



Pomodori verdi fritti... ovvero quando i pomodori non riescono a maturare

Vi sembrerà strano il titolo, ma chi ha un orto o anche un balcone su cui si diletta a coltivare piante commestibili sa che ogni tanto qualcosa prende una direzione imprevista. Dalla scorsa primavera ho iniziato a zappare un orto ad uso familiare, davanti alla cucina, in pieno sole. Non ci sono scuse! Tutti i giorni tocca dargli un'occhiatina e i risultati non hanno tardato ad arrivare e ad entusiasmarmi.

Durante l'estate sono stata gratificata da **erbe aromatiche, insalate d'ogni tipo, rucola, bietola, spinaci, zucchine in abbondanza, melanzane e pomodori** che ci hanno fornito **vitamine, minerali e fibra** per tutta l'estate. Fin qui tutto bene. A settembre le piante hanno un po' rallentato la produzione, ma poi c'è stata una nuova ondata di caldo che ha fatto ripartire la fioritura dei **pomodori** e le piante si sono riempite di frutti belli e grossi: **cuore di bue, insalatari, datterini, camone e tante altre varietà**. Dopo il calduccio le temperature sono però scese a livelli normali per la stagione e i pomodori sono rimasti **verdi come dei ramarri** e non accennano a maturare. Il meteo non prevede altre punte di caldo e allora che fare? Lasciare lì tutto sperando in qualche raggio di sole fuori stagione?

Ho provato ad assaggiarli così, crudi in insalata, ma sono veramente troppo verdi e aspri... **bisogna fare qualcosa per renderli "edibili"**. Mi hanno consigliato di metterli in un sacchetto di carta insieme ad una mela matura... pare che in que-

sto modo si acceleri il processo di maturazione. Detto fatto: un chiletto di pomodori sono sistemati. Vedremo il risultato.

Poi mi sono ricordata del film **"Pomodori verdi fritti alla stazione del treno"**, che mi era molto piaciuto. In alcune parti degli Stati Uniti i green fried tomatoes sono un piatto tradizionale. **Senza cercare una ricetta ufficiale mi sono lanciata:** ho scelto i pomodori più carnosi, i cuore di bue, che sono anche i più grossi della mia produzione. Li ho tagliati a fette belle spesse (circa 0.5-1 cm) e li ho trattati come le cotolette impanate: uovo sbattuto con un pizzico di sale e pepe e poi pangrattato. Ho dovuto pressare bene le fette nel pane per far stare attaccate le briciole e infine ho fritto queste cotolette in olio extravergine di oliva (olio EVO). Risultato ottimo!

Ho poi iniziato a cercare altre ricette, ma prima di perderci del tempo mi sono voluta documentare sui possibili **effetti sulla salute**. I pomodori maturi sono ricchissimi di **carotenoidi e di vitamina C**. Quelli verdi non hanno il **licopene**, un carotenoido senza attività vitaminica, ma che è un potente antiossidante. **Si sviluppa con la maturazione e quindi non c'è nei pomodori verdi**. Sono presenti invece, in discreta quantità, l'alfa e il beta carotene, la vitamina C e altre vitamine e minerali.

Ma c'è un altro aspetto che mi premeva verificare: pomodori, patate, melanzane e altre piante commestibili fanno parte della **famiglia delle Solanacee**, piante che producono la **solanina**, un glico-alcaloide respon-



sabile, se consumato in grande quantità, di **intossicazioni** anche gravi. In condizioni normali la concentrazione è molto bassa, ma aumenta nelle patate conservate alla luce e nelle patate germogliate. Pomodori e melanzane ne hanno quantitativi abbondanti nel fusto e nelle foglie, ma la polpa matura ne contiene pochissima. **La solanina è un po' più concentrata nei frutti immaturi e quindi forse nei miei bei pomodori verdi**. Panico: intossicherò la famiglia? Questi ortaggi sono diffusissimi da noi e in molti altri paesi del mondo. Se le intossicazioni fossero frequenti, se ne sentirebbe parlare spessissimo. Ma cercando in letteratura, anche se l'azione tossica del composto chimico è ben nota e confermata in sperimentazioni animali, i casi effettivi di intossicazione umana si contano sulla punta delle dita e sono sempre stati attribuiti alle patate, non alle melanzane o ai pomodori. Sicuramente **la solanina è tossica, ma solo se consumata in quantità molto superiori a quelle abitualmente presenti in questi alimenti**. Bisogne-

image: Pixabay.com



rebbe mangiare parecchi chili di patate o pomodori verdi per raggiungere livelli di pericolo. Tra l'altro i casi sporadici di intossicazione noti sono stati causati da patate che per qualche motivo avevano una concentrazione esagerata della sostanza e pare che avessero anche un gusto diverso dal normale.

C'è poi l'altra faccia della medaglia: **studi recenti mostrano addirittura l'effetto antitumorale dei glico-alcaloidi** e questo mi ha ulteriormente tranquillizzata. Il messaggio da mettere in tasca e portare a casa è quindi questo: non consumare mai prodotti che hanno un aspetto o un sapore molto diverso dal normale e non fare abbuffate di cibo, di nessun tipo, perché ogni alimento ha i suoi pro e i suoi contro.

Tenendo bene in mente questa regola, mi sono sentita autorizzata a procedere con la raccolta e la trasformazione dei pomodori verdi in qualcosa di gustoso e facilmente surgelabile. Dopo aver eliminato i frutti non perfetti e diviso i rimanenti per tipo e per misura, mi sono messa davanti al computer alla ricerca di ispirazioni. Leggiucchiando qua e là mi sono venute un po' di idee, quindi oltre alla prova di maturazione in sacchetto e ai pomodori verdi fritti, **ho sperimentato queste ricette.**

Pomodori verdi al curry

Ingredienti: 1 kg di pomodori verdi, 3 cipolle rosse, olio EVO, curry, poco sale.

Velocissima e profumatissima ricetta: tritare grossolanamente le cipolle, soffriggerle in una grande padella con olio EVO in abbondanza e con un paio di cucchiai di curry. Poi aggiungere i pomodori, tagliati più o meno a dadini. Saltare il tutto a fuoco vivo, finché i pomodori saranno morbidi. Aggiustare di sale e se sono molti acidi, aggiungere un po' di miele o zucchero. Servire con del riso nero lessato al dente, all'ultimo momento qualche pinolo tostato, per arricchire il piatto in proteine.

Datterini verdi al sesamo

Ingredienti: 1 kg di datterini verdi, 50 mL di olio EVO, 100 g di semi di sesamo, peperoncino, 2 cucchiai di miele.

Lavare i datterini e metterli in una bacinella. Frullare tutti gli altri ingredienti, versare sui datterini e mescolare in modo che si coprano bene con l'impasto. Coprire di carta forno una teglia larga. Spargere i datterini in modo che formino uno

strato singolo. Infornare a circa 200 gradi, finché i pomodorini saranno belli dorati e possibilmente un po' croccanti (a volte fanno molta acqua per cui non riescono a diventare croccanti). Consumateli come insolito contorno per pollo o pesce, oppure, aggiunti alla quinoa cotta al dente, diventano un ottimo piatto unico.

Pomodori verdi gratinati

Ingredienti: 1 kg di pomodori insalatari tagliati a metà in senso orizzontale, circa 200 g di pangrattato, un mazzo di prezzemolo, 2 spicchi di aglio, sale, pepe, 100 mL di olio EVO.

Tritare finemente il prezzemolo con l'aglio, aggiungere il pangrattato, l'olio e insaporire con poco sale, pepe: il composto deve essere leggermente appiccicoso. Mettere una cucchiata di composto su ogni mezzo pomodoro, comprimendo leggermente con le mani o col cucchiaio. Infornare a 200 gradi (calore sopra e sotto), per circa 45 minuti. La superficie dovrà risultare bella dorata, ma non bruciata.

Infine, ho trovato questa ricetta di confettura, che mi ispira molto, ma che non ho ancora provato. Non avevo tempo e quindi ho lavato e asciugato i pomodori rimasti e li ho messi in freezer tali e quali. Scongelandoli non si presenteranno molto bene, ma andranno benissimo per una confettura.

Confettura di pomodori verdi e agrumi

Ingredienti: 1 kg di pomodori verdi, 600 g di zucchero, 1 arancia e 1 limone.

Tagliare i pomodori a cubetti o a fette, tagliare a striscioline sottilissime la buccia del limone e dell'arancia (senza la parte bianca). Unire pomodori, zucchero, succo e scorze dell'arancia e del limone, mescolare e lasciar macerare a temperatura ambiente per 24 ore. Cuocere quindi per circa 1 ora, inizialmente a fuoco vivace. Poi abbassare la fiamma e mescolare spesso per evitare che bruci. Mettere in vasetti puliti, chiuderli e sterilizzarli per 20 minuti (immergere i vasetti in un pentolone d'acqua e cuocere per 30 minuti dall'inizio del bollore). Raffreddare i vasetti ed etichettarli. Come per tutte le confetture, consumarne piccole quantità, per via dello zucchero presente in abbondanza.

(ricetta riadattata da <https://www.lifesa-feast.net/green-tomato-jam/>).