**POMODORO** (*Lycopersicum esculentum Mill.)*

IL pomodoro appartiene alla famiglia delle solenacee.

Il suo nome deriva dal nome “*pomo d’oro”,* per il colore dei frutti, datogli da Pietro Andrea

Mattioli.

La pianta è originaria dell'America centro-meridionale, chiamata dagli Aztechi *xitomatl, (“cosa paffuta con l’ombelico”)* fu introdotta in Europa da Hernan Cortés nel 1540; la sua coltivazione si diffuse nella seconda metà del XVII secolo.

Il pomodoro è una pianta erbacea a fusto eretto, alta 0,7-2 metri; sia le foglie che il fusto sono ricoperti da peli ghiandolari che stropicciati emettono il caratteristico odore.

Le foglie sono formate da 7-9-11 segmenti ovali; i fiori di numero variabile, riuniti in infiorescenze, sono gialli, bisessuati, con 5 sepali, 5 petali parzialmente fusi, 5 o più stami avvolti a un pistillo

Il frutto è una bacca generalmente rosso per la presenza di licopene, un potente antiossidante.

Esistono diversi cultivar: cuore di bue, pachino, datterino, camone, San Marzano… si differenziano per forma, dimensione e colore.

Le piantine di pomodoro si possono ottenere partendo dal seme: si pongono i semi in semenzaio, tra febbraio e marzo, in un luogo riparato e caldo; si trapiantano nel terreno quando le temperature restano stabilmente sopra ai 10/12 gradi (tra aprile e maggio) o per talea: facendo radicare una femminella di pomodoro.

Prima di effettuare il trapianto il terreno deve essere preparato accuratamente: una buona vangatura, la concimazione, una zappettatura per affinare la superficie, infine una passata di rastrello per livellare.

È importante mantenere la [giusta distanza](https://www.ortodacoltivare.it/coltivare/distanza-diradare.html) tra le piante, questa dipende dal tipo di pomodori (se a crescita determinata o indeterminata) e dal tipo di sostegno scelto. In genere tra le piante si tiene una distanza variabile tra i 40 e i 70 cm, mentre tra le file si considera uno spazio indicativamente tra i 70 e i 120 cm.

È utile anche predisporre le [canne di sostegno](https://www.ortodacoltivare.it/coltivare/tutori-pomodoro.html) che serviranno come tutore al pomodoro sviluppato; tenere a bada le erbe infestanti; non far mancare l’acqua con irrigazioni al bisogno e potare correttamente le piante sfemminellando il pomodoro e cimandolo all’altezza giusta.

Il pomodoro è ricchissimo di acqua e povero di calorie, con un discreto contenuto di fibre alimentari.Ha un buon quantitativo di potassio e ridotto contenuto di sodio. Contiene vitamina C, che essendo idrosolubile e termolabile si trova principalmente nel pomodoro fresco, al contrario del licopene, carotenoide responsabile del colore rosso, la cui disponibilità aumenta fino a cinque volte con la cottura (il calore rompe le membrane cellulari nelle quali è contenuto liberandolo). Essendo un composto liposolubile è opportuno aggiungere sostanze grasse come l’olio extravergine.

**Proprietà**

I pomodori hanno proprietà antiossidanti, proteggono dalle malattie cardiovascolari e da alcuni tipi di cancro, stimolano la diuresi e favoriscono l’eliminazione di scorie in eccesso

**Curiosità**

La Tomatina è un festival che si organizza l’ultimo mercoledì di agosto di ogni anno nella città di Bunol, vicino a Valencia, in Spagna: il momento clou del festival è la lotta con il pomodoro che si svolge tra le 11,00 e le 13,00. È il più grande combattimento alimentare del mondo. Le strade diventano rosse, cosparse da oltre 120 tonnellate di succo.