

Hortaliças

Como comprar,
conservar e consumir

Tomate



Popular no mundo todo

O tomate está entre as hortaliças mais consumidas no mundo, sendo uma fonte de vitaminas A e C e de sais minerais como K e Mg. É um fruto originário dos países andinos, desde o norte do Chile até a Colômbia. Pertence à família das Solanáceas, como o pimentão, o jiló, a berinjela e a batata.

Como comprar



No mercado são encontrados vários tipos de tomate: Santa Cruz, Caqui, Italiano, Cereja e Saladinha. O tomate denominado longa vida tem maior conservação pós-colheita. No mercado, tem a mesma aparência dos outros, mas quando bem maduro e vermelho ele se mantém firme por mais tempo. Em alguns mercados também se encontra tomate Cereja e do grupo Santa Cruz de cor amarela.

A cor, a firmeza e a sanidade são as características mais importantes na hora da compra. Os frutos devem estar de vez, quando se pretende conservá-los em casa por mais tempo. Quando totalmente vermelhos, servem para consumo imediato ou para molho. Evite comprar os frutos totalmente verdes (eles podem não amadurecer), com furos, com manchas ou ferimentos. Ao escolher os frutos, deve-se evitar apertá-los ou jogá-los na banca, para não estragá-los.

Como conservar



Os tomates se conservam relativamente bem fora da geladeira por poucos dias. Tomates vermelhos se estragam mais rapidamente, por isto devem ser consumidos primeiramente. Tomates de vez devem ser mantidos em ambiente natural até o completo amadurecimento, pois se mantidos em geladeira, perdem qualidade quanto ao sabor e ao aroma.

O tomate cru (inteiro ou picado) não deve ser congelado. Somente o molho de tomate pode receber este tratamento.

Como consumir



O tomate pode ser consumido em saladas, purê, molho, doce, geléia ou suco. Prefira tomates maduros ou de vez, pois o tomate verde não tem valor nutritivo adequado.

Os tomates tipo Caqui e Italiano são mais indicados para salada. Para preparo de molho, purê e geléia prefira os tomates Santa Cruz ou Saladinha que apresentam maior rendimento. O tomate Cereja pode ser usado inteiro como aperitivo ou em saladas.

Quando o tomate é consumido cru, principalmente com casca, é fundamental higienizá-lo bem antes do consumo. Após lavagem em água corrente, os frutos devem ser deixados de molho, em água filtrada, a qual é adicionada um sanitizante próprio para desinfecção de hortaliças. Este sanitizante, geralmente à base de cloro, deve ser usado na dose e pelo tempo indicados no rótulo. Em seguida, enxague os frutos com água filtrada. Esse tratamento, assim como o uso de vinagre, não elimina resíduos de pesticidas ou agrotóxicos, mas elimina microorganismos presentes na casca que podem causar danos à saúde.

DICAS

Para facilitar a retirada da pele ou casca do tomate, espete-o com um garfo e leve-o ao fogo. Mantenha-o a certa distância para não queimá-lo e vá virando o fruto lentamente até começar a soltar a casca.

Se o tomate estiver mole, deixe-o de molho em água fria ou gelada por 15 minutos. Ele ficará mais firme e mais fácil de ser cortado.

Receitas



Geléia de tomate

Ingredientes:

1 kg de tomate maduro

½ kg de açúcar

Caldo de ½ limão



Modo de fazer:

Lave bem os tomates.

Pique-os, bata-os no liquidificador e passe em peneira fina.

Elimine a parte retida na peneira e coloque a parte

peneirada em uma panela, acrescente o caldo de limão e o açúcar.

Deixe ferver, em fogo brando, mexendo de vez em quando, para não grudar na panela, até obter a consistência de geléia.

Tempo de preparo e cozimento: 35 minutos

Rendimento: 720 g

Sugestão: sirva com pães, biscoitos e torradas ou como cobertura de bolo.



Farofa crua de tomate

Ingredientes:

500 g de tomate maduro picado em cubos

180 g de cenoura ralada em palitos

1 xícara (chá) de milho-verde

½ xícara (chá) de cheiro-verde

½ xícara (chá) de azeitona picada

1 ovo cozido e picado

1 xícara (chá) de farinha de mandioca

1 xícara (chá) de farinha de milho

Sal e pimenta a gosto

2 colheres (sopa) de suco de limão

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de óleo

**Modo de fazer:**

Misture todos os ingredientes, coloque numa travessa e sirva.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Sugestão: a quantidade de farinha pode ser reduzida quando se quer a farofa mais úmida, ou aumentada para farofa mais seca.



Bolo salgado de tomate

Ingredientes:

6 tomates cortados em cubinhos sem pele e sem sementes
1/2 xícara (chá) de cheiro verde
1 cebola média cortada em cubinhos
1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas
3 ovos inteiros
1/2 xícara (chá) de azeite
1 xícara (chá) de leite
1/2 xícara (chá) de queijo ralado
2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 dentes de alho amassados
1 colher (sopa) de fermento em pó
Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer:

Coloque numa vasilha o tomate, o cheiro verde, a cebola, a azeitona, o alho, o sal, a pimenta, os ovos, o óleo e misture bem. Acrescente a farinha de trigo, o fermento em pó peneirado e o queijo ralado. Misture até formar uma massa dura. Junte o leite até obter uma papa grossa. Coloque numa forma redonda com furo no meio, untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve para o forno pré-aquecido em temperatura alta.

Tempo de Preparo e Cozimento: 2 horas

Rendimento: 14 pedaços

Sugestão: pode-se enriquecer com milho verde ou outras hortaliças.



Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis

Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília, DF

Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744

E-mail: sac@cnph.embrapa.br

<http://www.cnph.embrapa.br>



Autores

Maria José L. F. Matos - Economista Doméstica - Emater-DF

Selma Aparecida Tavares - Economista Doméstica - Emater-DF

Mário Felipe de Melo - Eng. Agrônomo - Emater-DF

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Fausto Francisco dos Santos - Pesquisador - Embrapa Hortaliças

Brasília, junho de 2009

Tiragem: 3.000 exemplares



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

