

PATRONAT HONOROWY



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski



Wystawa w Pałacu Prymasowskim
„OGRODY ZDROWIA – CO NATURA
MA DLA CIEBIE. KOLOR MA ZNACZENIE!”

InHort
INSTYTUT OGRODNICTWA



POMIDOR – SMAK LATA I ŹRÓDŁO ZDROWIA

Dziś trudno wyobrazić sobie ogród, targ czy kuchnię bez pomidora, choć jego droga na nasze talerze była długa, barwna i pełna kontrowersji. Pomidor bywał nazywany „złotym jabłkiem”, „wilczą brzoskwinia” czy „jabłkiem miłości”.



SKĄD PRZYBYŁ? – PODRÓŻ Z NOWEGO ŚWIATA

Pomidor pochodzi z górskich dolin Peru i północnego Chile, gdzie rośnie dziko do dziś. Już w czasach prekolumbijskich był uprawiany przez Azteków i Inków, a do Europy trafił w XVI wieku, prawdopodobnie na statkach hiszpańskich konkwistadorów pod wodzą Hernána Cortésa.

Pierwsze odmiany miały żółtą skórkę, stąd włoska nazwa pomo d'oro – „złote jabłko”. Przez długi czas pomidor uważano za roślinę ozdobną, niejadalną, ze względu na jego intensywny zapach i przynależność do rodziny psiankowatych, do której należą także trujące wilcze jagody.

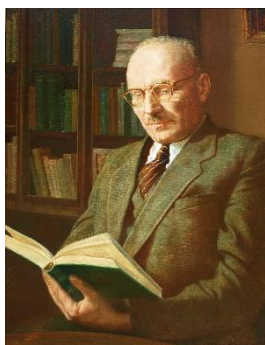
KIEDY TRAFIŁ DO GARNKA?

Przełom nastąpił dopiero w XVI–XVII wieku. Pomidor zaczął pojawiać się w kuchni – najpierw w Hiszpanii i Włoszech. Hiszpanie wykorzystali go w salsach i chłodnikach, Włosi – w sosach i na pizzy. Kto był pierwszy? To temat sporu, ale jedno jest pewne: dziś kuchnia śródziemnomorska nie istnieje bez pomidora, a jego popularność rozprzestrzeniła się na cały świat.

POLSKI WKŁAD – NAUKA POD SZKŁEM

Choć pomidor pochodzi z ciepłego klimatu, w Polsce zadomowił się na dobre – w dużej mierze dzięki wysiłkom naukowców. Dużą rolę odegrał **prof. Emil Chroboczek**, wybitny uczony, który wniósł pionierski wkład w rozwój i unowocześnienie polskiego warzywnictwa. Był autorytetem naukowym, wychowawcą wielu pokoleń specjalistów oraz inicjatorem badań i nowoczesnych technologii uprawy warzyw pod osłonami.

W latach 30. XX wieku stworzył w Skierniewicach pierwszą w kraju nowoczesną szklarnię z niezależnym ogrzewaniem i wentylacją, prowadząc badania nad uprawą pomidorów i innych warzyw. Interesował się również ich jakością i przydatnością do przetwórstwa – zarówno konserwowego, jak i mrożeniowego, co w tamtych czasach było kierunkiem innowacyjnym. Jego praca, głęboko zakorzeniona w idei służby dla kraju, miała ogromny wpływ na rozwój polskiej nauki ogrodniczej.



Dziś tradycję tę kontynuuje Instytut Ogrodnictwa – Państwowy Instytut Badawczy w Skierniewicach, gdzie powstały polskie odmiany pomidorów uprawianych w szklarniach i gruncie – trafiające zarówno na rynek krajowy, jak i zagraniczny.

WSPÓŁCZESNA HODOWLA POMIDORÓW TO PRAWDZIWA PALETA SMAKÓW, KOLORÓW I KSZTAŁTÓW

Na świecie istnieją tysiące odmian – od miniaturowych koktajlowych po ogromne mięsiste pomidory malinowe; od idealnie okrągłych po żebrowane i podłużne; od klasycznie czerwonych, przez żółte, pomarańczowe, zielone, aż po ciemnobrązowe i niemal czarne. Każdy z nich różni się nie tylko wyglądem, ale i smakiem, aromatem, a także zastosowaniem w kuchni i przetwórstwie.



WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE

Choć z punktu widzenia botaniki pomidor jest owocem (a dokładnie jagodą), to kulinarnie traktowany jest jako warzywo. Co ciekawe, ten spór trafił aż do amerykańskiego Sądu Najwyższego! W 1893 roku w sprawie *Nix v. Hedden* sąd orzekł, że pomidor, choć botanicznie owoc, na potrzeby podatkowe należy traktować jako warzywo – ponieważ tak jest powszechnie wykorzystywany w kuchni.

Składa się w 94% z wody, dzięki czemu wspiera prawidłowe nawodnienie organizmu. Dostarcza potasu, magnezu, żelaza oraz witamin C, K i B6. Zawiera także karotenoidy – w tym **likopen**, czerwony barwnik i silny antyoksydant, który wspomaga układ krążenia, chroni skórę przed starzeniem i może obniżać ryzyko niektórych nowotworów. Co ważne, w przetworach (np. w soku czy paście) przyswajalność likopenu znacznie rośnie.

Pomidor wspiera zdrowie w każdym wieku: dzieciom ułatwia utrzymanie nawodnienia, kobietom w ciąży dostarcza elektrolitów i wspiera rozwój płodu, a seniorom pomaga regulować ciśnienie i krążenie. Już jedna szklanka soku pokrywa ponad 25% dziennego zapotrzebowania na potas. Oprócz tego pomidory zawierają β -karoten i flawonoidy, które wzmacniają odporność i chronią naczynia krwionośne, a naturalne kwasy organiczne poprawiają trawienie. Dzięki obecności L-glutaminianu nadają potrawom charakterystyczny smak umami, sprawiając, że są aromatyczne i pełne smaku bez potrzeby sztucznych dodatków.

POMIDOR – POZA KUCHNIĄ

W hiszpańskim Buñol od 1945 roku odbywa się La Tomatina – wielka pomidorowa bitwa, w której co roku bierze udział kilka tysięcy osób. To święto zabawy i wspólnego szaleństwa, które z czasem stało się lokalną tradycją znaną na całym świecie. Pomidor pojawił się też w przestrzeni kosmicznej – w 1984 roku NASA wystawiła na pokładzie wahadłowca *Challenger* 12,5 miliona nasion, by sprawdzić, jak rosną poza Ziemią. Eksperyment był częścią edukacyjnego programu dla szkół i pomógł przybliżyć uczniom temat życia w kosmosie.

NA KONIEC SEZONU – ZAMKNIJ LATO W SŁOIKU

Pomidor to smak lata, który wielu chce zatrzymać na dłużej. Świeże pomidory najlepiej przechowywać w temperaturze pokojowej, ponieważ w lodówce tracą smak i aromat. Gdy sezon dobiega końca, dobrym sposobem na zachowanie pomidorowego smaku są przetwory – przecier, sos, passata czy pomidory krojone. Coraz popularniejsze stają się także suszone pomidory, które intensyfikują smak i świetnie sprawdzają się w sałatkach czy makaronach. Dzięki tym wszystkim formom pomidorowe aromaty można cieszyć się przez cały rok, nawet gdy świeże, polskie owoce nie są już dostępne.



Źródła:

https://www.inhort.pl/files/kapitula_nagrody_chroboczek/Prof.Chroboczek-zycorys.pdf

<https://www.przepisy.pl/blog/czy-pomidor-to-owoc-a-moze-jednak-warzywo>

<https://puffins.co/10-ciekawostek-o-pomidorach/>

https://www.inhort.pl/files/program_wieloletni/PW_2015_2020_IO_IHAR/publikacje/Broszura_pomidor_zad.1.7.pdf

<https://beszamel.se.pl/porady/jak-zrobic-pomidory-co-warto-o-nich-wiedziec-ciekawostki-o-pomidorach-wideo-aa-s5yA-D87J-wiiE.html>