

El tomate inicia su reinado en el Guadalhorce

Noticias

Durante los meses de agosto y septiembre, los mercados Guadalhorce Ecológico muestran y dan a degustar casi una treintena de variedades locales de tomate

Tomate huevo toro, choricero, Josefa, verde, sherry de todos los colores, malara, morao, peralta, de pera, moscatel, corazón de buey... Hasta una treintena de variedades locales de tomates procedentes de las huertas del Valle del Guadalhorce y cosechados siguiendo criterios de producción ecológica será la protagonista de una serie de exposiciones y degustaciones que el GDR Valle del Guadalhorce está preparando, junto con la Asociación Guadalhorce Ecológico y los Ayuntamientos de Coín, Pizarra, Cártama y Alhaurín el Grande.

El *tour* del tomate comenzará el 20 de agosto en el mercadillo *Guadalhorce Ecológico* de Coín, con una cata degustación, una exposición y una demostración en vivo de cómo usar esta hortaliza en la cocina. Esta última actividad correrá a cargo de Diego del Río, jefe de cocina del Restaurante El Lago (Marbella), galardonado con una estrella Michelin.

La gira continuará en Pizarra el 28 de agosto, con una exposición de variedades y una cata degustación de las mismas, actividad que se repetirá en los mercadillos de Cártama (4 de septiembre) y Alhaurín el Grande (10 de septiembre).

El tomate es el principal cultivo de las huertas del Valle del Guadalhorce durante los meses estivales y esta actividad viene a poner en valor no sólo el tomate, sino las variedades locales de la huerta del Valle del Guadalhorce, contribuyendo con ello a la biodiversidad de nuestro entorno, al mantenimiento de nuestros paisajes de huertas y a la mejora de nuestra calidad de vida.

Propiedades del tomate

El tomate es un alimento poco energético que aporta apenas 20 calorías por 100 gramos. Su componente mayoritario es el agua, seguido de los hidratos de carbono.

Es una fuente interesante de fibra, minerales como el potasio y el fósforo, y de vitaminas, entre las que destacan la C, E, provitamina A y vitaminas del grupo B, en especial B1 y niacina o B3. Además, presenta un alto contenido en carotenos como el licopeno, pigmento natural que aporta al tomate su color rojo característico. El alto contenido en vitaminas C y E y la presencia de carotenos en el tomate convierten a éste en una importante fuente de antioxidantes, sustancias con función protectora de nuestro organismo.

La vitamina E, al igual que la C, tiene acción antioxidante, y ésta última además interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes. También favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente las infecciones.

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes.

La niacina o vitamina B3 actúa en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y en la conversión de los alimentos en energía.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Redacción