



di Maurizio De Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)



# *il* **Licopene!** SUA MAESTÀ

**D**efinito da sempre “oro rosso” poiché è la bacca più consumata al mondo e l’ortaggio “Reale” della cucina italiana e della dieta mediterranea. Compagno insostituibile della pasta, poche calorie e ricco di vitamine, sali minerali e antiossidanti. In Italia ancora raccolto a mano nel periodo giugno settembre, è una pianta orticola, una solanacee (*Lycopersicon esculentum*) originaria dell’America Latina. In Europa arrivò nel 1540, ma la sua

coltivazione iniziò a partire dalla seconda metà del XVII secolo. Il pomodoro rientra nella categoria dei frutti e non delle verdure: infatti, esso contiene semi alla stregua dei frutti. In origine, al pomodoro venivano attribuiti poteri eccitanti ed

afrodisiaci: impiegato in pozioni e filtri magici dagli alchimisti del ‘500 e del ‘600, gli vennero attribuiti diversi nomi nelle varie lingue europee, tutti con esplicito riferimento all’amore. Il licopene è un pigmento della famiglia dei carotenoidi, responsabile della colorazione tipica rossa dei pomodori. Dato che il nostro sistema non è in grado di sintetizzare il licopene è necessario assumerlo tramite una corretta alimentazione. I vantaggi del pomodoro



sono diversi, non si fermano al solo apporto di licopene, esso infatti è un alimento leggero, rimineralizzante, dissetante (bevande a base di pomodoro) con un'alta densità nutrizionale e ricco di aromi naturali con un buon sapore. E' composto fondamentalmente da acqua (94%), le proteine non superano l'1% e i grassi sono lo 0,2%. Un altro 2,8% è costituito dai carboidrati, rappresentati soprattutto da fruttosio e glucosio. Il rapporto tra elevato contenuto di acqua e basso tenore di zuccheri fa sì che il pomodoro apporti poca energia, ma di pronto utilizzo. Tra i sali minerali presenti nel pomodoro ricordiamo il potassio (297 mg per 100 g di pomodoro), utile contro la ritenzione di liquidi e la

pressione alta. Il fosforo (25 mg per 100 g), che aiuta a tenersi in forma, e il calcio (9 mg per 100 g), che permette di avere ossa e denti forti.

**“Il pomodoro ha un alto contenuto di vitamine. Un solo pomodoro fornisce circa il 40% del fabbisogno giornaliero di vitamina C e il 15% di betacarotene di un adulto. Inoltre apporta una buona quantità di vitamine del gruppo B, che favoriscono il ricambio e l'ossigenazione della pelle”.**

Il pomodoro deve essere raccolto alla maturazione corretta, quando avrà raggiunto le caratteristiche organolettiche necessarie a ottenere un pomodoro di buona qualità. Lo sviluppo fisiologico corretto del frutto sarà tale da garantire il raggiungimento della giusta colorazione varietale al momento del consumo.



I pomodori possono essere classificati nelle categorie di qualità:

- » Extra: possiedono una qualità superiore
- » I: sono di buona qualità;
- » II: devono possedere i requisiti minimi, essere sufficientemente turgidi e privi di screpolature non cicatrizzate;
- » III: quest'ultima categoria non è ammessa al commercio, salvo specifica autorizzazione da parte dell'Unione europea.

Ma veniamo all'importanza del licopene. Partiamo dicendo che l'80% del licopene che si trova nel nostro corpo viene assunto dal consumo di pomodoro e/o di tutti i prodotti che ne derivano come le salse, sughi, concentrati e così via. Il contenuto di licopene nelle bacche di pomodoro dipende dalla varietà e dal grado di maturazione. Pomodori maturi possono contenere da 30 a oltre 100 mg di licopene per kg di prodotto fresco. Il licopene è uno degli antiossidanti più potenti in natura.

Tra i carotenoidi naturali, il licopene ha mostrato di possedere la capacità più elevata di contrastare lo sviluppo dei radicali liberi, abbassando lo stress ossidativo.

Molti studi hanno dimostrato che oltre all'attività antiossidante, il licopene è impiegato nella prevenzione di numerose patologie:

- » nelle patologie prostatiche, poiché accumulandosi significativamente nella prostata ha un'azione antibatterica;
- » nelle malattie cardiovascolari. Numerosi studi hanno dimostrato che gli abitanti dell'area mediterranea hanno una minor incidenza di eventi cardiovascolari

poiché grandi fruitori di pomodori. Alcuni studi epidemiologici hanno infatti suggerito che l'assunzione di cibi contenenti licopene, così come le sue concentrazioni ematiche, sono inversamente correlati all'incidenza della malattia cardiovascolare;

- » nell'osteoporosi. Studi epidemiologici hanno indicato che le donne in postmenopausa con osteoporosi, rispetto a quelle prive di tale alterazione del metabolismo osseo, hanno più basse concentrazioni plasmatiche di licopene;
- » nei tumori polmonari. I carotenoidi per molto tempo sono stati ritenuti capaci di ridurre il rischio di cancro polmonare in virtù della loro attività antiossidante.

## UTILIZZO IN CUCINA & PASTICCERIA

Il pomodoro è un ingrediente che può essere utilizzato in cucina e in pasticceria in diverse applicazioni, ideale componente di una dieta bilanciata.

Esso può essere impiegato in tutte le stagioni in infiniti modi: crudo, con insalata, per antipasti o ripieno a piacere; in succo come



## Preparazione

Preparare dei bigné senza glutine (esistono tante ricette, io la preferisco utilizzando la farina di fico d'india con aggiunta di grano saraceno).

### PER LA CREMA

Riempirli con una crema senza glutine senza latte:

- 300 g acqua
- 200 g vodka
- 150 g zucchero d'uva in forma cristallina
- 125 g tuorli
- 20 g amido di riso
- 30 g amido di mais
- 1 bacca di vaniglia

### PER LA GLASSA

Glassarli con una glassa rossa lucida:

- 150 g zucchero d'uva in forma cristallina
- 150 g sciroppo di glucosio
- 45 g acqua
- 90 g succo di pomodoro
- 150 g cioccolato bianco di soia
- 1 bacca di vaniglia
- 30 g agar agar



bevanda; essiccato; cotto, sulla fiamma o al forno, viene utilizzato per preparare zuppe, minestre, minestrone e sughi; grigliato e in graticola, mantiene inalterata la purezza del sapore. Per esempio per preparare il concentrato di pomodoro, bisogna distendere la salsa di pomodoro su ripiani in legno o su tele esposte al sole per alcuni giorni di modo che la salsa si restringa e si trasformi in un composto pastoso di colore rosso scuro.

Per preparare, invece, i pomodori secchi, bisogna tagliarli a metà, cospargerli di sale e lasciarli essiccare al sole per alcuni giorni.

Quando sono ben secchi, s'immergono per qualche secondo in acqua bollente per ammorbidirli e togliere un po' di sale, poi si fanno asciugare al sole e si conservano in barattoli di vetro con l'aggiunta di olio, basilico, aglio e formaggio.

## LICOPENE E SOLE

Il licopene protegge la cute dai danni prodotti dai raggi UV.

È stato evidenziato che quando il licopene viene applicato direttamente sulla cute, esso penetra lo strato corneo potenziando fino a 10 volte l'attività antiossidante di quell'area cutanea.

Gli studi condotti dall'uomo hanno dimostrato che l'assunzione di licopene o dei derivati del pomodoro aumenta la concentrazione plasmatica di questo carotenoide e riduce la sensibilità cutanea nei confronti dei raggi UV.



## Ingredienti

### PASTA SENZA GLUTINE, RISO INTEGRALE- AMARANTO E QUINOA

#### INGREDIENTI PER IL SUGO:

pomodori freschi  
melanzane viola  
menta piperita fresca  
origano, timo e rosmarino  
cipolla rossa di tropea  
sale nero  
olio EVO



## Procedimento

Creare un soffritto con un po' di cipolla e olio extra vergine di oliva. Inserire i pomodori freschi che avrete precedentemente tagliato e una parte schiacciato. Far rosolare per qualche minuto e aggiungere origano, timo e rosmarino. Poi un pizzico di sale nero e una fogliolina di menta. A parte far soffriggere le melanzane tagliate a cubetti. Unire il tutto alla pasta e terminare con una fogliolina di menta sopra.

