

## TIPPS ZUR ZUBEREITUNG

- \* Vor dem Verzehr sollten Tomaten immer mit warmem Wasser gewaschen werden. Danach können sie roh verzehrt oder auf vielfältigste Weise verarbeitet werden: gebraten, gekocht, gedünstet, geschmort oder getrocknet. Sie eignen sich für Salate, Suppen, Saucen, Säfte und vieles mehr. Man kann sie auch einfrieren, allerdings geht dabei die feste Struktur verloren!
- \* Unreife („grüne“) Tomaten dürfen nicht verzehrt werden, da diese hohe Mengen des Alkaloids Tomatin (=Solanin) enthalten, welches beim Menschen nach Verzehr beispielsweise Durchfall, Übelkeit, Benommenheit bis hin zu Krämpfen und Bewusstlosigkeit verursachen kann. Ganz reife Früchte sind dagegen praktisch frei von Tomatin. Das Alkaloid ist, neben dem niedrigen Zuckergehalt, für den bitteren Geschmack unreifer Tomaten verantwortlich.

## DIE RICHTIGE LAGERUNG

- \* Tomaten sind klimakterische Früchte. Ausreichend entwickelt reifen sie bei fachgerechter Lagerung nach. Gelblich-grüne Früchte verfärben sich noch rot, der Gehalt an Zuckern und Vitamin C nimmt jedoch kaum mehr zu. Die Nachreife lässt sich beschleunigen, wenn Tomaten zusammen mit anderen ethylenproduzierenden Früchten wie z. B. Äpfeln und Birnen gelagert werden.
- \* Dagegen sollten Tomaten z. B. nicht zusammen mit folgenden Gemüsearten gelagert werden, wenn diese nicht vorzeitig altern sollen: Gurken, Auberginen, Paprika und Kiwi. Diese sind ethylenempfindlich.
- \* Bei einer Lagertemperatur von 8 bis 10 °C erhält sich das Aroma am besten. Unter diesen Bedingungen sind Tomaten bis zu einer Woche haltbar. Tomaten sind kalteempfindlich und sollen nur in Ausnahmefällen und nicht länger als ein bis zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Will man sie nachreifen lassen, sollten sie bei Raumtemperatur gelagert werden.

## TIPPS FÜR DEN EINKAUF


- Alle zum Verkauf angebotenen Tomaten müssen
- \* ganz und gesund,
  - \* sauber und von frischem Aussehen,
  - \* frei von Schädlingen und deren Schäden,
  - \* frei von anomaler äußerer Feuchtigkeit,
  - \* frei von fremdem Geruch und Geschmack
  - \* und genügend entwickelt sein.

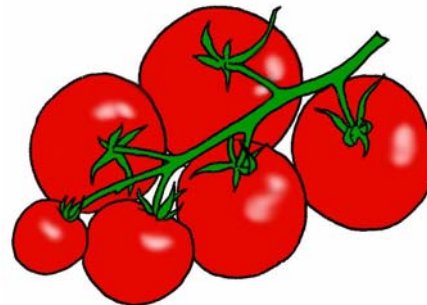
Für Tomaten gibt es drei Klassen:

**Klasse Extra** bezeichnet Ware von höchster Qualität. Die Tomaten müssen festfleischig und in Form, Aussehen und Entwicklung tadellos sein. Grüne Stellen sind nicht erlaubt.

**Klasse I** bezeichnet Ware von guter Qualität. Leichte Fehler werden toleriert.

**Klasse II** bezeichnet Ware, die zwar nicht in eine der höheren Klassen eingestuft werden kann, aber den Mindestanforderungen genügt.

 Tomaten müssen mit Angaben über die Art des Erzeugnisses (falls die Verpackung blickdicht ist), das Herkunftsland, die Klasse, die Größe sowie den Namen bzw. der Codenummer des Packers versehen sein!



## DIE TOMATE

- Unser beliebtestes Gemüse -



## HERKUNFT UND BOTANIK





Wie die Kartoffel oder Aubergine gehört die Tomate zur Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). In der Botanik wird sie als *Lycopersicon lycopersicum* L. bezeichnet, von lycos = Wolf und persicum = Apfel/Pfirsich. Die Bezeichnung „Wolfsapfel“ beziehungsweise „Wolfspfirsich“ erhielt sie von einer ägyptischen Giftpflanze, mit welcher sie der persische Arzt Galen verwechselt hatte. Sie ist eine einjährige, sonne- und wärmeliebende Pflanze, die bei Temperaturen unter 0° C erfriert. Ihre Früchte sind botanisch gesehen Beeren und bestehen aus der Fruchtwand (Pericarp) und dem Fruchtkammerngewebe (Pulpa). Dieses besteht meist aus mehreren Kammern und enthält die Samen. Die Tomate zählt zum Fruchtgemüse.

Ihren Ursprung hat die Tomate vermutlich im Hochland Perus und Ecuadors. Von dort gelangte sie zu den Azteken Mexikos, die sie ebenfalls schon früh nutzten und kultivierten. Ihren Weg nach Europa fand sie gegen Ende des 15. Jahrhunderts durch Kolumbus. Da die Früchte der damaligen Wildformen der Tomate nicht nur rot, sondern auch goldfarben, gelb oder sogar weiß und zudem kaum größer als Beeren waren, wurden sie vorerst nur als Zierpflanzen genutzt. Im Laufe ihrer lang zurückreichenden Geschichte erhielt sie auch die vielen unterschiedlichen Namen. „Goldapfel“ wegen der leichten Goldfärbung mancher Arten, „Liebesapfel“, weil man die Früchte für giftig hielt und glaubte, dass ihr Genuss einen in den Liebeswahn treiben würde. Nur in Österreich wird sie noch „Paradeiser“ genannt. Ihr heutiger Name entstand in Anlehnung an ihre alte mexikanische Bezeichnung „tomatle“, eine Herleitung vom Wort „tomala“-schwollen. Erst Ende des 19. Jahrhunderts nach weiterer Züchtung kultivierte und aß man Tomaten auch in Europa.

Tomatenpflanzen gibt es als sogenannte „Stabtomaten“, d.h. nur der Haupttrieb wächst stark in die Höhe, oder als „Buschtomaten“, d.h. das Wachstum ist auf eine bestimmte Höhe begrenzt.

## Die verschiedenen Tomatentypen

Es wird zwischen vier Handelstypen unterschieden:

- \* runde 
- \* gerippte 
- \* längliche 
- \* Kirschtomaten (Cocktailtomaten) 

Als **Fleischtomaten** werden die sehr großen Formen mit fünf bis zehn Kammern bezeichnet. Diese können sowohl rund als auch gerippt sein. **Kirsch-** bzw. **Cocktailtomaten** sind in ihrer Größe mit Kirschen vergleichbar.

Die Bezeichnung **Rispen Tomaten** bezieht sich auf alle Tomaten, die in Form einer Traube am grünen Zweig angeboten werden. Daher sind sie auch unter dem Namen **Strauchtomaten** bekannt. Die Rispe vermittelt den tomatentypischen Geruch und ist ein Indikator für die Frische.

## ERZEUGUNG UND VERBRAUCH

Die Tomate ist in Deutschland das beliebteste Gemüse. Gut 19 kg verzehrt im Durchschnitt jeder Bundesbürger pro Jahr, davon 7 kg frisch und 12 kg in verarbeiteter Form. Die für den Frischverbrauch produzierten Tomaten stammen vorwiegend aus dem Anbau unter Glas oder Folie. Tomaten, die in die Verarbeitungsindustrie gehen, werden meist im Freiland produziert.

Wichtige Lieferanten sind Spanien (Iberische Halbinsel sowie die Kanarischen Inseln), gefolgt von den Niederlanden, Italien. Deutsche Tomaten dagegen sind eine Rarität und sollten gezielt gekauft werden.

Bayerische Tomaten stammen überwiegend aus Kitzingen sowie dem Knoblauchsland rund um Nürnberg.

## INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEIT



Tomaten zeichnen sich vor allem durch ihre Reichhaltigkeit und Ausgewogenheit an wichtigen Nährstoffen aus. So enthalten sie beispielsweise viel Vitamin C.

Typisch für die rote Färbung sind die Carotinoide, welche zu den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen gezählt werden. Das wichtigste unter ihnen, Lycopin, wirkt krebshemmend und antioxidativ, und schützt vor Herz- und Kreislauferkrankungen.

Ebenfalls reichlich vorhanden sind die Vitamine B1 und B2, Fruchtsäuren, Mineralstoffe und Kohlehydrate. Je mehr Kohlehydrate – vor allem die Zucker Fructose und Glucose - Tomaten enthalten, desto besser sind sie im Geschmack.

Nachfolgende Angaben beziehen sich auf 100 g verzehrbaren Anteil:

### Wasser, Hauptnährstoffe und Energie

Wasser (g)	94	Kohlenhydrate (g)	2,6
Eiweiß (g)	0,9	Energie (kcal)	17
Fett (g)	0,2		

### Mineralstoffe und Vitamine

Natrium (mg)	7	Vitamin A (µg)	114
Kalium (mg)	250	Vitamin B <sub>1</sub> (µg)	57
Calcium (mg)	7,5	Vitamin B <sub>2</sub> (µg)	45
Magnesium (mg)	10	Vitamin C (mg)	25
Phosphor (mg)	18	Vitamin E (µg)	813
Eisen (mg)	0,5	Niacin (µg)	530

Quelle: HERRMANN, K. (2001): Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart (Hohenheim)