencia, cuando mejor se puede apreciar su calidad. Por si no fuese suficiente es precisamente en verano cuando tienen los precios más moderados.

La sardina por San Juan moja el pan, lo que significa que al asarse se funde la grasa acumulada en sus músculos, consecuencia de que en las aguas templadas ha encontrado alimentos abundantes. Sus preparaciones son muy variadas porque se pueden comer marinadas, en escabeche, en empanada, sobre todo si son pequeñas, las llamadas xoubas o parrochas en Galicia, fritas, a la plancha, en espetos, en moragas a ser posible en la orilla del Mediterráneo malagueño o granadino guisadas lentamente en cazuela de barro, con vino blanco, ajos muy picados, perejil y aceite de oliva, en cazuela guisadas o en conserva y de cualquier forma, porque como decía Camba una sardina encierra todo el sabor del mar, pero es conveniente comer bastantes. Hay un problema, porque la pesca excesiva ha hecho que los últimos censos hayan sido preocupantes, con amenaza de extinción.

El boquerón es la denominación general de la especie *Engraulis encrasicolus*, pero en Cantabria se llaman bocartes en fresco y anchoas cuando se les sala y se obtiene una excepcional semiconserva. En el País Vasco se llaman anchoas al pescado fresco y a las diferentes preparaciones. En Cataluña se le conoce como *seitó* y en las costas levantinas como *aladroc*. Se consume en muy variadas preparaciones porque rebozado y frito está buenísimo, tanto los grandes o "negros", como los jóvenes en abanico, que reciben el nombre de victorianos, porque se pescan por la virgen de la Victoria (el 8 de septiembre) que es cuando los boquerones jóvenes alcanzan tamaño comercial. En el País Vasco hacen una elaboración en cazuela, medio fritos medio asados, solo con un poco de aceite ajo y perejil, formando una maravillosa salsa con el jugo de los pescados, los espetos andaluces, los madrileños en vinagre y otras muchas preparaciones más son opciones posibles, a las que hay que agregar las anchoas en salazón enlatadas, que son deliciosas.

El bonito del norte o atún blanco es una especie de túnido que se encuentra en las aguas tropicales, en los océanos templados, y en el mar Mediterráneo. El bonito del norte vive durante el invierno en las aguas próximas a las Azores y de desplaza a finales de la primavera y principios del verano al mar Cantábrico. Es durante estas migraciones cuando se inicia la campaña del bonito, llamada costera, que acaba generalmente en septiembre

Es el momento de la sardina, el boquerón y el bonito del norte que en verano están el momento idóneo, por su desarrollo muscular y por su infiltración grasa y, en consecuencia, cuando mejor se puede apreciar su calidad

Su contenido en grasa, moderado, y su sabor intenso le hacen un pescado muy solicitado para la elaboración de muy variados platos. El marmitako tiene su origen en la comida de los pescadores que llevaban los ingredientes necesarios (pimiento verde, tomates, patatas, ajo y cebolla) que echaban en una marmita, acompañando trozos del primer bonito que se pescaba cada día. Una preparación similar se hace en Cantabria con el nombre de sorropotún, con la diferencia de que al guiso le añaden pan. El bonito a la vizcaína se hace con pimientos chorriceros, cebollas blancas y rojas y ajo y a la riojana, se le añade además tomate. Otra preparación para mi gusto la más recomendable es el bonito encebollado, que consiste en pochar muy lentamente muchas cebollas muy picadas y cuando están completamente melosas añadir rodajas de bonito, de dos dedos de grosor y dejar que se haga pero nunca demasiado.

Aunque es muy buen momento para muchos más pescados y bastantes mariscos, incluso en los meses sin erre, les recomiendo los mencionados porque el resto del año ya no van a estar tan buenos.

CARNES A LA PLANCHA O A LA PARRILLA

No hay carnes específicas de verano pero si es diferente su preparación. En lugar de guisos y asados al horno son más apetecibles a la plancha o a la parrilla, con ensaladas en vez de salsas. Si se hacen en barbacoa hay el peligro de que al emplear varias carnes, embutidos y grasas se quiera comer de todo y se coma demasiado, por lo que es conveniente el uso limitado de chorizo, panceta y en general de carnes muy grasas.

Como consecuencia de la apertura de la media veda, hacia el 15 de agosto, aunque dependiendo de las comunidades autónomas puede variar la fecha, se puede disponer de tórtolas y codornices que en esta época están de paso por la península. Si dispone de codornices de tiro, procure imitar a los riojanos, que de comer saben mucho, y guíselas con pochas. ■

mercamadrid

Si eres un profesional de la alimentación
Tu sitio es Mercamadrid



Más de **2.500.000** de
Tm. de productos
comercializados

Superficie:
2.215.060 m²

Área de influencia:
500 km.
12 mill. consumidores

Diariamente acceden:
20.000 personas
17.000 vehículos

www.mercamadrid.es
comercial@mercamadrid.es • mercamadrid@mercamadrid.es
Tel: +34 917 850 000



El indiscutible protagonismo del tomate

Es la hortaliza más cultivada y de mayor producción en el mundo, porque se ha llegado al record de 170.750 millones de kilos y las perspectivas son que va a seguir aumentando, porque la facilidad de producción, sus características gustativas, su composición nutricional, sus virtudes dietéticas, la propiedad de armonizar con los alimentos tradicionales de todas las culturas, lo que facilita su integración en las diversas gastronomías y hacen del tomate una hortaliza muy utilizada, porque hay en el mundo más de mil platos reseñados en los que es ingrediente principal. Pero hasta llegar a la actualidad han sucedido muchas cosas.



Aunque está claro que procede de América se discute su punto de origen, y además con pasión. Razones botánicas, genéticas y de ubicación de variedades (hay identificadas ocho, originarias de todos los tomates actuales, depositadas en el banco de semillas en actividad para la mejora de la especie), inclinan a pensar que puede proceder del altiplano andino, de las áreas que hoy ocupan Perú, Chile y Bolivia, pero también hay razones lingüísticas, históricas y productivas que hacen pensar que su cuna está en la zona que ocupó el imperio azteca. Es evidente que las primeras descripciones del producto se hicieron desde el actual México, y que en esta área era un producto de consumo, que se producía espontáneamente y con algunas posibilidades de que también se cultivase, en regiones muy diferentes, en cuanto a suelos y clima, a las que ocupó la cultura inca.

Con motivo del V Centenario del Descubrimiento de América revista francesa *Le Courier de la Planete*, publicó un artículo, sobre el origen de distintos alimentos y al referirse al tomate fijó su origen en los alledaños de los Andes, es decir eran acordes con la teoría inicial. Pero se contestó a esta teoría Socorro y Fernan-

do del Paso, diplomático mexicano, en *"Douceur et passion de la cuisine mexicaine"*, libro en el que reivindicó el origen para su país *"escandalizados por la insolencia de algunos pseudosabios que atribuyen al Perú el origen del tomate"*.

No hay nada que se oponga a que su origen puede estar en una extensión tan amplia como la que hay entre Chile y México y no sería el único caso, porque hay alimentos a los que se les atribuye áreas de origen aún más amplias, pero todo hace suponer que hace muchísimos años, no se sabe cuántos, y de acuerdo con la teoría de Vavilov, que

asegura que la zona en la que se detecta una mayor variabilidad de una determinada especie es la de su origen geográfico, el tomate que procede del área andina, llegó a toda Centroamérica, y al final a México, transportadas sus semillas por las aves migratorias, tal como indica Bernabé Cobo en *"Historia del Nuevo Mundo"*, cuando cuenta que algunas palomas se alimentaban de tomates silvestres, que tenían formas de bayas.

Lo que está claro es que si el tomate procede de Sudamérica fue domesticado y desarrollado en Centroamérica y, más concretamente, en los territorios que hoy ocupan México y Guatemala. Históricamente no se consumieron tomates en la zona andina y una prueba de ello es que en ninguna lengua, de las precolombinas habladas en esta área, parecen tener ninguna palabra para designar ni al fruto ni a la planta, ni tampoco se han descubierto restos de su utilización en ningún yacimiento arqueológico, ni está claro, aunque se han hecho intentos por demostrarlo, que esté representada en ninguna cerámica, ni obra de orfebrería, ni tejido en los que los incas solían reflejar los aspectos de su vida diaria.

La palabra deriva de tomatl, término nauhatl, que unos han traducido como "agua gorda", otros como "fruto con ombligo"



y otros como "fruta hinchada", que en esto tampoco coinciden las opiniones, pero lo que se sabe es que su consumo era frecuente y que además lo conocía un importante parte de la población, porque Bernardino de Sahagún cuenta en la "Historia general de las cosas de la Nueva España", que en los mercados se venden guisos ya elaborados, en cuya composición entran tomates y pimientos y Bernal Díaz del Castillo relata que una vez fueron apresados por unos indios, que estaban dispuestos a meter a todos los prisioneros en una olla gigante, en la que cocían tomates y pimientos. El cronista de Indias nos cuenta que esta vez se salvaron, pero que esta misma salsa que tenía y tiene muchas utilizaciones era la preferida para los banquetes antropofágicos, práctica frecuente, en algunas tribus para aprovechar las carnes de los vencidos, con especial predilección por brazos y piernas. Este mismo autor también nos habla de una "bermeja baya", que se identifica con el tomate.

Bernardino de Sahagún relata un guisado hecho con tomate, pimiento y pipas de calabaza que se comercializaba en los mercados de la capital azteca. No hay muchas más referencias salvo alguna de José Acosta y algunas otras citas posteriores referentes a la diversidad de frutos, en las que se les distingue por el color (los rojos, de los verdes y de los amarillos) y por el tamaño (los gordos de los pequeños), para lo que empleaban diferentes palabras (tomatl los grandes y xitomatl los menudos).

Para llegar a la situación actual ha sido necesario recorrer un largo camino, que tras la etapa americana, en la que no se le dio demasiada importancia llega a Europa, en donde tampoco fueron fáciles sus comienzos. Hay versiones que aseguran que el primer puerto europeo al que llegó el tomate fue a La Coruña, enviado por Hernán Cortes, pero independientemente de este hecho, parece claro que como casi todos los alimentos que

vinieron de América fue destinado a Sevilla. Un poco después Nicolás Monardes, autor del curioso libro *"La historia medicinal de las cosas que se traen de nuestras islas occidentales"*; nos narra como él y sus amigos Simón de Tovar y Gonzalo Argote de Molina, cultivaban en sus respectivos huertos botánicos, hermosas tomateras, aunque nadie se atreviese a probar sus brillantes bayas a pesar de las noticias llegadas de ultramar, que aseguraban que los aztecas las consumían de diversas formas.

En 1608 aparece una referencia escrita en una lista de adquisiciones hecha para los enfermos del Hospital de La Sangre, en donde se cultivó experimentalmente y desde donde se difundió a otros lugares. Por esa época corrieron rumores de que lo más interesante de planta eran las raíces, aunque su uso estaba poco claro, debido a su parentesco con la mandrágora y posible empleo estaba oscurecido por temor a la Santa Inquisición.

Llegó a Madrid y se cultiva en el huerto de aclimatación de La Casa de Campo, que estaba bajo la dirección del clérigo Gregorio de los Ríos, a quien nombró capellán encargado Felipe II *"por la experiencia que tiene de cosas de plantíos y jardines"*. Al referirse el director a esta planta en 1592, dice que *"Pomates hay dos o tres maneras: es una planta que lleva unas pomas acuarteronadas; vuelvense coloradas; no huelen; dicen que son buenas para salsas, tienen simientes, quieren mucho agua, suelen durar dos o tres años"*.

También llegó a Génova y a Padua en donde el botánico Andrea Mattioli descubrió que pertenecía a la familia de las solanáceas, como la mandrágora, la berenjena o la patata, que tampoco gozaban por entonces de muy buena fama. Su cultivo se difundió por Europa como planta ornamental, por sus flores y por sus frutos y en algunos casos por sus efectos extraalimen-

tarios como en Francia en donde creían que era afrodisíaco, por lo que se denominó *pomme d'amour*, (manzana de amor). En Alemania, en donde por ser una solanácea se le atribuyó la propiedad de producir demencia, se le llamó *tollapfel*, (manzana loca). En Italia la primera referencia a la salsa de tomate la encontramos en el libro de cocina de Antonio Latini, cocinero del virrey de Nápoles publicado en 1692 donde se encuentra la "*salsa di pomodoro alla Spagnuola*" También por entonces se le atribuyeron propiedades afrodisiacas y fue llamado *poma amoris*, pero más extendidamente *pomodoro*, es decir, manzana de oro, porque en aquellos momentos predominaban las variedades de fruto amarillo y, en todos los países y durante mucho tiempo, la planta prosperó en jardines pero sin despertar ningún interés, ni en la cocina ni en el mercado.

El libro titulado *Hierbas*, de John Gerard, famoso por sus detalladas descripciones de plantas, por el folclore que figura en los artículos y por ser su prosa bastante polémica, que se publicó en 1597 en Inglaterra, fue en gran medida plagiado por autores continentales y es una de las referencias más antiguas del tomate. Gerard sabía que por entonces el tomate se empezaba a consumir en España y en Italia. Sin embargo, él afirmaba que era tóxico. Las opiniones de este señor que era barbero-cirujano y jardinero eran muy influyentes, y el tomate se consideró no apto para ser consumido (aunque no necesariamente tóxico) durante muchos años, en Gran Bretaña y en sus colonias norteamericanas.

La primera clasificación botánica que se hizo del tomate le denominó *Lycopersicum*, que literalmente significa "meloco-

tón de lobo", porque por aquellos años el alcaloide presente en el hueso de esta fruta se consideraba en Alemania un veneno muy eficaz y, en consecuencia, los vegetales que estaban clasificados en este grupo, se tenían por muy eficaces venenos contra los lobos. Fue años más tarde, cuando el director del Jardín Botánico de París le colocó el apellido de *sculentum*, lo que equivalía a la concesión de la propiedad de la comestibilidad y de esta forma pasó de planta temida y rechazada a alimento buscado.

A mediados del siglo XVII Murillo pinta un cuadro, titulado "La cocina de los Ángeles" y en el ángulo inferior derecho aparecen tomates, que ya han perdido su mala fama y se empiezan a considerar comestibles, como lo corroboran los versos de Tirso de Molina en "El amor medico" que dicen "Oh, ensalada de tomates/qué coloradas mejillas/dulces y a un tiempo picantes" y otros de la hija de Lope de Vega, sor María de San Félix que dicen: "Alguna cosa, fiambre quisiera, y una ensalada, de tomates y pepinos". Para entonces, seguramente en el galeón de Manila y seguramente desde Acapulco, el tomate llegó a Filipinas y su cultivo se difundió ampliamente, porque aunque los españoles residentes en las islas no lo valoraron demasiado, tuvo un considerable éxito entre los nativos.

Una disposición de la Corona española, que tuvo una gran repercusión en la difusión de alimentos ordenó, que todas las plantas traídas del Nuevo Mundo, se difundieran en los lugares en los que la flota española se abastecía, lo que hizo que su cultivo prosperase en el norte de África y precisamente, y sobre todo en los territorios que hoy pertenecen a Ma-



líderes al servicio de la cadena alimentaria



MERCASA

rruecos, que se ha convertido en un importante competidor nuestro en las exportaciones a Europa.

A finales de este siglo XVII y principios del siglo XVIII, empiezan a aparecer los libros de cocina, con tomates como ingredientes de algunas recetas, primero en Nápoles, en donde se encontró un libro de cocina anónimo y entre ellas una titulada "Salsa de tomate al estilo español", luego en París y en España Juan de Altimiras, aunque no lo incluye en el índice de "Nuevo Arte de Cocina" como una hortaliza, sin embargo sí pone al tomate como componente de varias recetas y entre ellas una para hacer el "Abadejo de otro modo" en el que recomienda el zumo de tomate o el agraz, *(lo que trajere el tiempo)* en función de la estación y Juan de la Mata en "Arte de repostería" da las dos primeras recetas españolas de la salsa de tomate que se conocen. Una de ellas dice así: *"Después de asados tres o cuatro tomates y limpios de su pellejo se picarán encima de una mesa lo más menudo que se pueda, puestos en una salsera se añadirá un poco de perejil, cebolla y ajo, asimismo picado, con un poco de sal, pimienta, aceite y vinagre y todo bien mezclado e incorporado se podrá servir"*.

La revolución francesa fue determinante en la difusión del tomate, y en gran parte fue por el color, que se identificó con el cambio social. Aunque la burguesía por los mismos motivos lo rechazó, con el triunfo de la revolución empezó a aceptarlo, lo que hizo que muy pronto fue objeto de cultivo y de consumo en todos los hogares, en los que ya eran frecuentes los recetarios en los que este producto figuraba. La selección por los jardineros llevó a fijar plantas productoras de frutos rojos y fue cuando definitivamente se produjo su aceptación, porque hasta entonces los cocineros, que siempre habían buscado mejorar el color de los platos, lo habían logrado con el amarillo a base de azafrán y de huevo y con el verde con todas las hortalizas de hoja y algunas de tallo, no pudieron conseguirlo con el rojo, hasta que la difusión de tomate y pimienta, a los que además se les empezó a reconocer sus propiedades gastronómicas, dieron lugar a una cierta, y al final muy importante, innovación en la cocina y en la alimentación y en poco tiempo empezaron a elaborarse platos como el gazpacho, el pisto, la pasta, la pizza o el ratatouille, en los que interviene el tomate y cambia su aspecto, su sabor y su valor nutritivo. Hoy el tomate es un elemento indispensable en la cocina, además de un alimento muy apreciado, por la cantidad de vitaminas y minerales que aporta a nuestro cuerpo. El descubrimiento relativamente reciente de la función antioxidante de los polifenoles, especialmente del licopeno, y sus efectos beneficiosos para prevenir algunos tipos de cáncer, han hecho que el tomate sea imprescindible en la comida diaria y muy recomendado en cualquier tipo de dietas.

Tardó más, pero también se difundió el cultivo del tomate en Inglaterra y desde allí pasó a Estados Unidos, en donde al principio hubo rechazo a que se generalizase su consumo, aunque tuvo un importante defensor, nada menos que el presidente Jefferson que dijo en alguna ocasión que todas las

noches cenaba tomates crudos y que le sentaban muy bien, aunque solo en Lusiana, por la influencia francesa de este estado, se plantaban en cantidad apreciable, pero el consumo siguió siendo muy bajo hasta el final del siglo XIX. Es curiosa esta circunstancia, cuando su proximidad a México podría haber sido causa de penetración muchos años antes, porque llegó desde Europa, por los emigrantes españoles e italianos, cuando la distancia con los países originarios de esta hortaliza, es relativamente corta. Algo similar sucedió en Argentina y Uruguay adonde llegaron los tomates tardíamente y llevados por la emigración de españoles e italianos.

Una ley que gravaba la importación de hortalizas, pero no de frutas, se promulgó en 1883, y surgió la controversia en cuanto a cuál de los dos grupos se incorporaba el tomate. Esta ley fue objeto de controversia y apelaciones lo que dio lugar a un famoso juicio que dejó sentada una insólita jurisprudencia, que aún hoy se estudia en las escuelas de derecho en Estados Unidos. La célebre contienda se conoce como el caso "Nix versus Hedden" y enfrentó a los importadores (Nix) con el aduanero de Nueva York (Edward Hedden), quien entendió que el tomate debía pagar tributos, por ser una hortaliza. Tras extensos debates, la Suprema Corte de Estados Unidos falló en 1893 que, *"si bien botánicamente el tomate es una fruta, puesto que es el ovario maduro de una planta, no lo es desde el punto de vista del consumidor, que lo come en ensaladas junto a la lechuga, lo hace sopa, como al apio o lo guisa como a la papa, y nunca lo come de postre como hace con las manzanas"*.

El verdadero auge del tomate en Estados Unidos se debió a que una salsa llamada "Tomato Ketchup", de consumo muy limitado se sustituyó por otra parecida pero de distinta composición, sabor y calidad aunque con el mismo nombre, de la mano de la firma Heinz & Noble y el ketchup se ganó un puesto en la alimentación de los americanos, que lo han difundido por todo el mundo, como un acompañante muy adecuado para las hamburguesas, que son la estrella del fast food.

PRODUCCIÓN DE TOMATE

Es fácil de cultivar, porque no es demasiado exigente ni en suelo ni en clima. Tolerancia bien el calor y menos el frío porque a temperaturas inferiores a 8° C detiene su crecimiento. La exigencia del tomate en cuanto a la humedad del suelo es media, el exceso de humedad provoca el ataque de diferentes patógenos, además influye en el crecimiento de los tejidos, transpiración, fecundación de las flores y desarrollo de las enfermedades criptogámicas, pero en definitiva y como resumen, su área de producción es muy amplia y además se adapta muy bien a los ambientes controlados, en invernaderos o bajo plástico.

En la actualidad el tomate es la hortaliza más difundida por todo el mundo y la de mayor valor económico, con tendencia

En la actualidad el tomate es la hortaliza más difundida por todo el mundo y la de mayor valor económico, con tendencia a aumentar la producción, apoyada por una demanda cada vez mayor que valora muy positivamente sus ventajas alimenticias, nutricionales y gastronómicas, por las enormes posibilidades de utilización en muy variados tipos de elaboraciones culinarias y por la buena calidad que se obtiene en las conservas, principalmente enlatadas, pero también desecadas y en polvo

a aumentar la producción, apoyada por una demanda cada vez mayor que valora muy positivamente sus ventajas alimenticias, nutricionales y gastronómicas, por las enormes posibilidades de utilización en muy variados tipos de elaboraciones culinarias y por la buena calidad que se obtiene en las conservas, principalmente enlatadas, pero también desecadas y en polvo.

La producción mundial de tomate ha sido en 2016, según los datos de la FAO, de 177.042 millones de kilos. China es el mayor productor mundial con 56.308 millones de kilos, el 31'8 por ciento del total mundial. Le siguen India con 18.399 millones de kilos, Estados Unidos con 13.038, Turquía con 12.600 y Egipto con 7.943 millones de kilos, Irán 5.900 e Italia 5.700. El siguiente país, en octavo lugar es España con 4.900 millones de kilos.

En la Unión Europea, Italia y después España, son los máximos productores y exportadores, porque el comercio exterior está limitado por la perecibilidad del producto y por el coste del transporte, lo que le hace un típico producto del comercio de proximidad y por esta razón Holanda, España e Italia son, por este orden, los principales abastecedores de la Unión Europea. La exportación española de tomate, según datos de FAO, en 2014, que son los últimos disponibles, tuvo como principal destino Alemania con 239'18 millones de kilos, 138'37 se en-

viaron a Reino Unido, 129'53 a Francia, 112'67 a Holanda y 62'67 a Polonia. A continuación y en cantidades decrecientes el tomate español llegó a todos los países europeos.

En Italia y España se producen el sesenta por ciento de los que se cultivan en la Unión Europea, si bien el país que obtiene un mejor rendimiento es Holanda con 50,56 kilos por metro cuadrado, 5 veces más que la provincia española que produce más tomate para su venta en fresco, Almería, que produjo 9'84 kilos por metro cuadrado, pero tanto Holanda como Almería superan la producción media europea por metro cuadrado, que según la FAO es de 6,38 kilos. Hay que tener en cuenta que mientras la producción española es, sobre todo bajo plástico, en Holanda es necesario recurrir a los invernaderos de construcción, que necesitan ser calefactados, con lo que se incrementa notablemente el costo de energía, aunque como es lógico se regula mucho mejor la temperatura, la humedad, la luz y la aireación.

La Unión Europea (UE) ha pagado en 2016 el precio más alto de la historia por la compra de tomate, según los datos de Hortoinfo procedentes del servicio estadístico Eurostatcom (Icex-Eurostat), porque el precio medio al que la UE pagó fue de 1'245 euros por kilo. El país que mejor los ha vendido ha sido Holanda a 1'412 €/kg, después España a 1,252 €/kg y luego Marruecos a 1'059 €/kg.

ZONAS PRODUCTORAS

La producción de tomate en España de mesa se concentra en zonas geográficas muy concretas que presentan condiciones idóneas para su cultivo. Almería, Murcia, Gran Canaria, Tenerife y Granada son las provincias más productoras de tomate con destino a la exportación. El cultivo del denominado "tomate de invierno" es bajo plástico casi en la totalidad, sin calefacción, lo que es fundamental en la rentabilidad de las explotaciones y la razón principal de nuestro papel dominante en la exportación, que se hace en los meses de invierno.

En el año 2016 seis de cada diez tomates que se exportaron se produjeron en la provincia de Almería, casi el 60%, de los 907 millones de kilos exportados, por un valor de 530 millones de euros. La siguiente exportadora es Murcia, después Granada, que anualmente presenta los más altos incrementos de producción. Les siguen Las Palmas, Alicante y Tenerife. Después están casi todas las provincias españolas pero las producciones son mucho más bajas, porque en ellas solo se produce en temporada, es decir desde el final de la primavera hasta principios del otoño, aunque es de señalar que su calidad puede ser excelente y así sucede en la mayoría de los casos.

Tiene importancia la producción de tomate con destino a la industria, que se concentra en Extremadura, con alrededor

de 2,7 millones de toneladas, lo que representa aproximadamente las tres cuartas partes de la producción española total. Se elaboran tres tipos de productos (triturado, frito y ketchup) en tres líneas de envasado (lata, brik y plástico o vidrio) que se reparten en tomate frito un 50%, aproximadamente, triturado un 40% y el 10% restante en ketchup.

LOS DESTINOS DEL TOMATE

Las características gustativas del tomate varían sensiblemente con la variedad y con el grado de maduración. Estas circunstancias son las que permiten su polivalencia y que haya tomates que tienen su vocación para ensaladas, algunos son ideales para guisos al estilo de los llamados a la riojana, otros para fritos, además de los tomates verdes, para salsas, o para asar como los utilizados en escalibadas, para preparaciones especiales como el pisto, o para ser conservados en diferentes preparaciones como, como salsas, triturados, zumos, etc.

Por encima de todo lo anterior están los gustos individuales, porque aunque lo más frecuente es que para ensaladas y para crudo en general se prefieran tomates con textura firme, crujientes que al mezclarse con otros alimentos no se deformen, hay quien los prefiere más bien blandos, que impregnen con su jugo a los otros componentes del plato. Un ejemplo: tanto el raf como el rosa son tomates muy recomendables para ensaladas, pero mientras el raf es de carnes firmes, el rosa tiende a ablandarse con la maduración y los dos pueden estar buenísimos. Lo que no debemos hacer en ningún caso es conservarlos en la nevera, porque además de perder sabor lo transmiten a otros compañeros de almacenamiento. Para hacer gazpachos y otras sopas frías son recomendables tomates bien maduros, que aporten la suavidad necesaria al producto final, y las mismas cualidades deben tener los que destinemos a hacer pisto.

Para hacer guisos es recomendable que no estén muy maduros, que todavía conserven parte de los sabores frescos, un tanto agresivos y puede ser interesante la utilización de tomates de diferentes variedades, porque de esta forma capturaremos más aromas y sabores, pero en cualquier caso, e independientemente de los que empleemos, siempre es importante que su aroma sea agradable, que no se aprecien matices ácidos ni picantes. Para las salsas son recomendables tomates maduros y la variedad pera es muy apropiada para este fin. Es por este motivo por lo que las salsas industriales de mejor calidad se hacen con esta variedad, que la prefieren a cualquier otra. Los italianos que disponen de la variedad San Marzano, que si se cultiva en las laderas del Vesubio tiene Denominación de Origen, es de pocas semillas, consistente, de acidez y azúcar equilibrados, consideran que es indispensable para las salsas utilizadas con las pastas y



por supuesto en las pizzas. Si lo que se pretende es hacer zumo, o mermeladas, es indispensable que los tomates, de la variedad que se prefiera, estén muy maduros.

PRINCIPALES VARIEDADES DE TOMATES

En el mercado pueden encontrarse más de sesenta clases de tomates distintas y además de cuando en cuando aparece una nueva, que puede serlo por obtención directa o como mutación de alguna de las ya existentes. Es frecuente apreciar que la variedad tradicional de un determinado lugar, reúne las características adecuadas, que las diferencian de las demás y que conservan como nadie el sabor, olor y textura que buscamos. Hay dos razones para que esto suceda, porque por una parte es considerable la importancia de la adaptación de la variedad al suelo y al clima, y por otra la adaptación de nuestro gusto a las características del

tomate, que posiblemente no es muy productivo y por tanto poco comercial, pero muy adaptado a la imagen ideal que de esta hortaliza tenemos.

El tomate Raf, que debe su nombre a ser resistente al *fusarium*, es una variedad moderna, obtenida en 1961, en Nijar (Almería) por el cruce de la variedad marmande con una variedad americana. Su llegada al mercado fue en la última década del siglo pasado, procedente de cultivos al aire libre, pero pronto se adaptó a la explotación bajo plástico. Es un tomate de difícil cultivo porque exige mucha luminosidad y frío, que influye positivamente en la calidad, porque cuanto más frío pase mejor es el tomate. Su productividad es baja, unos 6-8 kilos por metro cuadrado. Es muy sabroso, crujiente, con surcos y con un interesante toque dulce. Debe sus características a la adaptación a la alta salinidad de suelos y agua. La mayoría de las variedades son rojas, pero las hay también en naranja, amarillo, rosa. A pesar de que su aspecto no es demasiado bonito su sabor es delicioso, sobre todo en los recolectados de noviembre a diciembre.

El Kumato, que es una variedad registrada, es también moderno en su comercialización, aunque no en su existencia, porque sus características eran comunes a los tomates que se producían en el extremo de algunos cultivos, a donde llegaba el agua con más dificultad. Un niño de Adra (Almería), que acompañaba con frecuencia a su padre a la huerta, observó que cuando se daban estas circunstancias los tomates tenían mucho más sabor y un toque dulce. Años más tarde se consiguió fijar estas propiedades y se empezó a comercializar el kumato, cuyo cultivo se ha difundido, porque además de España se cultiva en Francia, Suiza y Bélgica. El fruto es de color oscuro, dulce, de sabor intenso e ideal para su consumo en crudo.

Hay muchas variedades de tomate Cherry, por lo que en el mercado los podemos encontrar redondos o alargados, rojos o amarillos. Con frecuencia el color y la forma están ligados a características gustativas diversas. Su fama no

es demasiado buena pero hay variedades que son excelentes, de piel fina, sabrosos y aromáticos. Por su tamaño son muy útiles en preparaciones cuidadosas, en las que la presentación es importante.

El tomate rosa de Barbastro, fue siempre de comercialización regional, pero hace unos años se descubrieron sus propiedades fuera de Aragón: Sobre todo en Cataluña, se empezó a hablar de ellos y se popularizaron. Es grande, carnoso, de piel fina, con pocas semillas y su coloración es menos intensa que el rojo de casi todos los demás tomates, por lo que el término rosa entra en su denominación. En 2014 se registró como marca propiedad de la Asociación de Hortelanos del Alto Aragón, por lo que su nombre solo puede usarse por esta entidad, pero el éxito ha sido tanto que las falsificaciones por la procedencia son frecuentes y en esos casos, lógicamente, no se garantiza la calidad.

Con el nombre de corazón de buey, de toro y en algunos casos con la denominación italiana de *Cuore di bue*, se produce un interesante tomate de tamaño muy grande, que llega a pesar medio kilo, de forma un tanto irregular que recuerda a un corazón, de piel finísima, con muy pocas semillas y muy carnoso. El color rojo intenso exterior se manifiesta rosado en la pulpa. Su sabor es ligeramente dulce, muy jugoso y la forma recomendada para disfrutarlo es simplemente con aceite de oliva virgen y una pizca de sal, o en una ensalada con queso fresco, a poder ser de cabra. Se cultiva en casi todos los países europeos y en Estados Unidos, pero es muy delicado y poco apto para el transporte, por lo que su comercialización está limitada por la proximidad al punto de procedencia.

Los tomates de pera, entre los que destaca la variedad italiana San Marzano, deben su nombre a la forma alargada y además de su destino a la industria, pueden utilizarse para ensaladas, en donde muestra su calidad por la finura de su piel y el sabor de su pulpa. También se le conoce como tomate Roma. Entre las variedades españolas de tomate pera tiene bien ganado prestigio el de Gerona.

Casi nunca el tomate es protagonista y sin embargo, para disfrutar de su calidad organoléptica, la mejor forma de apreciarlo es un tomate fresco, recién cogido, mordido directamente para apreciar su jugosidad, o cortado en gajos, con una pizca de sal, con aceite de oliva virgen, en una ensalada, por ejemplo de ventresca de atún en conserva, con jamón ibérico, con diversas ensaladas, o en un gazpacho, son formas, de más a menos, excelentes de valorarlo



El tomate canario, que en su origen estuvo promovido por un británico, que empezó a cultivarlo a finales del siglo XIX con la intención de exportarlo a Inglaterra. Hay distintas variedades pero todas tienen piel dura, resistente, que aguanta el transporte, tiene pocas pepitas y su pulpa es muy carnosa. También se le conoce como Daniela por ser la variedad más cultivada.

El Montserrat, muy apreciado en Cataluña, es una de las mejores variedades para hacer tomates rellenos debido a que están prácticamente huecos, con lo que lo que siempre fue un defecto se ha convertido en una cualidad. Estuvieron a punto de desaparecer ya que otras variedades resultaban más productivas, pero hace unas décadas empezó a recuperarse en muchas comarcas catalanas.

En las huertas de Aranjuez, siempre se cultivó un tomate de tamaño pequeño, conocido como enano o moruno, que es de piel fina, dulce, muy carnoso, con pocas semillas y escasa acidez. Esta variedad, o alguna próxima a ella, ha sido básica en la cocina madrileña y en gran parte de la manchega.

Los tomates de colgar son de variedades muy distintas, porque la característica que los distingue no es botánica, ya que se basa en la propiedad de que una parcial desecación, respeta sus cualidades de sabor y aroma y que presenten una textura carnosa. Mallorquín, Bombeta,

Mongrí, Gironella y algunas otras variedades, no siempre bien fijadas, son ofrecidas por los semilleros para su utilización sobre todo en huertos familiares. Aunque son cualidades distintas con frecuencia se confunden con el tomate de enrame, que efectivamente sirve para colgar pero que su característica fundamental es la maduración uniforme de todas las unidades de cada rama. Tampoco el tomate redondo es una variedad, aunque con frecuencia se le considere erróneamente como tal. En general son tomates grandes, que se prestan muy bien para cortarse en rodajas, generalmente tienen la piel dura, porque se les exige que resistan bien el transporte y que tengan una larga vida comercial, pocas pepitas, que sean de color rojo intenso y bastante carnosos. Hay muchas más variedades, a veces de consumo local y otras relativamente amplia y, sobre todo, con frecuencia se presentan híbridos y variaciones con destino principal a la producción intensiva, que a veces también inciden en los cultivados en estación. Entre ellas tenemos el Baladre, variedad emblemática de la huerta valenciana que produce unos frutos redondeados de tamaño considerable y de piel lisa y fina, el Carbón de color púrpura, más o menos oscuro, el Muchamiel variedad ancestral con origen en la localidad alicantina del mismo nombre, que tuvo importancia en los cultivos bajo plástico en su iniciación, al comenzar el último tercio del siglo pasado y el valenciano variedad muy productiva y de muy buen sabor.

PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL TOMATE

Casi nunca el tomate es protagonista y sin embargo, para disfrutar de su calidad organoléptica, la mejor forma de apreciarlo es un tomate fresco, recién cogido, mordido directamente para apreciar su jugosidad, o cortado en gajos, con una pizca de sal, con aceite de oliva virgen, en una ensalada, por ejemplo de ventresca de atún en conserva, con jamón ibérico, con diversas ensaladas, o en un gazpacho, son formas, de más a menos, excelentes de valorarlo. Además hay infinitos platos en los que el tomate forma parte. Deshidratado, en polvo, seco en orejones, en salsas, sopas, guisos, fritos o asados y hasta en zumos y mermeladas es un alimento polifacético, de gran interés gastronómico y capaz de armonizarse con gran cantidad de alimentos.

Es un alimento hipocalórico porque no tiene grasas, sus proteínas son muy bajas y el contenido en hidratos de carbono moderado, aproximadamente el 90% es agua y la cantidad de fibra, aunque está en función de la variedad y del estado de maduración es suficiente para que se considere un alimento con propiedades laxantes. El contenido energético es de aproximadamente 40 calorías por pieza, lo que significa que es un alimento muy apropiado en los regímenes de adelgazamiento.

Potasio, magnesio y fósforo son minerales que entran en alta proporción y especialmente el potasio, que es muy recomendable en las dietas de los hipertensos. Entre las vitaminas destaca la C, pero también están presentes casi todas las del grupo B, aunque los aportes más interesantes del tomate son los antioxidantes, que son importantes protectores a nivel celular contra la acción de los radicales libres. De esta propiedad se desprenden los efectos positivos contra el cáncer, su poder antiinflamatorio, la protección infartos y otras enfermedades cardiovasculares y contra la formación de ateromas, por acumulación de colesterol malo.

Entre todos los antioxidantes destaca un caroteno, conocido como licopeno, que se encuentra en bastantes frutas, pero sobre todo en el tomate. Como todos los carotenoides, el licopeno es un hidrocarburo poliinsaturado, que puede aislarse y utilizarse como colorante alimentario, para lo que está autorizado en Estados Unidos, Australia y Nueva Zelanda

Hay muchos estudios epidemiológicos que indican que el consumo de licopeno tiene un efecto beneficioso sobre la salud humana, reduciendo notablemente la incidencia de las patologías cancerosas sobre todo, de pulmón, tracto digestivo y próstata, con resultados especialmente optimistas en este último caso. Los estudios sobre el envejecimiento celular y por lo tanto de las enfermedades degenerativas han resultado, aunque sin unanimidad, positivos frente al envejecimiento y existen evidencias científicas de que previene el

síndrome de degeneración macular, principal causa de ceguera en las personas de edad avanzada.

En resumen por razones económicas, por su diversidad de utilidades, por razones gustativas, nutricionales y dietéticas es muy buena práctica que el tomate esté presente, con mucha frecuencia en nuestra dieta y que el mejor momento para disfrutar de sus propiedades es el verano.

Y para terminar el final de la oda que Pablo Neruda dedicó al tomate, que ensalza las virtudes de esta singular hortaliza: *el tomate / astro de tierra / estrella / repetida y fecunda / nos muestra / sus circunvoluciones / sus canales / la insigne plenitud / y la abundancia / sin hueso / sin coraza / sin escamas ni espinas / nos entrega / el regalo / de su color fogoso / y la totalidad de su frescura.* ■

