

¿Dónde conservar el tomate cortado para que dure más tiempo?

15/10/2024



Una vez que cortamos el tomate y no lo usamos por completo, muchas veces no sabemos cómo guardarlo para que no se eche a perder. Sin embargo, existe un método infalible que ayuda a que la fruta dure por mucho más tiempo.

Es habitual optar por dejar el tomate en el frutero al alcance de la mano o meterlo al freezer si no va a ser utilizado en el breve tiempo, aunque ninguno de estos dos métodos es aconsejable.

Podés guardar el tomate cortado en la **heladera** para relantizar su deterioro usando un sencillo truco. Primero, tenés que **envolverlo en papel *filmy*** luego **meterlo en un recipiente**

hermético para minimizar la exposición al aire. Es importante que **no lo laves**, ya que la humedad puede acelerar su proceso de descomposición.

Evitá que esté en contacto con otros alimentos, ya que podrían transferirse olores o sabores. También, podés rociarlo con un poco de jugo de limón sobre el tomate cortado, ya que ayudaría a conservar su textura y sabor, además de prolongar su frescura.

Por qué conservar bien los tomates

Conservar bien los tomates es fundamental por varias razones:

1. Disfrutar de su sabor al máximo:

- **Frescura:** Un tomate bien conservado mantiene su sabor intenso y jugosidad, lo que realza cualquier plato.
- **Textura:** Al evitar que se ablanden o se arruinen, podrás disfrutar de su textura firme y agradable.

2. Reducir el desperdicio de alimentos:

- **Ahorro económico:** Al prolongar su vida útil, evitarás tener que desechar tomates en mal estado, lo que representa un ahorro en tu compra.
- **Sostenibilidad:** Reducir el desperdicio de alimentos contribuye a un consumo más responsable y a disminuir el impacto ambiental.

3. Aprovechar sus nutrientes:

- **Vitaminas y minerales:** Los tomates son una excelente fuente de vitaminas y minerales, como vitamina C, potasio y licopeno. Al conservarlos correctamente, podrás aprovechar al máximo sus propiedades

nutricionales.

4. Versatilidad en la cocina:

- **Mayor variedad de platos:** Con tomates frescos y en buen estado, podrás preparar una amplia gama de recetas, desde ensaladas y salsas hasta platos más elaborados.

Recetas dulces y saladas con tomates

El tomate es un ingrediente versátil que va más allá de las ensaladas. Su sabor agridulce lo convierte en un elemento ideal para una amplia variedad de recetas, tanto dulces como saladas.

Recetas saladas con tomate:

- **Ensalada caprese:** La combinación perfecta de tomate, mozzarella y albahaca, aderezada con aceite de oliva y sal.
- **Gazpacho:** Sopa fría andaluza a base de tomate, pepino, pimiento, pan y ajo, ideal para los días calurosos.
- **Salsa de tomate casera:** Base para pastas, pizzas y una infinidad de platos, mucho más sabrosa que la versión enlatada.
- **Ratatouille:** Estofado francés de verduras, donde el tomate aporta sabor y color.
- **Pisto manchego:** Plato tradicional español con tomate, pimiento, calabacín y cebolla.
- **Tomates rellenos:** Puedes rellenarlos con arroz, carne, verduras o queso.
- **Bruschettas:** Pan tostado con tomate fresco, ajo y aceite de oliva, perfecto para aperitivos.
- **Sopa de tomate:** Una versión más caliente del gazpacho,

perfecta para el invierno.

- **Pasta con salsa de tomate y albahaca:** Un clásico italiano con un toque fresco.
- **Pizza casera:** La base perfecta para experimentar con diferentes ingredientes y salsas de tomate.

Recetas dulces con tomate:

- **Mermelada de tomate:** Ideal para acompañar quesos, carnes o simplemente untar en pan.
- **Chutney de tomate:** Salsa agridulce con especias, perfecta para acompañar carnes y quesos.
- **Salsa de tomate para pasta dulce:** Una versión más dulce de la salsa de tomate, ideal para acompañar postres como panqueques o helados.
- **Tomates confitados:** Dulces y jugosos, perfectos para acompañar carnes o ensaladas.
- **Sorbete de tomate:** Un postre refrescante y original, ideal para los días calurosos.

Fuente: TN