

Έξι τρόποι να απολαύσετε τις ντομάτες όλο το χρόνο



Το καλοκαίρι αποτελεί μακρινό

παρελθόν, ωστόσο στις λαϊκές αγορές και στον μπακάλη της γειτονιάς μπορούμε να βρούμε τις τελευταίες εποχιακές ντομάτες της χρονιάς.

Μιας και οι ντομάτες θερμοκηπίου, οι επονομαζόμενες “εκτός εποχής” δεν έχουν ιδιαίτερα μεστή γεύση και συχνά έρχονται στο πιάτο μας από πολύ μακριά έχοντας τεράστιο περιβαλλοντικό αποτύπωμα, μπορούμε να συλλέξουμε μερικές ντομάτες οργανικής καλλιέργειας και με τους παρακάτω έξι τρόπους να τις γευτούμε κατά τη διάρκεια του χειμώνα.



1. Στην κατάψυξη

Η κατάψυξη της ντομάτας είναι ένας πολύ απλός τρόπος για να τη γευτούμε στα γεύματα του χειμώνα. Επιλέξτε μικρές ντομάτες, τεμαχίστε τις στη μέση και τοποθετήστε τις με την κομμένη πλευρά προς τα κάτω σε ένα λαδόχαρτο. Παγώστε τις και μεταφέρετέ τις σε ένα σακούλι αποθήκευσης τροφίμων ή άλλο δοχείο. Όταν θελήσετε να τις γευτείτε προθερμαίνετε το φούρνο σας στους 180 βαθμούς Κελσίου. Βάλτε τις ντομάτες σε ένα σκεύος από πυρίμαχο γυαλί ραντίστε τις με ελαιόλαδο, προσθέστε αλατοπίπερο και βάλτε τις στο φούρνο για 45 λεπτά. Συνδυάζονται άψογα με ρύζι, μακαρόνια ή πληγούρι κλπ.

2. Αποξήρανση



Οι λιαστές ντομάτες είναι αρωματικές, πολύ νόστιμες, αλλά η τιμή τους είναι λίγο “τσιμπιμένη”. Παρακάμψτε τους ενδιάμεσους και φτιάξτε τις μόνοι σας. Αγοράστε μερικά κιλά και τεμαχίστε τις μικρότερες στη μέση και τις μεγαλύτερες στα τέσσερα ή σε φέτες.

Επειδή είναι (σχεδόν) βέβαιο ότι δεν διαθέτετε αποξηραντή, προθερμάνετε το φούρνο σας στους 120 βαθμούς. Τοποθετήστε τις ντομάτες με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω σε ένα λαδόχαρτο και ψήστε έως ότου απωλέσουν τους χυμούς τους και ζαρώσουν για δύο έως πέντε ώρες ανάλογα με το μέγεθος των λαχανικών σας.

Οι αποξηραμένες ντομάτες συντηρούνται στο ελαιόλαδο για μήνες. Εάν διαπιστώσετε μετά την αποξήρανση ότι δεν αφαιρέσατε όλοι την υγρασία απλώς καταναλώστε τις γρηγορότερα για να μην χαλάσουν.

3. Τοματοχυμός



Ο χυμός της ντομάτας είναι μια περίφημη πηγή θρεπτικών στοιχείων όπως η βιταμίνη C, και το λυκοπένιο, ουσία που προλαμβάνει τις καρδιοπάθειες και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Μετά το στίψιμο, πιείτε το χυμό αμέσως ή παγώστε τον σε παγοκυψέλες ή γυάλινα βάζα (αφήνοντας λίγο χώρο στο πάνω μέρος). Όταν χρειαστείτε το χυμό της ντομάτας ξεπαγώστε και χρησιμοποιήστε.

4. Κονσερβοποίηση



Η κονσερβοποίηση της ντομάτας θέλει προσοχή λόγω του κινδύνου της αλλαντίασης, μιας σπάνιας αλλά σοβαρής ασθένειας που οφείλεται στην ανάπτυξη βακτηρίων σε φρούτα και λαχανικά που δεν έχουν κονσερβοποιηθεί με κατάλληλο τρόπο.

Ο κίνδυνος πηγάζει από τη δυσκολία κονσερβοποίησης σε θερμοκρασίες υψηλές τόσο όσο απαιτείται για την καταστροφή των τοξινών.

Για το λόγο αυτό προτείνεται η χρήση κονσερβοποιητών πίεσης και όχι το βραστό νερό. Σε ορισμένες συνταγές προστίθεται κιτρικό οξύ ή χυμός λεμονιού για να μειωθεί το pH της ντομάτας και να καταστεί δυνατή η ασφαλής κονσερβοποίηση.

5. Σάλτσα



Οι σπιτικές σάλτσες είναι πολύ πιο υγιεινές από τις έτοιμες και εκτός αυτού έχουμε τη δυνατότητα να προσαρμόσουμε τη γεύση τους στα γούστα μας.

Μπορούμε επίσης να καταψύξουμε τη σάλτσα ντομάτας και να απολαύσουμε μια γνήσια καλοκαιρινή γεύση μέσα στο καταχείμωνο.

Μπορούμε επίσης να την κονσερβοποιήσουμε προσέχοντας πάντα για να αποφύγουμε τον κίνδυνο της αλλαντίασης.

6. Μάσκα προσώπου

Εκτός από νόστιμη και θρεπτική τροφή, οι ντομάτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως προϊόν ομορφιάς. Σε επαφή με το δέρμα, οι ντομάτες απομακρύνουν το πλεόνασμα λιπαρότητας και αντιμετωπίζουν τα εξανθήματα.

Μια μάσκα προσώπου μπορεί να γίνει πάρα πολύ εύκολα, λιώνοντας μια ντομάτα και τρίβοντας το πρόσωπό μας. Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε λίγο πληγούρι βρώμης στον πολτό και να τον αφήσουμε στο πρόσωπό μας για μισή ώρα.



Πηγή: econews.gr