**Томаты: польза и секреты приготовления**

Лето и начало осени – это сезон созревания множества вкуснейших и максимально полезных овощей и фруктов. Одним из самых популярных летних овощей является томат, ведь он не только очень вкусен и привлекателен на вид, но и крайне полезен. Этот овощ универсален, ведь его используют в кулинарии всех стран мира, готовя из него всевозможные салаты, заготовки на зиму, соусы, супы, вторые блюда и даже варенье.

**Почему так важно есть томаты?**

Всем мы любим тонкий, немного кисловатый вкус этого овоща, но мало кто знает о его удивительных полезных свойствах. Помидоры содержат рекордное количество витамина С, Е, группы В, клетчатки, железа, каротина и фолиевой кислоты. Во всем мире томаты широко применяются для лечения сердечно-сосудистых заболеваний и даже профилактики онкологии. К тому же в этом солнечном овоще содержится уникальное вещество – ликопен, которое является мощным антиоксидантом. Примечательно, что количество ликопена в помидорах при термической обработке многократно увеличивается. То есть это чуть ли не единственный овощ, который от термической обработки становится только полезнее. Ученые считают, что регулярное употребление томатов в пищу способно предотвращать появление опухолей, улучшать обмен веществ, пищеварение и работу сердечно-сосудистой системы.

**Рецепты самых популярных блюд из томатов**

Помимо несомненной пользы, помидоры еще и очень вкусны, с их участием можно приготовить множество разнообразных блюд. Мы подобрали для вас рецепты самых популярных блюд из томатов, которые вы легко сможете приготовить дома.

**Вяленые томаты**

Для их приготовления вам понадобится:

* Свежие помидоры (сливка) 2 кг;
* Чеснок 1 головка;
* Растительное масло без запаха;
* Базилик 2 веточки;
* Соль.

1. Помойте помидоры, порежьте на половинки и аккуратно достаньте из них сердцевину и семена.
2. Противень застелите пекарской бумагой, смажьте растительным маслом и выложите на него половинки помидор.
3. Слегка посыпьте томаты солью и отправьте в разогретую до 100˚С духовку на 4 часа.
4. Подсушенные помидоры тонким слоем выложите в баночку, посыпьте пластинками чеснока и положите 1-2 листика базилика. Сверху выложите еще один слой томатов и также повторите чеснок с базиликом. Используйте таким образом все ингредиенты.
5. Залейте банку маслом, накройте крышкой и поставьте в прохладное место. Через несколько дней можно наслаждаться ароматными и полезными вялеными томатами.

**Домашний кетчуп**

Вам понадобится:

* Помидоры 2,5 кг;
* Сахар 100 гр.;
* Уксус 9% 2 ст. л.;
* Соль;
* Специи.

1. Томаты пропустите через мясорубку, а получившееся пюре протрите через сито.
2. Томатное пюре поставьте на минимальный огонь и уваривайте до загустения.
3. Специи по вкусу (лавровый лист, гвоздика, черный и душистый перец горшком) положите в мешочек из марли и опустите его в варящееся томатное пюре.
4. Когда пюре станет в два раза гуще, достаньте мешочек со специями, добавьте сахар, уксус и соль по вкусу. Проварите еще 10 минут, после чего кетчуп можно снимать с огня, разливать по баночкам и хранить в прохладном месте.

**Помидоры в медовом маринаде**

Вам понадобится:

* Помидоры 4 шт.;
* Чеснок 1 зубчик;
* Оливковое масло 50 мл.;
* Мед 1 ст. л.;
* Уксус 9% 1 ст. л.;
* Соль 1 ч. л;
* Петрушка 6 веточек.

1. Помидоры помойте и нарежьте дольками.
2. Из оливкового масла, соли, меда, давленого чеснока, рубленой зелени и уксуса сделайте маринад.
3. Залейте помидоры маринадом, перемешайте и поставьте в холодильник на 1 час, после чего можно наслаждаться пикантным вкусом этой закуски.