

aid-Beitrag für August 2013

Thema: Vielfalt Tomate – Der Deutschen liebstes Gemüse

Anmod.: Von der kleinen aromatischen Kirschtomate bis zur dicken Fleischtomate, ob rund, eier- oder birnenförmig, rot, grün, violett, schwarz oder gestreift, ob als frischer Farbtupfer im Salat, als unverzichtbarer Saft beim Flug über den Wolken oder als raffinierter Spaghetti-Begleiter - die Vielfalt der Sorten und Einsatzmöglichkeiten der Tomate kennt keine Grenzen. Und sie steckt darüber hinaus voller Vitamine und Nährstoffe. Kein Wunder also, dass die Tomate mit einem jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch von über 20 Kilo mit Abstand der Deutschen liebstes Gemüse ist. Ein Beitrag von Susanne Kuhr.

Text: Erst vor rund hundert Jahren hielt die Tomate Einzug in unsere Küchen. Davor hatte sie lange Zeit keinen guten Stand. Harald Seitz vom aid infodienst Bonn:

O-Ton: **Die Tomate haben wir - wie auch die Kartoffel - indirekt der Entdeckung Mittel- und Südamerikas durch Christoph Kolumbus zu verdanken. Viele der heutigen Nutz- und Zierpflanzen aus der „Neuen Welt“ kamen mit den Segelschiffen der spanischen Eroberer nach Europa. Hier galt die Tomate zunächst wegen der dekorativen roten Früchte als Zierpflanze und man hielt sie sogar für giftig. In der französischen Küche hielt die Tomate schon Ende des 16. Jahrhunderts Einzug. Die Italiener begannen damit ab dem 18. Jahrhundert und erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts ließen sich dann auch die Deutschen von der Tomate als Gemüse überzeugen.**

Text: Seither haben die Züchter ganze Arbeit geleistet. Heute kann man unter etwa 6000 verschiedenen Tomatensorten wählen:

O-Ton: **Die Sorten unterscheiden sich nicht nur in Form, Farbe und Größe, sondern auch in Geschmack und Konsistenz. In den vergangenen Jahren haben die kräftigeren Baum- und Strauchtomaten den runden Tomaten so ein bisschen den Rang abgelaufen. Viele Verbraucher greifen heute auch zu den intensiver schmeckenden und mundgerechten Cocktail- und Kirschtomaten. Allerdings haben die Tomatenzüchter mittlerweile das Image der Supermarkt- und Treibhaustomaten wirklich kräftig aufpoliert und sehr intensiv am Geschmack gefeilt. Der Verbraucher kann also heute auch von „normalen“ runden Tomaten ein sehr gutes Aroma erwarten. Und um da auch mit einem alten Vorurteil aufzuräumen: Vor allem die viel gescholtenen Niederländer sind für diese positive Entwicklung verantwortlich.**

Text: Hauptbestandteil der aromatischen Früchte ist und bleibt Wasser. Das macht die Tomate zu einem extrem kalorienarmen Nahrungsmittel. Darüber hinaus ist die Frucht voll mit gesunden Inhaltsstoffen. Harald Seitz:

O-Ton: Tomaten enthalten reichlich Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese sekundären Pflanzenstoffe wiederum besitzen eine Reihe gesundheitsfördernder Effekte: So sollen sie vor Herz-Kreislauferkrankungen schützen, die Abwehrkräfte stärken und sogar das Krebsrisiko mindern. In der Tomate sind das vor allem gelbrote Pflanzenfarbstoffe, sogenannte Carotinoide. Verantwortlich für die rote Färbung ist das Carotinoid Lycopin.

Text: Auch wenn in einschlägigen Kochbüchern etwas anderes steht: Tomaten sollten vor dem Kochen nicht gehäutet werden. Noch einmal Harald Seitz:

O-Ton: Das Lycopin steckt hauptsächlich in der Schale. Daher gilt: Schälen verboten! Das Lycopin ist eine fettlösliche, hitzebeständige Substanz. Deswegen sind Tomaten in zubereiteter Form – z. B. erhitzt und mit Olivenöl angemacht – mindestens genauso gesund wie roh. Bitte nicht in den Kühlschrank mit den Tomaten, denn durch die Kälte verlieren sie ganz viel Aroma. Tomaten lagert man am besten bei Zimmertemperatur. So halten sich die meisten Sorten etwa ein bis zwei Wochen. Und: Tomaten immer getrennt von anderem Gemüse und Obst lagern. Sonst verderben sie schneller.

Abmod.: Vielfalt Tomate – Der Deutschen liebstes Gemüse. Weitere Informationen unter www.was-wir-essen.de.