

GASTRONOMÍA TRADICIONAL BAJO MARTÍN

PRODUCTO PRIMARIO

TOMATE



Variedades

Híbrido o del terreno	Tiene un sabor dulce. Es el más temprano.
En rama	Ideal para untar. Se colgaba para conservar más tiempo.
De pera o caspolino	Tiene mucha carne y poco caldo. Es el que más se usa para poner en conserva.
Rosa	Grande y rosáceo, con piel fina, dulce, ideal para ensaladas.

Cultivo-recolección



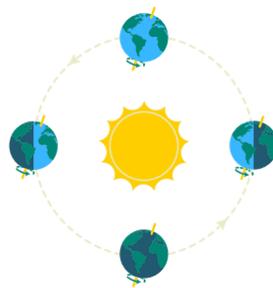
En febrero se siembran las pepitas para hacer el plantero, que consiste en poner las semillas en macetas hasta que germinan y cuando han crecido, se plantan en la tierra previamente labrada y con fiemo.

A final de abril-principio de mayo se planta ese plantero en el huerto.

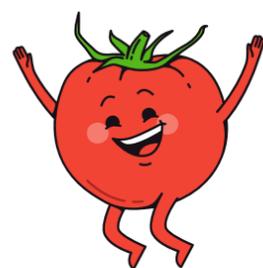
Cuando cogen color se recolectan (sobre finales del mes de junio empiezan a cogerse, según la variedad y dura hasta septiembre).

Temporada de consumo

Finales de primavera y verano.
El de guardar hasta el invierno.



Beneficios de su consumo



Es un alimento rico en licopeno, luteína y selenio y en vitaminas C, E y A, por lo que tiene gran poder antioxidante.
Para aprovechar todas sus propiedades es aconsejable consumirlo siempre con piel.