

Warzywo miesiąca

Pomidor



Pomidor zwyczajny (*Solanum lycopersicum* L.) - gatunek rośliny z rodziny psiankowatych, spokrewnionej z ziemniakiem. Pochodzi z Ameryki Środkowej lub Południowej, w Europie osiedlił się po odkryciu Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. Znanych jest wiele odmian pomidorów, od wielkoowocowych jak bawole serce, po drobnoowocowe pomidorki koktajlowe. W kuchni szeroko używane warzywo, znalazło zastosowanie w zupach, przecierach, daniach głównych, a nawet w deserach.

Właściwości zdrowotne

Zawiera: likopen, potas, sód, magnez, wapń, żelazo, witaminy: K, B1, B2, B6, C, PP

Działanie: Pomidory zawierają likopen- karotenoid, który jest przeciwutleniaczem chroniącym przed nowotworami i chorobami serca oraz miażdżycą. Co ciekawe likopen jest lepiej przyswajalny z pomidorowych produktów przetworzonych, jak np. keczup, przeciery, passaty niż ze świeżych owoców.

Uwaga! Pomidorów lepiej nie trzymać w lodówce, gdyż w niskiej temperaturze tracą swoje właściwości zdrowotne.

Inne warzywa i owoce sezonowe

maliny, porzeczki, agrest, wiśnie, morele, jeżyny, arbuzy, jagody, borówka amerykańska, młode ziemniaki, młoda kapusta, włoszczyzna, kalarepa, fasolka szparagowa, cukinia, brokuł, kalafior, szczaw, ogórek, botwinka, mangold, natka pietruszki, koper włoski, kukurydza, bakłażan, papryka, pokrzywa, cebula dymka, szczypior, rzodkiewki, młody burak, jarmuż, rukola, jabłka, gruszk.

Sugestia przepisu

Focaccia z pomidorkami koktajlowymi



Składniki

- 250 ml letniej wody
- 1 opakowanie drożdży instant (lub 25 g świeżych)
- 1 łyżeczka cukru
- 500 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka soli
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- 125 g pomidorów koktajlowych
- 2 cebule czerwone
- 1 łyżeczka soli morskiej gruboziarnistej (do posypania)

Przygotowanie

1. Wymieszaj wodę, suche drożdże i cukier, pozostaw na około dziesięć minut.
2. Wymieszaj mąkę i sól w dużej misce. Dodaj mieszankę drożdży, oliwę z oliwek i ugniataj dokładnie przez około dziesięć minut. Przykryj i pozostaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na około godzinę.
3. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.
4. Zagnieć ciasto ponownie i rozwałkuj je na placek na lekko posypanym mąką papierze do pieczenia. Osłoń ciasto i pozostaw do wyrośnięcia na kolejne 30 minut.
5. Użyj palca, aby równomiernie zrobić małe wgłębienia w cieście i dodać pomidorki koktajlowe.
6. Cebulę pokrój na pół, a następnie w krążki. Rozsmaruj oliwę z oliwek na cieście i posyp obficie cebulą i solą morską.
7. Umieść focaccię z papierem do pieczenia w piekarniku. Piecz przez około 15 minut, aż do uzyskania złotobrązowego koloru.