

टमाटर

भारत में उगाई जाने वाली सब्जियों में टमाटर पोषक तत्वों से युक्त लोकप्रिय फलदार सब्जी है। इसमें विटामिन, कैल्शियम, लोहा एवं अन्य आवश्यक खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। इसमें एंटी ओक्सिडेंट एवं लायकोपीन भी बहुतायत मात्रा में पाये जाते हैं। सुप, चटनी, सलाद, सॉस आदि में इसका उपयोग किया जाता है। टमाटर के विविध उपयोगों के कारण इसकी मांग वर्षभर रहती है। अतः किसान वर्षभर टमाटर की खेती करके अधिक लाभ कमा सकते हैं।