

Unidad 9

TOMATES

Y DIETA SANA



Universidad de Agricultura
Plovdiv, Bulgaria

Contenidos

- 1.- Origen y características de los tomates.**
- 2.- Las variedades locales de los tomates.**
- 3.- Diferencias entre tomates orgánicos y tomates convencionales.**
- 4.- Crecimiento orgánico de los tomates. Tecnología.**
- 5.- Cocina tradicional y recetas. Ensalada shopska, lyutenitsa, zumo de tomate.**
- 6.- Bibliografía.**

1. Origen y características de los tomates

La tierra natal de los tomates es América del Sur y Central. Deriva del tomate salvaje a lo largo de la costa del Pacífico de Perú, que era un fruto muy pequeño, llegando a 2,5 cm de diámetro. Esta forma era común en México, pero también en otros países de América del Sur y América Central. Se cree que ahí está el origen de la cultura del tomate. Se originó en su tierra mucho antes del descubrimiento de América por Cristóbal Colón.

Antiguos habitantes de Perú lucharon por la selección inconsciente para su cultivo. En Europa, fue traído por los españoles en el siglo XVI, poco después de la conquista del Perú. A partir de ahí fue en Italia, donde era conocido como "manzana del Perú." Lo más interesante de los tomates es que se cultivó originalmente como planta ornamental debido a sus hermosos colores y bayas.

En América del Norte, los tomates fueron considerados como mortales. Hay un caso en el que, para complacer al rey inglés Jorge, que quería envenenar al jefe del ejército rebelde de América del Norte el general George Washington, que tuvo la experiencia de "intento de envenenamiento" durante muchos años y se convirtió en el primer presidente de los Estados Unidos. En 1811 se publicó el diccionario botánico que aconseja comerlo con cuidado: "... aunque el tomate se considera una planta venenosa en Italia lo comen con pimienta, ajo y aceite ...". Aunque en su tierra natal México y Perú, a principios del siglo V antes de Cristo antiguos incas y aztecas lo cultivaban y utilizaban para la alimentación.

Su distribución en Europa, se adquirió en el siglo XV-XVI, en Italia se llamó "manzana de oro", y en Francia - "manzana del amor". Hoy en día, los tomates se cultivan en todo el mundo, no sólo en el sur, pero en las latitudes medias, e incluso en el norte, y después de recorrer el Círculo Polar Ártico. Llegan a crecer incluso en tales zonas de heladas perpetua, como en Yakutia.

Curiosamente, el tomate original pesaba como 1 g, mientras que hoy en día el cultivado puede alcanzar más de 1 kg.

Descripción botánica

El tomate (*Solanum lycopersicum*) es una especie vegetal que pertenece a la familia de las solanáceas. Los tomates se cultivan por sus bayas como cultivos anuales, pero en las zonas donde el aire y la temperatura del suelo no desciende por debajo de 0 ° C, se puede cultivar como una perenne.

El sistema radicular de la planta está muy bien desarrollado. La ubicación y la extensión de su desarrollo están determinadas por las características varietales, el método de cultivo y procesamiento. La parte principal de la raíz está dispuesta a un metro del suelo, pero a veces la raíz alcanza una profundidad de hasta 1,5 m. Cuando los tomates se cultivan a partir de semillas, su sistema radicular es superficial. Cada parte del tallo es capaz de desarrollar raíces adicionales.

El tallo de los tomates puede terminar en un tope que crece constantemente, o un racimo. Los tomates tienen ramas en la base del pecíolo de la hoja. Su número varía y suele ser grande. Las ramas más altas son más cortas o no se desarrollan. Tratan de producir frutos más grandes que maduran en forma conjunta, se eliminan las ramas. El tallo es una de las características esenciales que difieren de una variedad a otra.

Las hojas pueden ser de tipo normal, o del tipo de patata en función del tamaño de las particiones de la hoja. Las hojas son compuestas, con uno, dos o múltiples peciolo con periferia dentada. Las peculiaridades de las hojas se utilizan como un signo importante de la variedad.

Las inflorescencias se forman principalmente en los entrenudos del tallo y rara vez en la base de los tallos de las hojas. La inflorescencia de tomates está unida por tallos cortos con rodillas al eje. Hay variedades de tomates que no tienen rodillas en los mangos y las frutas siempre se cosechan sin mango. Las flores son normales si hay 5-6 piezas florales (sépalos, pétalos y estambres) y anormal si el número de partes de la flor es mayor o cualquier parte que falta (por lo general carecen de estambres).

Los frutos de tomate son una baya jugosa. Durante la maduración se colorean de verde claro a verde oscuro. A veces, las frutas verdes tienen un anillo oscuro alrededor del peciolo.

Los tomates que maduran se vuelven de color rojo, rosa, amarillo o naranja de intensidad variable. El peso de la fruta varía en una amplia gama - de 10 a 200 g o más. Las frutas tienen semillas o sin semillas (partenocarpia). Esta es una importante señal para su clasificación.

Las semillas de los tomates son de forma triangular plana o redondeada de color crema o marrón, con o sin pelos. Almacenando adecuadamente las semillas de los tomates conservan su germinación 5-6 años.

Contenido de la fruta

Los frutos de tomate maduros tienen altas cualidades nutricionales y son productos de salud. Su composición química varía ampliamente dependiendo de las condiciones del suelo y climáticas, agrotecnología y la variedad aplicada. Los tomates tienen una rica composición de vitaminas (C, caroteno, B vitaminas - B1, B2, B3, B6, B9 y PP, vitamina H). También contienen minerales (sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, azufre, cloro), y microelementos - zinc, cobalto, cobre, manganeso, yodo, flúor). Contienen ácidos orgánicos (cítrico, málico, láctico, ácido oxálico), pero considerablemente menos que en la patata, la remolacha y la espinaca.

Ácido málico y cítrico dan a los tomates sabor especialmente refrescante, pero también aumentan el apetito y mejoran la digestión. También contienen sustancias nitrogenadas, azúcares, pectina, saborizantes, colorantes (amarillo, naranja, pigmento licopeno, caroteno). Los tomates tienen pequeñas fibras, que son suaves y no irritan la mucosa gastrointestinal.

Gran parte de la materia seca son los hidratos de carbono, que son principalmente los azúcares solubles (glucosa y fructosa) y muy poca sacarosa (0,5-1,5%). El contenido de otros hidratos de carbono es muy pequeña - almidón - 0,05%, dextrina - 0,06-0,2%, hemicelulosa - 0,1-0,2%, celulosa - 0,16 a 0,31%; La pectina es en promedio 3,9% de la materia seca. Los tomates no deben ser excluidos de la dieta de las personas que sufren de enfermedades renales y varias enfermedades de las articulaciones asociados con la alteración del metabolismo.

Mientras tanto, los tomates verdes contienen solanina, que es una sustancia venenosa. Su contenido disminuye con la maduración y en tomates maduros la solanina desaparece por

completo. Por lo tanto, no se deben comer tomates verdes en vista del hecho de que 0,2 gramos de solanina pueden causar dolores de cabeza, irritación en la garganta y, a veces convulsiones. En tomates verdes enlatados la solanina se diluye por el escabeche que impide su toxicidad.

2. Variedades locales del tomate

Ideal - una variedad indeterminada (es decir, alta), medio temprano, tradicional, de tamaño grande 130-200 g, ligeramente acanalado, de color rojo anaranjado color y sabroso para consumo en fresco. Crece en una estructura que lo soporte.

Rila F1 - una variedad muy fértil, de alto crecimiento y es apta para ser cultivada en invernaderos de plástico o en el exterior. Los frutos son lisos, carnosos, sin un anillo verde cuando está maduro. Crece en una estructura que lo soporte, y es muy resistente al mosaico del tabaco verticillium.

Milyana - una variedad determinada, medio tiempo, con grandes frutos redondos, 150-200 g, rojo intenso. En todo el tallo tiene un anillo verde que desaparece cuando está maduro. Con un muy buen gusto y apto para el consumo en fresco y para la producción de purés de alta calidad y jugos.

Elena F1 - una variedad híbrida, para el cultivo sin la estructura de soporte. Los frutos son de color rojo intenso, plano, redondo, suave y delicioso, no agrietado, 220-300g. Las plantas son resistentes a altas temperaturas, al mosaico del tabaco, Fusaria.

Triumph F1 - una variedad indeterminada (un cruce entre dos variedades, la selección artificial), de muy alta fertilidad, para consumo en fresco y procesado. Las plantas requieren pellizcado o aclareo frecuente. Las frutas son 100 g, plano y redondo, liso, duro, muy sabroso y resistentes a las enfermedades y condiciones climáticas adversas.

Plovdiv carotene - una variedad indeterminada de producción temprana y media. La variedad es de aproximadamente 60% caroteno y licopeno 40% de pigmento total que llega a 6,5 mg%. Las frutas tienen un peso promedio de 70 a 80 gramos de fruta, redondo,

liso, de dureza media. La carne es de color rojo anaranjado. La vitamina C es 50-60 mg%. El período de crecimiento es de 115-118 días. El rendimiento promedio es de 4200-4800 kg / ha. Diseñado para el consumo en fresco, el procesamiento industrial en zumo y la ingesta diaria de los niños. Resistente a enfermedades como el marchitamiento por el Verticilium y la Fusaria.



3. Diferencias entre tomates orgánicos y convencionales

Los términos de comida biológica, ecológica u orgánica significan lo mismo; son alimentos cultivados sin la ayuda de la ingeniería genética, ni pesticidas, ni acondicionador de suelos ni otras sustancias sintéticas para protegerlos de insectos o de un bajo rendimiento. Se envasa y almacena de una manera que no perjudique sus cualidades gustativas.

Tomates orgánicos

Tomates orgánicos son significativamente más saludables que los cultivados con la ayuda de productos químicos, muestra un estudio realizado por la Universidad Federal de Ceara en Brasil y la Universidad de Avignon en Francia. A pesar de que son de menor tamaño, contienen grandes cantidades de vitamina C y polifenoles, y mejoran el sistema inmunológico para combatir una serie de enfermedades crónicas y cáncer.

La razón de la alta concentración de nutrientes es debido al ambiente más difícil y desafiante que se enfrentan las plantas orgánicas. Mientras que los tomates cultivados convencionalmente son tratados con pesticidas y fertilizantes, la agricultura ecológica está obligando a las plantas para protegerse. Cuanto mayor es el estrés al que son sujetos conduce a la acumulación de más sustancias que son beneficiosas para la salud humana.

El estudio, publicado en la edición especializada Public Library of Science ONE (PLOS ONE), comparó la composición de los tomates cultivados en granjas cercanas a la producción convencional y ecológica en la misma región del estado de Ceara en Brasil. Las granjas eran menos de 1,5 km. el uno del otro, de modo que el suelo y las condiciones climáticas, tanto para los productores eran idénticos. Los expertos reunieron frutos al azar de 30 plantas de ambas granjas y los analizaron.

Los tomates orgánicos fueron en promedio 40% más pequeños que los producidos convencionalmente, pero la concentración de vitamina C en ellos fue 57% más alto. Los tomates orgánicos maduros contenían más de dos veces los antioxidantes de la clase de polifenoles. Estos incluyen flavonoides que reducen el estrés oxidativo y el daño de las células asociadas con enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, y varios tipos de demencia.

Lycopene, un flavonoide que se encuentra en la concentración más alta en los tomates, no sólo reduce el riesgo de cáncer, sino que también reduce el crecimiento y proliferación de las células tumorales.



Tomates orgánicos características:

- ✓ tomates orgánicos no contienen pesticidas, ni nitratos ni micotoxinas (metales pesados y antibióticos);
- ✓ no hay contenido de organismos modificados genéticamente;
- ✓ tienen mayores costes debido a la extensa naturaleza de la producción que requieren más mano de obra y certificación de los costes de producción;
- ✓ menores rendimientos de la producción;
- ✓ mercado limitado.

Tomates convencionales características:

- ✓ los tomates convencionales contienen pesticidas, nitratos y toxinas;
- ✓ tienen un mayor rendimiento de la producción;
- ✓ menores costes debido al uso de productos químicos;
- ✓ fácil de transportar;
- ✓ mayor mercado.



4. CRECIMIENTO DE TOMATES ORGÁNICOS. TECNOLOGÍA.

El tomate es una planta amante de la calidez. La temperatura óptima para el desarrollo adecuado de la planta es 24-25 ° C. A temperaturas inferiores a 15 ° C, la sustancia colorante no se puede formar y las frutas se tornan amarillentas. La sustancia colorante no se forma a una temperatura de más de 42 ° C cuando los frutos se vuelven amarillos, las hojas se mantienen pequeñas y los tomates parecen quemados.

La planta de tomate tiene una exigencia media de humedad. Puede ser cultivado sin riego. Pero con riego regular se obtiene abundante cosecha. Si la humedad del suelo oscila bruscamente después que se forman los frutos, estos se vuelven grandes y muy agrietados. La humedad del aire es muy importante. La alta humedad, aumenta el riesgo de enfermedades fúngicas, impidiendo así la polinización. Los tomates pueden ser cultivados en suelos diferentes pero deben estar bien estructurado y fértil. Las variedades preferidas de los tomates son Triumph, Augusta y los Balcanes / para los tomates pelados /, Hebros y otros ..

Los principios de la producción de tomate en campo abierto

El cultivo de tomates tempranos en campo abierto se realiza por las plántulas. Las plántulas se cultivan en invernaderos, utilizando cajas especiales con una rejilla. Para producir plántulas de 1 hectárea debe sembrar 25-30 gramos de semillas. Las plántulas se preparan entre el 1 y 10 de febrero. Como por 1 sq. M. Se necesitan 3 g de semillas. Entre el 1 y el 15 de marzo, cuando se forman el primer par de hojas / de cruce de fase / las plántulas deben plantarse en el invernadero a distancia 10x10cm.

El suelo debe estar preparado dos o tres semanas antes de colocar las plántulas. Donde habrá surcos, el suelo debe ser excavado en 12 cm de profundidad. Aproximadamente 7 cm de esta profundidad se llena con una mezcla de compost y cenizas de madera. Las plántulas se pinchan y altas crestas deben formarse. Inmediatamente después de esta operación se pulverizan las plantas con detergente 500. Para fortalecer las plántulas se recomienda que recorte la raíz cerca de 1/4 y remoje las plantas jóvenes en el líquido de Yarrow. La receta es de 1 kg colores frescos Yarrow / o 300 g seco / mojado en 5 litros de agua de lluvia. Por 2-3 días, el líquido se agita periódicamente y está listo para usar.

Los surcos pueden ser cubiertos con una fina capa de hojas secas o paja después de plantar las plantas de semillero. Los altos surcos favorecen la "cama de la planta" para calentarse, en oposición a la superficie plana. Es necesario suelo caliente para las plantas jóvenes y favorece el enraizamiento.

Es muy importante, "la cama", en la que cual plantamos plántulas para que estén calientes, incluso en el invernadero. Los jardineros a veces experimentan decepciones porque ignoran que las plantas no les gusta el suelo frío. En clima frío, se recomienda que en las futuras camas de plántulas se pongan botellas con agua caliente. Poco después de plantar plántulas en camas calientes. El método de preparación del suelo antes del trasplante, también se puede utilizar en el cultivo de tomates al aire libre.

El tomate trasplantado forma nuevas raíces en la capa de suelo superficial. A fin de fomentar la formación de una raíz profunda, existe una práctica que es poner sobre 10 cm de profundidad tazas vacías de yogur con agujeros previamente perforados en la parte inferior. Periódicamente llenar las copas con agua, proporcionando así la irrigación profunda capa de suelo. Las plantas de tomate con sistema de raíces profundas, son más resistentes a las enfermedades y el calor en verano.

La reparación del suelo para el cultivo de tomates tempranos incluye la labranza a una profundidad de 25 a 30 cm y la importación de abono; cerca de 4 toneladas por decárea. También el suelo debe ser surcado y alisado dos veces antes de la siembra. Antes de la maduración, los tomates deben ser regados con menos frecuencia, pero la humedad del suelo no se cae por debajo del 70% del PPV. Cuando el fruto comienza a tomar forma, existe un mayor fortalecimiento de las plantas mediante pulverización con preparación 501. Temprano por la mañana se trata con la preparación. Si en una fase posterior, las plantas no son lo suficientemente fuertes - se repite la operación.

En su curso agrícola Rudolf Steiner aconseja preparar un abono especial para los tomates. En Otoño después de la cosecha, se reúnen los tallos y hojas de plantas de tomate en una pila separada. Añadir estiércol superior y preparar uno propio con abono biodinámico. Cuando el año que viene, vayamos a plantar tomates nuevos y empiecen a formar fruta, añadir un poco de abono especial. Para estimular la fructificación. Después de añadir el abono no debe olvidarse cubrir el surco de nuevo con hojas secas o paja, con el fin de mantener la humedad del suelo.

Una vez que la fruta se ha desarrollado completamente y empiece la maduración y la cosecha, la humedad del suelo no debe estar por debajo del 80% de los PPV. Los riegos se realizan cada 4-6 días y se debe prestar atención a no poner una gran variación de la humedad

del suelo, ya que causa el agrietamiento del fruto. La mosca blanca de invernadero es un gran enemigo de los tomates de invernadero. Para la expulsión de la mosca blanca de invernadero se recomienda plantar caléndulas en los lechos de los tomates.

Es posible que los tomates en el invernadero se enfermen a causa del virus, extendido por tocar las hojas de los fumadores. El virus se transmite a través del tabaco. Las hojas infectadas se vuelven blancos, doble y todas las plantas infectadas deben ser erradicados y se descartan. Los tomates al aire libre pueden tener manchas negras en las hojas. Esto sucede más a menudo cuando hay patatas junto a los tomates y la infección se transmite. Las plantas enfermas deben ser destruidas.

Antes de la maduración de las plantas se pueden regar con agua del grifo o por aspersión. Pero entonces - sólo agua corriente al final de la tarde, en la noche o temprano en la mañana cuando las frutas son lo suficientemente fría. Si esto no se respeta, las hojas se queman y las frutas se agrietan. El primer deshierbe se hace poco después de plantar tomates para mejorar las condiciones. Es importante para el crecimiento inicial de las raíces y de crecimiento adecuado.

Más tarde se pueden hacer dos o tres escardas si es necesario. La práctica común en el cultivo de tomates es podar. Esto se hace con el fin de obtener frutos más grandes. Cosecha de los primeros tomates por lo general comienza alrededor de junio de 15 a 20. Es importante al recoger tomates seguir el calendario biodinámico. Los tomates deben ser cosechados en el día FRUTA cuando la luna está creciendo.



5. COCINA TRADICIONAL Y RECETAS. SHOPSKA ENSALADA, LYUTENITSA, JUGO DE TOMATE.

Jugo de tomate

El jugo de tomate sin sal añadida y recién exprimido es muy saludable. Contiene muy pocas calorías, grasas saturadas y colesterol. Además, tiene un bajo contenido de sodio y una rica fuente de vitaminas A, C, B6 y K, tiamina (vitamina B1), niacina (vitamina B3). Contiene también ácido fólico y los minerales hierro, calcio, fosfato, magnesio, cobre, potasio y manganeso. No menos importante, el zumo de tomate es rico en fibra, y la mayoría de las calorías proviene de azúcares naturales de la misma.

Si usted bebe incluso un vaso de jugo de tomate al día, le ayudará a prevenir muchos procesos patológicos graves y tomar ventaja de los muchos beneficios de salud.

Antioxidantes

Los tomates son una fuente rica de antioxidantes. Ayudan al cuerpo a limpiarse de los radicales libres que causan la oxidación de los tejidos, lo que lleva a la inflamación y el riesgo potencial de desarrollar enfermedades graves. Los antioxidantes ayudan a retrasar los efectos del envejecimiento.



Tomates protegen contra el cáncer

Los tomates son una fuente rica en licopeno. Forma color rojo de los tomates. Los estudios científicos han demostrado que el licopeno es eficaz en la prevención de muchos tipos de cáncer, particularmente cáncer de mama, de próstata, de pulmón, de páncreas y cáncer colonrectal.

Jugo de tomate estimula la inmunidad

Como una rica fuente de vitaminas C y A, jugo de tomate estimula el sistema inmunológico. Se encontró que las personas que beben un vaso de jugo de tomate al día, rara vez se enferman por la gripe o los resfriados. Estas vitaminas también ayudan a prevenir la infección y la inflamación.

Reduce el colesterol malo

El colesterol malo (LDL) en la sangre se acumula por el consumo de alimentos con un alto contenido de colesterol y representa las placas de grasa en las paredes de las arterias. Como resultado, el corazón tiene que trabajar mucho más para bombear la sangre a través de estas arterias, lo que a su vez conduce a la hipertensión arterial. Estas placas de grasa pueden desprenderse y viajar a través de la sangre, lo que puede provocar un accidente cerebrovascular o insuficiencia cardíaca. Los tomates contienen fibra y niacina que elimina las placas de grasa en los vasos sanguíneos.

Los tomates reducen el riesgo de enfermedades del corazón

Hay una sustancia en la sangre llamada homocisteína, que daña las paredes de los vasos sanguíneos y provoca enfermedades del corazón. Los tomates contienen vitamina B6, que rompe de forma activa las moléculas de homocisteína clave, que son inofensivas para el cuerpo.

Evita la degeneración macular

Las investigaciones demuestran que los tomates pueden proteger el desarrollo de la degeneración macular. Esto es relevante para disminuir el riesgo de ceguera en el envejecimiento de la población, debido a la extensión de la vida media.

Previene el estreñimiento

Los tomates son ricos en fibra natural. Comer fibra ayuda a prevenir un rendimiento lento de los intestinos. Fibras también purifican el sistema digestivo de toxinas. El jugo de tomate puede tener un efecto laxante y para protegernos de la hinchazón.

Previene calambres estomacales y musculares

Cuando el cuerpo carece de potasio puede ocurrir de estómago o espasmos musculares. Los tomates son una fuente rica en potasio, que ayuda a prevenir calambres.

Tomates y tratamiento contra la diabetes

Los tomates se recomiendan a menudo por los médicos para los diabéticos, ayudando a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre.

El jugo de tomate es una alternativa muy saludable cuando tenemos sed. Los tomates se pueden encontrar en todo tipo de colores y formas diferentes, pero ellos nos proporcionarán aproximadamente el mismo contenido nutricional y los mismos beneficios para la salud. Varios tomates a su dieta diaria hará que sea más saludable y nos protegerán de una serie de enfermedades graves.

Jugo de tomate

Ingredientes:

- 1 kg tomates
- 1 litro de agua
- 2 cucharada / cucharadita de sal /
- 2 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadita de vinagre

Preparación

Lavar los tomates y cortarlos en trozos pequeños. Triturar las piezas a través de un tamiz.

Agregue el agua, el azúcar y la sal. Mezcla bien y poner a hervir. Hervir durante 10 minutos hasta que los tomates estén disueltos. Retirar del fuego y cubrirlo durante 5 minutos.

Poner el jugo en botellas pre-preparadas. Almacene en un lugar fresco y oscuro!

Ensalada Shopska.-



La ensalada Shopska es un plato de la categoría de aperitivo, se extendió a la cocina en Bulgaria, Serbia y Macedonia. Está muy extendida en Valaquia bajo el nombre Salata bulgărească (ensalada búlgara). Representa una ensalada de tomates picados, pepinos, pimientos crudos o preferiblemente asados, cebollas, perejil fresco y rallado o queso blanco desmenuzado. Se sirve con aderezo de aceite vegetal y el vino o vinagre de sidra. A veces se puede poner un poco de ajo, sobre todo si hay pimientos asados.

Coma todo en verano.

Ingredientes para la ensalada Shopska:

- **tomate** - 2 maduros y rojos
- **pimiento** - 2 verdes
- **pepino** - 1 pepino pelado
- **cebolla** - 1 cabeza, cebolla pequeña
- **perejil** – para espolvorear
- **queso** - 150-200 g
- **sal** - 2 pizcas
- **vinagre** - 1 cucharada
- **aceite** - 1-2 cucharada

Preparación

Cortar la cebolla en medias lunas finas. Opcionalmente, puede utilizar cebolla roja.

Cortar los tomates y pepinos en trozos y añadirlos a las cebollas.

Hornar, pelar y cortar en trozos pequeños los pimientos y añadirlos a la ensalada.

Mezclar todos los ingredientes y verter con el aderezo de vinagre y aceite.

Desmenuzar el queso sobre las verduras, espolvorear con perejil picado y servir en un bol. La ensalada es suficiente para 3-4 porciones.

Lyutenitsa – chutney.-



Lyutenitsa es un producto alimenticio, un tipo de salsa de tomate, de la cocina tradicional búlgara. Por lo general, se hace a partir de pimientos asados, pasta de tomate, cebollas, zanahorias, berenjenas y especias. Los pimientos son el ingrediente principal en lyutenitsa, que dan a la naturaleza el rojo. Lyutenitsa contiene grasa (aceite), y entre las especias más importantes son el comino, el chile y el ajo, a la que debe su sabor picante. En casos raros, la receta para lyutenitsa puede contener patatas.

Los productos para lyutenitsa deben ser aclarados bien, los pimientos deben ser tostados y pelados. Pimientos y tomates deben ser molidos en un molino, añadir especias en la mezcla y freír con aceite vegetal en una bandeja grande. La densidad se considera buena una vez que, mientras se agita con una cuchara de madera, deja un rastro en la parte inferior de la bandeja. Saque la lyutenitsa y pongala en frascos preparados. La ñyutenitsa se puede almacenar durante un largo tiempo.

Usted puede consumir una rebanada de pan untado y espolvoreado con queso desmenuzado, o como guarnición para carnes a la brasa, patatas, arroz o pasta. La ensalada búlgara tradicional con cebolla y mezclada con frijoles cocidos se hace con lyutenitsa.

La lyutenitsa producida industrialmente suele estar mucho más finamente molida. No se fríe y contiene aditivos tales como almidón, y otros sustituyentes.

Ingredientes para Lyutenitsa:

1. 10 kg pimientos
2. 4 kg berenjenas
3. 6-7 kg of tomates (o 2 kg puré de tomate)
4. 1 taza de aceite
5. 3 cucharadas de sal
6. 1 cucharada de pimienta negra
7. 1 cucharadilla de comino
8. 1 cucharadilla de azúcar

Tiempo requerido para prepararlo:

- 3 horas preparación
- 30 minutos de cocinado

Lyutenitsa hecha en casa en tres pasos:

1. El primer paso de la receta para lyutenitsa es la preparación de ingredientes. La primera fase y la que más tiempo consume es la preparación de la pasta de tomate. Para preparar 2 kg de pasta de tomate se necesitan 6.7 kilogramos de tomates. Es

mejor elegir los tomates carnosos y maduros. Hay que lavar los tomates y pelarlos, luego se muelen con un molinillo. Separe las semillas cuando se muelen los tomates. Ponga el puré de tomate en una cacerola grande y póngalo en el fuego. El puré de tomate hierve hasta que se obtiene una pasta de tomate espesa. Por supuesto, puede utilizar pasta de tomate preparado con el fin de ahorrar tiempo, pero la lyutenitsa perderá su auténtico sabor.

2. Hornear pimientos y berenjenas. Puede hornearlos, pero si puedes lo mejor es cocer las verduras en el fuego, para tener del pimiento y la berenjena el característico aroma ahumado de verduras al horno. Para lograr el sabor deseado de verduras al horno, se puede usar la barbacoa de carbón. Una vez los pimientos y las berenjenas están asados hay que pelarlos, dejándolas escurrir bien y se muelen con un molino, pero no una pasta suave y recuerde cortar en tiras para obtener la consistencia deseada de lyutenitsa tradicional.
3. Llega un momento en que usted necesita para comenzar lyutenitsa hirviendo. Es un lyutenitsa casero clásico en una sartén grande sobre el fuego en el patio. Tenga en cuenta durante la cocción la mezcla de aerosoles, por lo que elija la sartén más grande y profunda o distribuya y hierva la mezcla dos veces. Vierta la pasta de los pimientos de tierra y berenjena en la sartén y luego ponga en la estufa y remueva constantemente, de lo contrario la mezcla estará burbujeando, salpicará y corre el riesgo de quemarse. La mezcla tiene que hervir 10 minutos, hasta que el agua hierva.

A continuación, agregue la pasta de tomate, seguir mezclando continuamente durante 10 minutos. Así que para la mezcla hervida añadir el aceite y especias y seguir revolviendo constantemente durante 5 minutos para permitir que el lyutenitsa sea condensado también. Hay un signo clásico con el que la lyutenitsa ha alcanzado la densidad apropiada – al agitar la mezcla en la sartén, deja una huella en la parte inferior.

Pasta de tomate



Pasar los tomates por máquina que separa las pieles y semillas. Si usted no tiene dicho equipo, puede fácilmente pelar los tomates si los pones por un minuto en agua hirviendo. Triturar los tomates, y dejar reposar la mezcla en gasa escurrir durante 2-3 horas.

A continuación, calentar el aceite en la cocina con el azúcar y se puede añadir un poco de vinagre al gusto. Verter la pasta de tomate escurrido y cocine a fuego lento hasta que espese. Verter la mezcla en frascos o botellas y cerrarlas. Esterilizar durante 10 minutos.

Tomates rellenos con requesón y queso.-

Ingredientes:

- 3 tomates grandes (aproximadamente 150 gr cada uno)
- 150 g de queso cottage
- 50g queso
- 1/4 manojo de perejil



En el "top" del tomate corte un poco la cubierta y excave el núcleo de tomate. Esto se hace con todos los tomates. 1/3 cucharada de núcleo de tomate mezclado con queso - menor antelación rallado y el queso cottage. En la mezcla resultante se añaden y 1/2 de perejil picado. Los tomates deben ser rellenos y cubiertos. Hay dos métodos para la preparación del plato. En la primera opción los primeros tomates son envueltos en papel de aluminio para hornear y cocinar en el horno. En el segundo, hornear directamente en el horno.

Sopa de tomate fría

Ingredientes:

- 400g tomates maduros blandos
- 100g pimientos
- 50g queso
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto
- 1-2 ramitas de hinojo



Hornee los pimientos sobre una placa caliente y pélelos. Los tomates son picados finamente y tensados. Viértalos en un bol, y añade luego un picado de pimientos, asados ya. Añadir el hinojo, el aceite y el queso desmenuzado. El plato es bajo en proteínas y grasas y moderado de carbohidratos. Se puede consumir en cualquier momento del día por las personas con tipo de metabolismo lento. El plato es rico en licopeno. Es importante tener en cuenta que este no es el plato principal y usted no debe depender de él.

6.Bibliografia:

<http://www.agris.bg>;

<http://www.fermer.bg>

<http://www.yambiz.com/agro>

<http://fitnesbg.com/po-malki-no-po-polezni-organichnite-d/>

<https://www.google.bg/search?q=домати>

<http://www.agro-consultant.net/>

<http://www.fermer.bg>

http://www.bb-team.org/recipes/1271_studena-domatena-sup

<http://bio.bg/>