

## История кулинарии

**Помидоры в этом сезоне дают повод для беспокойства садоводам. «Плохо растёт рассада. Медленно зреют. Лето холодное – так будет ли хорошим урожай? Ох, и куда ж теперь всё это изобилие девать?! Банки с соленьями уже ставить некуда, салаты надоели, а они всё растут и растут, конца края не видно...» О том, как разнообразить «помидорный» рацион, поговорим в рубрике «Рецепты». Но для начала хочу поделиться с читателями «ММ» любопытными историями об этом удивительном растении.**

## Ацтекский томатль

Слово томат произошло от испанского *tomate*, которое, в свою очередь, было заимствовано из языка ацтеков *наутль* – томатль. Этот овощ считается «коренным» для некоторых частей Центральной Америки, Южной Америки и южной части Северной Америки. Его начали культивировать и употреблять в пищу примерно в 700–500 годах до нашей эры. В это время ацтеки питались помидорами, считая, что они обладают свойствами афродизиака и помогают «освежить» организм.

Вопреки распространённому заблуждению, первым импортёром помидоров в Европу стал не Христофор Колумб, а испанец Эрнан Кортес. После осады ацтекского города Теночтитлан, на месте которого стоит современный Мехико, Кортес привёз семена томатов домой в 1519 году: овощ легко рос в средиземноморском климате и вскоре стал ценным украшением садов европейских королей.

## «Золотое яблоко»

Однако не в Испании – на родине Кортеса, а в Италии помидор стали употреблять в пищу, причём вскоре после того, как он был завезён. Об этом сообщает травник и ботаник Пьетро Андреа Маттиоли в своём трактате 1544 года. Маттиоли придумал и слово «помо д'оро» – «золотое яблоко», а поскольку помидор принадлежал к семейству паслёновых, учёный решил, что это вариант баклажана. Однако в его текстах помидор приравнивался и к мандрагоре, потому что, как и в империи ацтеков, в Италии он считался афродизиаком.

## И фрукт, и овощ, и ягода

**Томаты, признанные основой итальянской кухни, обожают и в России**

Ещё одно историческое свидетельство популярности ацтекского овоща – сохранившееся письмо об успешной доставке помидоров, датированное октябрём 1548 года и адресованное личному секретарю великого герцога Тосканского Косимо де'Медичи. Красивый золотистый фрукт признавали изысканным украшением для домов и садов знатных тосканских семейств.

Первая книга рецептов блюд из помидоров написана в 1692 году жителем Неаполя, который часть данных взял явно из испанских источников.

## «Осторожно: яд!»

В то время как в Средиземноморье томат употребляли в пищу, в Англии его выращивали исключительно для красоты. Печальную историю помидоров в Англии и британских колониях в Северной Америке поведал Джон Герард в 1597 году. Вслед за предшественниками он назвал помидор «вонючим». Так, хотя сам овощ и не токсичен, в отличие от стеблей и листьев, помидор держали подальше от британских столов в течение минимум двух столетий.

Более того, в конце 1700 годов многие европейцы полагали, что сам плод ядовит. Настоящая причина этого кроется в том, что помидоры обычно подавали на оловянных тарелках: содержащаяся в помидорах кислота вызывала реакцию, в результате которой свинец получал токсичные свойства.

Первые записи касательно помидоров в британских колониях в Америке датируются 1710 годом. И хотя в газетах 1820 годов можно найти рецепты, в которых употреблялись помидоры, это растение довольно долго считалось ядовитым и в Северной Америке. В начале XIX века, когда помидоры выращивали даже в Нью-Йорке, поползли слухи о каком-то опасном зелёном червяке с загнутым хвостом, который жил в помидорах и убивал своих жертв мгновенно. К счастью, энтомолог Бенджамин Уолш разрушил этот миф.

## Томатная индустриализация

Консервная промышленность, перерабатывающая помидоры, зародилась в североитальянском городе Парма. В середине XIX века купцы создавали так называемые «чёрные решётки» из высушенных на солнце томатов. В 1865 году профессор Рогнони из Пармского университета рационализировал процесс культивации в своих поместьях, и этот процесс затем распространился на другие лаборатории.

В 1905 году промышленники Пармы ввезли в страну технику для вакуумного хранения концентрата из Франции и вместе с соседним городом Пьяченца достигли нерушимого итальянского и мирового превосходства в производстве томатного концентрата.

Неаполитанцы не остались в стороне от технического прогресса. В 1875 году Франческо Сирио построил первый южный консервный завод, специализировавшийся на очистке томатов. Автоматизация

процесса стала возможна благодаря использованию типичных местных томатов Сан-Марцано.

## «Никс против Хеддена»

Любопытный факт: для жителей США конца XIX века вопрос: «Помидор – это овощ или фрукт?» – был вовсе не умозрительным. В историю вошёл судебный процесс «Никс против Хеддена». Дело было возбуждено братьями Никс против Эдварда Хеддена, таможенного чиновника из Нью-Йорка. Таможенный тариф 1883 года облагал пошлиной импорт овощей, но не облагал импорт фруктов. С ботанической точки зрения томат является фруктом, однако Верховный суд США решил дело в пользу ответчика на том основании, что в законе термин «овощ» использовался в повседневном смысле.

Томаты повлияли и на искусство XX века. Так, в 1897 году американец Джозеф Кэмпбелл придумал свой знаменитый томатный суп в банке, который в 1962 году вдохновил

художника Энди Уорхола на создание произведения в стиле поп-арт. Подражать Уорхолу мы с вами, дорогие читатели, пожалуй, не будем, а томатный суп вместе непременно сварим... Только сначала убедимся в том, что помидоры входят в число полезных продуктов.

## Для стройности и здоровья

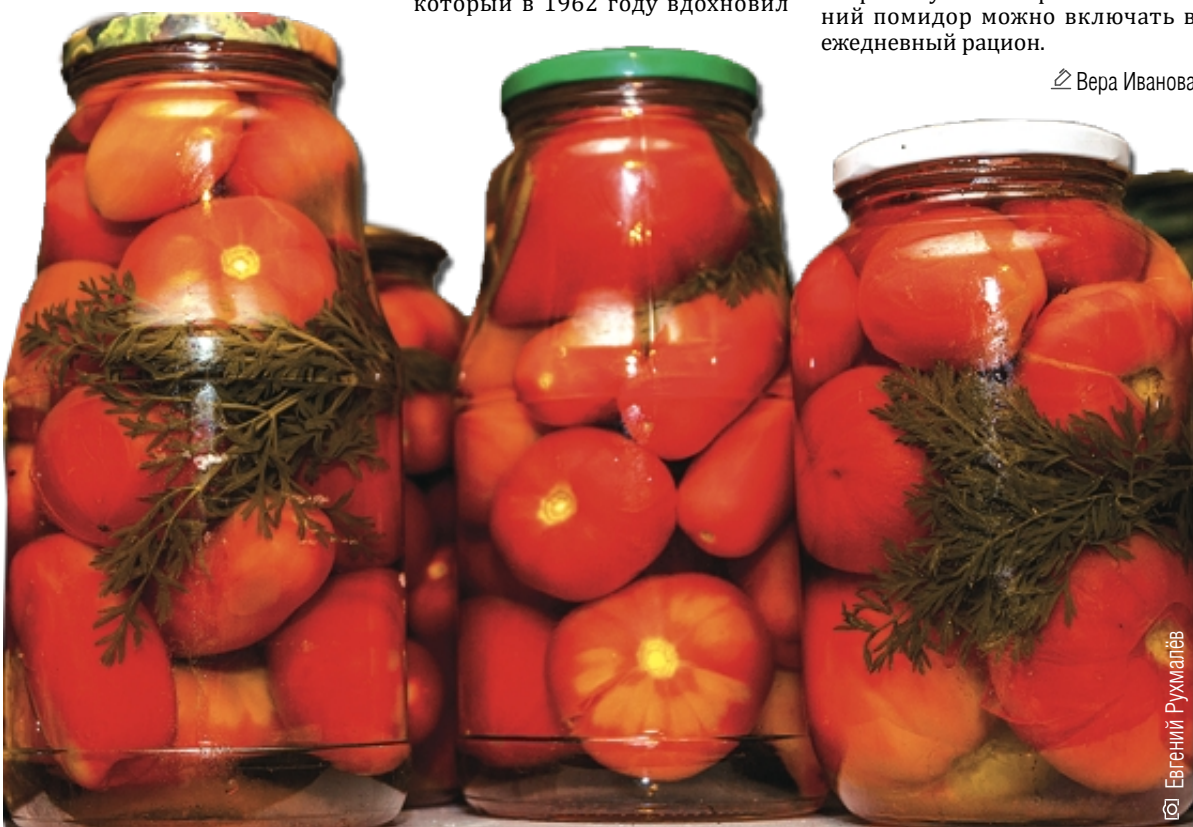
По содержанию витамина С томаты делают лавры первенства с чёрной смородиной и цитрусовыми. Они стимулируют работу почек, выводят шлаки, токсины, ускоряют обменные процессы, снимают отёки, избавляют от запоров, вздутия живота, борются с малокровием, гастритами с пониженной кислотностью, общим недомоганием, повышенным уровнем холестерина.

Помидоры не содержат крахмала, холестерина, жира и сахара. В 100 граммах продукта сосредоточено 95,28 грамма воды, поэтому томаты, не уступающие огурцам в водянистости, рекомендованы к употреблению в диетах для сбрасывания веса.

В состав помидоров входит антиоксидант ликопин, предотвращающий мутации ДНК и рост раковых клеток. В организме человека он усваивается с жирами растительного происхождения.

При отсутствии противопоказаний помидор можно включать в ежедневный рацион.

© Вера Иванова



## Рецепты

## Гаспачо для синьор и мачо



**Томатные супы-пюре ассоциируются прежде всего с солнечной Испанией. Гаспачо – блюдо традиционной андалузской кухни, любимое далеко за пределами Средиземноморья.**

Томатный суп относится к лёгким и вкусным блюдам. В его составе – большое количество свежих помидоров и всевозможных специй. В большинстве рецептов предлагается варить его на воде, но можно заменить её на овощной или мясной бульон. В этом случае

станет более насыщенным, а блюдо более ароматным.

На самом деле у каждого народа есть свой неповторимый вариант приготовления похлёбки из перетёртых томатов. Такие блюда принято подавать не только в горячем, но и в холодном виде.

Для приготовления приобретайте только спелые помидоры без признаков повреждения. Лучше всего подходят сладкие сорта, благодаря которым суп получается наиболее вкусным. Помните, что именно от качества и вкуса этого овоща зависит конечный результат.

**Ингредиенты.** Сладкий перец – 1 крупный, пшеничный багет – 1 шт., огурец – 1 средний, красный винный уксус – 1 ч. л., чёрный перец, сахар – 0,5 ст. л., чеснок – 2 зубчика, творожный сыр – небольшая баночка, острый соус чили – 10 мл, томаты – 2 средних, оливковое масло – 10 мл, зелёный лук – 50 г, соль по вкусу, томаты в собственном соку – 600 г. или же вместо консервированных томатов возьмите больше свежих.

**Приготовление.** Начнём с гренок. Вместо багета можно использовать чесночные булочки или любой батон. Нарежьте средними по размеру ломтиками, выложите на сухую сковороду и подсушите с каждой стороны.

С огурца тонко срежьте шкурку. Разрежьте овощ пополам и чайной ложкой удалите семеч-

ки. Огуречную мякоть нарежьте полукольцами. Оставьте четвертинку неочищенного огурца.

Перец допустимо использовать любого цвета. Если остановите выбор на красном, то суп получится более насыщенным по цвету. Удалите семена и нарежьте кусками. Оставьте четвертинку для украшения.

Томаты выбирайте крепкие и плотные. Нарежьте на четвертинки, затем удалите семена и обрежьте шкурку. Такая подготовка поможет сделать суп более однородным.

Порубите зелёный лук, предварительно отложив немного для украшения.

Слейте сок с томатов в собственный сок в чашу блендера, затем выложите из банки помидоры. Добавьте огурец, помидоры и перец. Превратите в пюре. Если чаша небольшая, то можно измельчать ингредиенты в несколько заходов.

Перелейте получившееся пюре в глубокую ёмкость. Подсолите и подсластите. Посыпьте перцем, желателно свежемолотым. Добавьте соус чили, оливковое масло и уксус.

Порубите мелкими кубиками отложенный перец, зелёный лук, чеснок и огурец. Соедините. Гренки смажьте творожным сыром.

Налейте томатный суп-пюре в пиалы. Посыпьте порубленными овощами, полейте сверху оливковым маслом и подавайте с гренками.