

## Τι να βάλω στο καλάθι του Αυγούστου; Ντομάτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι

πανταχού παρούσες κόκκινες κυρίες είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και χαρίζουν μοναδική γεύση στα μεσογειακά μας πιάτα. Ο Αύγουστος είναι ο μήνας τους!

**Τι μας προσφέρουν:** Οι ντομάτες αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμινών Α, C και Κ, καλίου και μαγганίου. Είναι, επίσης, πλούσιες σε βιταμίνη Ε (α-τοκοφερόλη), θειαμίνη, νιασίνη, βιταμίνη Β6, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο, φώσφορο, χαλκό και β-καροτένιο.

Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία που περιέχουν φαίνεται να ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, να ρυθμίζουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, να βοηθούν στη μείωση της χοληστερίνης και να δυναμώνουν τα οστά. Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε λυκοπένιο, την χρωστική φυτοχημική ένωση που τους χαρίζει το κόκκινο χρώμα, έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική -δράση, προστατεύοντας από διάφορες μορφές καρκίνου (π.χ. του προστάτη, του μαστού,

του ενδομη-τρίου, των πνευμόνων, του παγκρέατος).

**Τεστ φρεσκάδας:** Αν και ντομάτες υπάρχουν στην αγορά όλο το χρόνο, τις υπαίθριες θα τις βρούμε από τις αρχές του Ιουλίου μέχρι περίπου το Σεπτέμβριο.

Σημείο από το οποίο μπορούμε να τεστάρουμε τη φρεσκάδα τους είναι το κοτσάνι τους, καθώς όσο πιο χλωρό και τρυφερό είναι τόσο πιο φρέσκοι είναι και αυτές. Επίσης, οι ντομάτες πρέπει να μυρίζουν, να έχουν το ίδιο χρώμα σε όλη την επιφάνεια και τη φυσική τους γιαλάδα στη φλούδα.

**Στην κουζίνα:** Αποτελούν βασικό συστατικό της παραδοσιακής μας σαλάτας και όλων των λαδερών φαγητών. Επιπλέον, όμως, μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε για να φτιάξουμε ντιπ (δροσερά και καυτερά), κέτσαπ, πελτέ, να τις κάνουμε λιαστές ακόμα και γλυκό του κουταλιού.

**Στο ψυγείο:** Οι ντομάτες καλό είναι να συντηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου και μακριά από τον ήλιο μέχρι να ωριμάσουν ή το χειμώνα στο μπαλκόνι. Αν θέλουμε να τις διατηρήσουμε για μεγαλύτερο διάστημα μπορούμε να τις βάλουμε στο ψυγείο, όπου ο μέσος όρος ζωής τους είναι 5 ημέρες. Στην κατάψυξη μπορούμε να τις διατηρήσουμε σε μορφή χυμού ή μαγειρεμένες σε πελτέ.

**Tip:** Αν θέλουμε να αυξηθεί η απορρόφηση και η συγκέντρωση του λυκοπενίου της ντομάτας, αρκεί να την καταναλώνουμε μαγειρεμένη ή σε σάλτσα. Επίσης, επειδή η ουσία αυτή είναι λιποδιαλυτή, μπορούμε για καλύτερη απορρόφηση να τη συνοδεύουμε με λίγο ελαιόλαδο.

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)