

## ELS TOMÀQUETS

### Tot un món de diversitat

L'hortalissa que coneixem amb el nom de tomàquet (tomaca, tomata, tomàtic o tomàtiga) és el fruit de la tomaquera, anomenada científicament *Lycopersicon sculentum* L., de la família de les Solanàcies, en la qual s'inclouen conegudes plantes alimentàries, com ara el pebrot o la patata, d'altres tòxiques, com el tabac i la mandràgora, o bé medicinals, com ara el jusquià i la belladona. En aquest fruit de la tomaquera, trobem una gran diversitat de formes (globoses, deprimides, piriformes o ovoïdees), superfícies (llises o solcades), de colors (vermells, verds o grocs) i de pes (de pocs mg fins a mig kg). Aquesta gran diversitat (tomàquets Raf, de Montserrat, de cirera, de la pometa, de ramell, de pera, etc.) es correspon amb una gran versatilitat a la cuina, que els converteixen en un dels emblemes de la cuina mediterrània.

Aquesta hortalissa va venir d'ultramar a Europa la primera meitat del s. XVI, i cal situar els seus centres d'origen al Perú i a Mèxic. La gran expansió europea va tenir lloc durant la primera meitat del s. XIX, després de superar una llegenda negra, i actualment el seu conreu s'estén a totes les regions temperades i tropicals i comprèn nombroses varietats. Carles Benedí.

## EL LICOPÈ

### I el potencial antioxidant en el organisme

Una adequada nutrició és l'ingredient clau per un estil de vida saludable i una bona qualitat de vida. El tomàquet o qualsevol dels seus derivats (salsa, suc, pasta, etc...) contenen components beneficiosos per l'organisme. Podem dir que el tomàquet nutricionalment és un producte ric en vitamines i minerals, fibres i aigua. Podem dir que és un aliment "naturalment" baix en calories, baix en greix i no conté ni greixos saturats, ni colesterol. En canvi és ric en ingredients funcionals, com són les vitamines, entre elles destacarem la vitamina A i la vitamina C, però també destacar la presència de potassi, que juntament amb la baixa aportació de sodi, el fan molt adequat per el tractament de la hipertensió, sempre i quan no s'afegeixi sal, com pot ser el cas de les salses i els suc. Cal destacar la presència de un component de la fracció grassa que és el licopè. El licopè és un component que tan sols es troba en el tomàquet i en una petita proporció a la síndria. Forma part dels pigments anomenats carotenoides, que en general donen color a les fruites i als vegetals, així el licopè és el compost que dona color al tomàquet i a la síndria. L'organisme humà no produeix licopè i quan li cal l'obté de la alimentació. El tomàquet pot contribuir a cobrir en un 85% les necessitats de licopè. El licopè està relacionat amb el potencial antioxidant de l'organisme. A través de mecanismes relacionats amb el poder antioxidant actua envers diferents malalties cròniques, especialment, les cardiovasculars i disminuint el risc d'aparició d'alguns càncers, com és el de pròstata. Curiosament, el licopè està més disponible pel cos humà quan ha estat sotmès a algun tipus de tractament tèrmic. Magda Rafeques

## EL TOMÀQUET

### Nascut per democratitzar la cuina

Aquest exquisit fruit de l'horta estiuenc tan quotidià però a l'hora envoltat de històries, llegendes i polèmiques. Per tot això felicitem als de Sant Vicenç de Montalt per la bona pensada de fer la 1ª Fira del Tomàquet, Xarxa Catalana Biodiversitat Agrícola i "Red de Semillas", Pep Salsetes

### Organitza:



Ajuntament de Sant Vicenç de Montalt  
Àrea de Medi Ambient

### Col.laboradors:



Generalitat  
de Catalunya



Diputació  
de Barcelona  
xarxa de municipis  
Àrea de Medi Ambient



Ajuntament  
de Santa Susanna



SELMAR



### CABRILS

#### Restaurants participants:

Cal Gras  
Bar Can Rin  
Bar Club de Tennis Montcabré  
La Concordia  
La Mossegada  
Spla  
Xaret  
Xeftis  
L'Hort de les Monges  
L'Hostal de la Plaça  
Hotel Cabrils  
Aperitiu La Bodega  
Entrepans L'Estanc Vell  
El Soterrani

### CALDES D'ESTRAC I SANT VICENÇ DE MONTALT

#### Restaurants participants:

Can Suñé  
El Taller  
Hotel Jet  
Pensió Kalima  
Xiringuito Marcel·lí  
Marola  
Bar Panoràmix  
Sa i Bo  
Trattoria Kim's  
Boramar  
El Jardí  
Montaltmar  
Fonda Manau

Els dibuixos d'aquest fulletó han sigut realitzats per:  
Fernando García Brota, Zoe, Júlia, Yaiza i Xavi V.

# 1ª FIRA DEL TOMÀQUET ECOLÒGIC

I DE LES VARIETATS ANTIGUES

Vine a Sant Vicenç de Montalt  
Centre Cívic El Gorg  
Del 18 al 24 de Juliol de 2005

La biodiversitat  
és cultura,  
aquest any menjarem tomàquets  
com els d'abans...

# LA FIRA DEL TOMÀQUET ECOLÒGIC

I DE LES VARIETATS ANTIGUES

Centre Cívic El Gorg

## DILLUNS 18

**17,00** Inauguració de la 1a Fira del Tomàquet  
Amb la presència d'autoritats

**17,30** Taula rodona  
**El tomàquet del camp a la cuina**

Ponents: J. M. Martín, cap de cuina del Restaurant el Nou-cents, Rosa Nonell, cap de cuina del Racó del Navegant, Eduard Saavedra, cap de cuina del Hostal de la Plaça, Miquel Sánchez cap de cuina de L'Esguard, Anna Maria propietària de Can Figueres

Degustació de tomàquets de Fruits Guzmán, S.A. i conclusions

Moderador: Pep Quintana

## DIMARTS 19

**11,00** Activitats per als menuts  
**Tallers de cuina del tomàquet**  
Amb els nens del casal d'estiu, escola Sant Jordi

Plats per menjar, per Nadina Pérez  
Tomàquets farcits, pa amb tomàquet, amanides

Taller per a fer caixes niu amb la col·laboració de l'Escola de Natura del Corredor

Animació a càrrec de Roger Canals

## DIMECRES 20

**19,00** Xerrada  
**Una experiència recent, l'hort comunitari,**  
Explicació i festa amb tots els participants  
Santi Soto "El vergel de las hadas"

## DINJOS 21

**18,00** Ponència  
**El tomàquet: tot un mon de diversitat**

Carles Benedí, professor de Botànica. Vicedegà de la Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona

**19,00** Ponència  
**El tomàquet una font inesgotable de salut**

Magda Rafeques, professora titular de Nutrició i Bromatologia, Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona

**Recepció de tots el tomàquets participants del "millor tomàquet" d'arreu del país**

## DIVENDRES 22

**18,00** Xerrada  
**La cuina del tomàquet**  
"En temps de tomàquet tothom és bon cuiner/a"  
Antonio Salsete, frare cuiner s. XVII-XVIII

A càrrec de Pep Salsetes d'ofici coquesa, s. XX-XXI  
Amb la participació de Isabel Lugo, escola d'hostaleria el Ceet, i Pep Quintana

Degustació coca amb tomàquet...

**19,30** Xerrada  
**Centre de conservació de la biodiversitat agrícola**  
Debat sobre el treball realitzat, propostes de futur, problemes de la legislació sobre la inscripció al registre de varietats, la seva conservació, ús de varietats tradicionals en l'agricultura ecològica, etc  
Presentació de la xarxa catalana biodiversitat agrícola i "red de semillas, resembrando e intercanbiando"

Ponent: Ester Casas  
Amics de l'escola agrària de Manresa

## DISSABTE 23

**10,00** Taller  
**la cuina del tomàquet** (cal inscripció)  
També cuines solars, melmelades i conserves  
A càrrec de Pep Salsetes

**12,00** Bibliogimcana  
Coneixerem els autors del dibuix del tomàquet de la Fira  
Animació a càrrec de Roger Canals

**18,00** Fira  
**Degustació i venda**

**19,00** Xerrades  
**Diferents experiències en conservació de la biodiversitat**  
Montnegre, Rincon de Ademuz, Andalusia, França

**El rincón de la biodiversidad,** Nacho Landerer

**El vergel de las hadas,** Santi Soto

**Red andaluza de semillas,** Juanma González

**Kokopelli,** Jean Marc Guillet

**Exposició, i tast de varietats d'arreu**  
**Exposició dibuixos del tomàquet**

## DIUMENGE 24

**10,00** Visita  
**Centre d'experimentació agrícola de Santa Susanna**  
(places limitades, cal confirmar)

**Producció del Macrolophus**  
**Experimentació en varietats i tècniques de cultiu**  
Jordi Ariño, Federació Selmar  
Àrea de Medi Ambient Aj. Santa Susanna

**18,00** Fira  
**Degustació i venda**  
Concurs plats amb tomàquet

**19,00** Taula rodona i conclusions  
**El/s millor/s tomàquet/s**

**20,00** Cloenda  
**1a Fira del Tomàquet Ecològic**  
**i de les varietats antigues**

