



Ajuntament
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció
a les Persones de Martorell

EL TOMÀQUET



És el fruit de la tomaquera, planta d'origen americà. És un aliment poc energètic donat que aporta poques calories (20 calories cada 100 gr.)

Està compostat majoritàriament d'aigua, seguit dels hidrats de carboni.

Es considera una fruita-hortalissa, donat que aporta més quantitat de sucres simples que altres verdures, d'aquí el seu gust dolç.

És una font interessant de fibra, minerals com el potassi i el fòsfor, i de vitamines entre la que destaca la C, E, provitamina A i vitamines del grup B, en el especial B1 i B3. A més a més, presenta un alt contingut en carotens, que son el pigment natural que fa que tingui el color vermell.

L'alt contingut en vitamines C i E i la presència de carotens, el converteixen en una important font d'antioxidants, substàncies amb funció protectora dels nostre organisme. La vitamina E, així com la C, son antioxidants i aquesta última a més a més intervé en la formació de col·lagen, glòbuls vermells, ossos i dents. També afavoreix l'absorció del ferro dels aliments i augmenta la resistència davant les infeccions.

Las vitamina A és essencial per a la visió, el bon estat de la pell, el cabell, les mucoses, els ossos i per al bon funcionament del sistema immunològic, a més de tenir propietats antioxidants.

La vitamina B3 o niacina, actua en el funcionament del sistema digestiu, el bon estat de la pell, el sistema nerviós i en la conversió dels aliments en energia.

El potassi és un mineral necessari per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular normal, a més d'intervenir en l'equilibri d'aigua dins i fora de la cèl·lula.

Recomanacions:

La millor època per a recol·lectar els tomàquets és als mesos d'estiu. El seu valor nutritiu i el seu perfum son millors quan el tomàquet madura al sol en ple camp, és a dir, d'agost a octubre.

El seu consum redueix el risc de malalties degeneratives, cardiovasculars i de càncer, així com té efectes beneficiosos sobre el sistema immunològic.

El seu contingut en fibra li confereix propietats laxants.

Degut al seu alt contingut en potassi i baix en sodi, està considerat un aliment amb efecte diürètic, i, per tant, beneficiós per a l'eliminació d'un excés de líquids i de toxines.

Per tant és beneficiós per a les persones que pateixen retenció de líquids, hipertensió i gota.

També té propietats antiinflamatòries.

RECEPTA: AMANIDA DE TOMÀQUET, ALVOCAT I FORMATGE



INGREDIENTS:

- 4 tomàquets madurs tallats a rodanxes
- 250 g de formatge de cabra (rulo), o formatge fresc, o mozzarella.
- 1 alvocat tallat a rodanxes.
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de suc de llimona
- Sal i orenga.

Renteu els tomàquets i talleu-los a rodanxes.

Peleu l'alvocat i talleu-lo també a rodanxes, i tireu el suc de la llimona per sobre.

El formatge de cabra l'heu de treure al final de tot de la nevera per que estigui fred i es pugui tallar bé a rodanxes.

Primer col·loqueu el formatge al mig en cercle i el tomàquet al voltant alternant-lo amb l'alvocat.

Finalment li afegirem sal per sobre i també l'orenga i l'amanirem amb l'oli d'oliva verge extra.

SALUT!