Ντομάτα: Από λαχανικό εποχής σε λαχανικό παντός καιρού (Τάνια Γεωργιοπούλου)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 1 Απριλίου, 2009

Η καλύτερη εποχή για την ντομάτα είναι τα Χριστούγεννα και το Πάσχα. Αυτό θα σας πει ένας παραγωγός οπωροκηπευτικών και, βέβαια, δεν θα αναφέρεται στην ποιότητα, αλλά στην τιμή της. Το ΟΙΚΟ βάζει στο μικροσκόπιο τη χειμωνιάτικη ντομάτα, μιλάει με επιστήμονες, παραγωγούς και εμπόρους διερευνώντας πώς καταφέραμε να κάνουμε το κατεξοχήν καλοκαιρινό λαχανικό χειμωνιάτικο και τι σημαίνει αυτό για τη γεύση, την ποιότητα, τη διατροφική του αξία, αλλά και το κόστος του για το περιβάλλον.



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

Αν σκεφτεί κανείς πως οι παραγωγοί πωλούν την ντομάτα από 0,35 έως 0,75 ευρώ το χειμώνα ενώ το καλοκαίρι η αντίστοιχη τιμή φτάνει με το ζόρι τα 0,12 ευρώ, ίσως καταλαβαίνει περισσότερο γιατί το κατεξοχήν καλοκαιρινό λαχανικό, όχι μόνο υπάρχει όλες τις εποχές του χρόνου, αλλά ζει τις μεγάλες του δόξες το καταχείμωνο. Οι παραγωγοί προτιμούν την ντομάτα το χειμώνα γιατί οι τιμές που πετυχαίνουν είναι πολύ καλύτερες, οι καταναλωτές από την άλλη επιμένουν να τη ζητούν πάντα. Οπότε... κάναμε την ντομάτα και χειμερινή. Μόνο που η «χειμερινή» ντομάτα, που καλλιεργείται σε θερμοκήπια, είναι συνήθως ένα υποβαθμισμένο προϊόν, όσον αφορά τη γεύση και τη διατροφική αξία, ενώ η παραγωγή της επιβαρύνει ιδιαίτερα το

περιβάλλον.

«Οι ποσότητες ντομάτας που διακινούνται το χειμώνα, από τον Οκτώβριο έως και τον Απρίλιο, είναι πολύ μεγάλες», λέει στο ΟΙΚΟ ο ειδικευμένος τεχνικός στη βιολογική γεωργία, κ. Σωτήρης Μπαμπαγιούρης.

Την προτιμάμε λόγω...ευκολίας

Γιατί όμως η ντομάτα έχει γίνει τόσο δημοφιλής το χειμώνα; Γιατί επιμένουμε να ψωνίζουμε ντομάτες όταν, μάλιστα, συχνά δεν θυμίζουν καθόλου ντομάτα στη γεύση;

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κρήτη, η πρώτη αιτία είναι η... ευκολία. Το να πλύνεις και να κόψεις μια ντομάτα είναι σαφώς πιο εύκολη διαδικασία από το να πλύνεις ένα μαρούλι, το οποίο, σημειωτέον, οι περισσότεροι θεωρούν ότι είναι «γεμάτο μικρόβια». Επίσης, η χωριάτικη σαλάτα αποτελεί ένα πλήρες και υγιεινό γεύμα, σύμφωνα με τους επιστήμονες, ενώ το μαγικό λαχανικό προστατεύει και από τον καρκίνο του προστάτη. Ακόμη, όσο και να φανεί περίεργο, οι περισσότεροι από αυτούς που ρωτήθηκαν στην έρευνα έχουν συνδυάσει την ντομάτα με ένα γεύμα οικογενειακού τύπου, θεωρούν δηλαδή ότι χωρίς ντομάτα «κάτι λείπει από το τραπέζι». Ας μην ξεχνάμε βέβαια ότι ρωτήθηκαν οι κάτοικοι της Κρήτης που είναι εθισμένοι στην ντομάτα. '

Υπάρχει όμως ένας ακόμα λόγος, σύμφωνα με τον κ. Μπαμπαγιούρη. «Τα τελευταία χρόνια, λόγω της αλλαγής του κλίματος, το καλοκαίρι ο ήλιος καίει υπερβολικά και καίει και τις ντοματιές. Οπως εμείς υποφέρουμε από τον καύσωνα, έτσι υποφέρουν και τα φυτά, που σίγουρα δεν παράγουν καλής ποιότητας καρπό υπό αυτές τις συνθήκες».

Το καλοκαίρι υπάρχουν όμως και πολύ καλής ποιότητας ντομάτες που παράγονται σε σκιασμένα μέρη, αλλά, επειδή δεν πωλούνται σε διαφορετικές τιμές από τις υπόλοιπες, οι παραγωγοί συχνά δεν μπαίνουν στον κόπο να βγάλουν καλύτερο προϊόν αφού δεν πρόκειται να κερδίσουν τίποτα περισσότερο. Ετσι, έχει προκύψει αυτό που όλοι μας λίγο-πολύ λέμε. «Δεν υπάρχουν πια νόστιμες ντομάτες. Ουτε καν το καλοκαίρι».

Γιατί δεν πρέπει να τις τρώμε το χειμώνα

Παρά την αλλαγή των συνηθειών και την ισοπέδωση των εποχών, η ντομάτα παραμένει ένα καλοκαιρινό λαχανικό. Αγαπά τη ζέστη και τον -κανονικό- ήλιο. Δεν είναι εύκολο, λοιπόν, να κάνει καρπό μέσα στο θερμοκήπιο, όπου μεγαλώνει το χειμώνα.

Κάτω από τους 13 βαθμούς Κελσίου δυσκολεύεται να δέσει καρπό το φυτό. Ωστόσο, μέσα στο θερμοκήπιο και ειδικά στη Νότια Ελλάδα η θερμοκρασία σπάνια πέφτει κάτω από αυτό το όριο, βοηθούσης βέβαια και της θέρμανσης εντός του θερμοκηπίου.

Η επικονίαση - γονιμοποίηση γίνεται είτε με τους βομβίνους (είδος μέλισσας που τοποθετείται εντός του θερμοκηπίου) είτε με κούνημα των φυτών, έτσι ώστε να πέσει η γύρη, είτε με φυτικές ορμόνες, με ό,τι συνέπεια έχει αυτό για τον ανθρώπινο οργανισμό που τις καταναλώνει.

Στην τελευταία περίπτωση,της χρήσης ορμονών, ο παραγωγός εξασφαλίζει ότι θα δέσουν περισσότεροι καρποί, οι οποίοι μάλιστα θα έχουν μεγαλύτερο βάρος καθώς συγκρατούν περισσότερο νερό. Γι' αυτό και είναι πιο άνοστοι. Η μέθοδος αυτή εξασφαλίζει πιο ενισχυμένη παραγωγή σε ποσότητα και βάρος και άρα περισσότερα χρήματα, εφόσον πληρώνουμε τις ντομάτες με το κιλό και όχι με τη γεύση. Ακριβώς λόγω της μεγαλύτερης περιεκτικότητας σε νερό, το φυτό περιέχει αναλογικά και λιγότερα θρεπτικά στοιχεία.

Ο επίκουρος καθηγητής του εργαστηρίου κηπευτικών του τμήματος Επιστήμης της Φυτικής Παραγωγής, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου, κ. Κώστας Ακουμιανάκης, εξηγεί ότι όσα λέγονται για τη χρήση των ορμονών στις ντομάτες δεν είναι απολύτως αλήθεια. «Δεν πρόκειται για ένα προϊόν που είναι επικίνδυνο. Είναι όμωσσίγουρα ένα προϊόν υποβαθμισμένο όσον αφορά τη θρεπτική αξία και τη γεύση», λέει.

Επίσης, μέσα στο θερμοκήπιο, οι ντομάτες, όπως και όλα τα καλοκαιρινά λαχανικά, ζουν σε όσο το δυνατόν ιδανικές και προστατευμένες συνθήκες. Το ίδιο όμως και οι κάθε λογής εχθροί. Ετσι, συχνά χρησιμοποιούνται περισσότερα φυτοφάρμακα για να επιβιώσει η παραγωγή εντός του θερμοκηπίου από ό,τι θα απαιτούνταν για την καλλιέργεια των υπαίθριων λαχανικών.

Ασφαλώς υπάρχει κάποιος λόγος που τα καλοκαιρινά λαχανικά αγαπούν τις συνθήκες του καλοκαιριού, στις οποίες επιβιώνουν καλύτερα χωρίς να χρειάζονται υποστήριξη. Κι αν δεν μας νοιάζει η γεύση και τα θρεπτικά στοιχεία, ας αναλογιστούμε ότι η καλλιέργεια της ντομάτας το χειμώνα είναι, εκτός όλων των άλλων, και εξαιρετικά ενεργοβόρα και άρα βλάπτει σοβαρά το περιβάλλον...

Πώς διαλέγουμε ντομάτες (χειμώνα - καλοκαίρι)

Για να επιλέγετε όσο το δυνατόν καλύτερες, ποιοτικότερες και ασφαλέστερες ντομάτες, λάβετε υπόψη σας τα παρακάτω:

• Οι ντομάτες που έχουν δέσει με τη χρήση ορμονών δεν έχουν σπόρια και στο

εσωτερικό τους μπορεί να υπάρχουν κενά, ο καρπός δηλαδή να είναι κούφιος, λόγω της βίαιης ανάπτυξης. Για να το διαπιστώσουμε όμως, πρέπει...να τις ψωνίσουμε.

• Στα βιολογικά προϊόντα απαγορεύεται η χρήση ορμονών.

• Οι ντομάτες Ολοκληρωμένης Διαχείρισης έχουν ελεγχθεί για την ορθή χρήση φυτοφαρμάκων.

• Είναι καλύτερο να αγοράζουμε τις ντομάτες λίγο άγουρες και να τις αφήνουμε 2 - 3 ημέρες εκτός ψυγείου ώστε να αποσυντίθενται τα τυχόν υπολείμματα φυτοφαρμάκου.

• Να προτιμάμε τις ντομάτες μικρότερου μεγέθους γιατί συνήθως είναι πιο εύγευστες.

• Τα ντοματάκια τσέρι δεν παράγονται με ορμόνες -προς το παρόν- και επειδή περιέχουν περισσότερα κουκούτσια (σπέρματα), έχουν περισσότερο σίδηρο.

• Η καλλιεργητική φροντίδα παίζει μεγάλο ρόλο στο πόσο καλός και νόστιμος θα είναι ο καρπός. Δοκιμάζουμε και επιλέγουμε παραγωγό.

• Σε κάθε περίπτωση, όπως και να το κάνουμε, κάθε εποχή έχει τα λαχανικά της. Η ντομάτα παραμένει καλοκαιρινό λαχανικό. Αντί να πληρώνουμε ακριβά νερο-ντομάτες το χειμώνα, ίσως είναι καιρός να επιμείνουμε για περισσότερο άρωμα και γεύση το καλοκαίρι.

(Πηγή: "ΟΙΚΟ" Μάρτιος 2009)

ΣΧΕΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ:

Κάθε πράγμα στον καιρό του! (ΗΛΙΑ ΚΑΝΤΑΡΟΥ)