

Steckbrief Tomate



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juli bis Oktober**
- **Importware** kommt ganzjährig meist aus Spanien oder den Niederlanden und wird dort im Winter in beheizten Gewächshäusern angebaut

Inhaltsstoffe

- **Provitamin A, Vitamin C**
- **Sekundäre Pflanzenstoffe**, v.a. Lykopen und Carotinoide
- **Mineralstoffe** wie Kalium

Empfehlung

- **Außerhalb der Saison** lieber auf haltbare Waren wie Tomatenmark, Ketchup, eingekochte oder getrocknete Tomaten zurückgreifen.
- Der Stoff Lykopen, der sich vor allem in der Schale der Tomate befindet, hat wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften. So kann er das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Arteriosklerose verringern und möglicherweise bestimmte Krebsarten vorbeugen. Lykopen ist hitzestabil und wird aus erhitzten Tomaten sogar besser vom Körper aufgenommen.

Schon gewusst?

- Ursprünglich kommen Tomaten aus Mittel- und Südamerika. Nachdem sie von Kolumbus nach Europa gebracht wurde, haben die Menschen in Italien sie als erste angebaut und „Goldapfel“ – Pomo d'oro getauft. In Deutschland fand die Tomate erst nach 1945 eine breite Verwendung.
- Tomaten kommen in einer unglaublichen Vielfalt vor, um die 15.000 Sorten gibt es weltweit. Sie können rot, orange, gelb, grün, lila, schwarz oder gestreift sein, eine runde, ovale oder längliche Form und unterschiedlichste Größen haben. Angebaut werden weltweit allerdings nur etwa 5 verschiedene Hybridsorten.



In der Küche: Tomate



Lagerung

- Bei **dunkler, kühler und luftiger** Lagerung sind reife Tomaten je nach Festigkeit etwa 10-12 Tage haltbar
- Ideale Lagertemperatur ist **12-16°C**
- **Nicht im Kühlschrank** lagern, sie verlieren sonst ihr Aroma
- Sehr **druckempfindlich**, also nicht übereinander stapeln und lieber ein weiches Tuch unterlegen
- Nicht neben Äpfeln oder anderem Obst lagern, was **Ethylen** ausströmt – die Tomaten reifen sonst weiter und werden schnell matschig
- Grüne, **unreife Tomaten** sollten hingegen hell und genau aus dem Grund neben Äpfeln gelagert werden - so reifen sie nach und erhalten bald ihre rote Farbe

Vorschläge zur Verwertung

- Roh in Salaten/ als Vorspeise mit Mozzarella und Basilikum
- Getrocknet für Salate, Nudelgerichte oder Pesto rosso
- Passiert/ Püriert als Suppe, Ketchup, Soße, Gazpacho oder Saft
- Als Bestandteil von Pfannengerichten, Ratatouille, Eintöpfen

Empfehlung

- Weiche oder leicht matschige Tomaten können püriert, eingefroren und so länger haltbar gemacht werden. Aufgetaut eignen sie sich für eine schnelle Tomatensauce
- In grünen, unreifen Tomaten, sowie in den Blättern und Stängeln ist in hohen Mengen Solanin enthalten. Dabei handelt es sich um einen pflanzeigenen Schutzstoff, der für Menschen gesundheitsschädlich ist. Wie so oft, kommt es auch hier auf die Menge an. Vergiftungserscheinungen treten ab einer aufgenommenen Menge von 1mg/kg Körpergewicht auf. Kinder sind wegen ihres geringen Körpergewichts daher eher gefährdet und sollten daher keine unreifen Früchte verzehren. Der Stielansatz sollte auch aus diesem Grund immer entfernt werden. Insgesamt treten Solanin-Vergiftungen aber sehr selten auf.

Schon gewusst?

Es gibt Tomatensorten, die auch im reifen Zustand grün sind. Sie enthalten nicht mehr Solanin als ihre roten Geschwister und können bedenkenlos verzehrt werden.

