

Sie ist seit mehr als 500 Jahren in Europa bekannt. Dennoch trat die Tomate ihren Siegeszug erst nach dem Ersten Weltkrieg an. Inzwischen wird sie gar mit reduzierten Krebsraten in Verbindung gebracht.

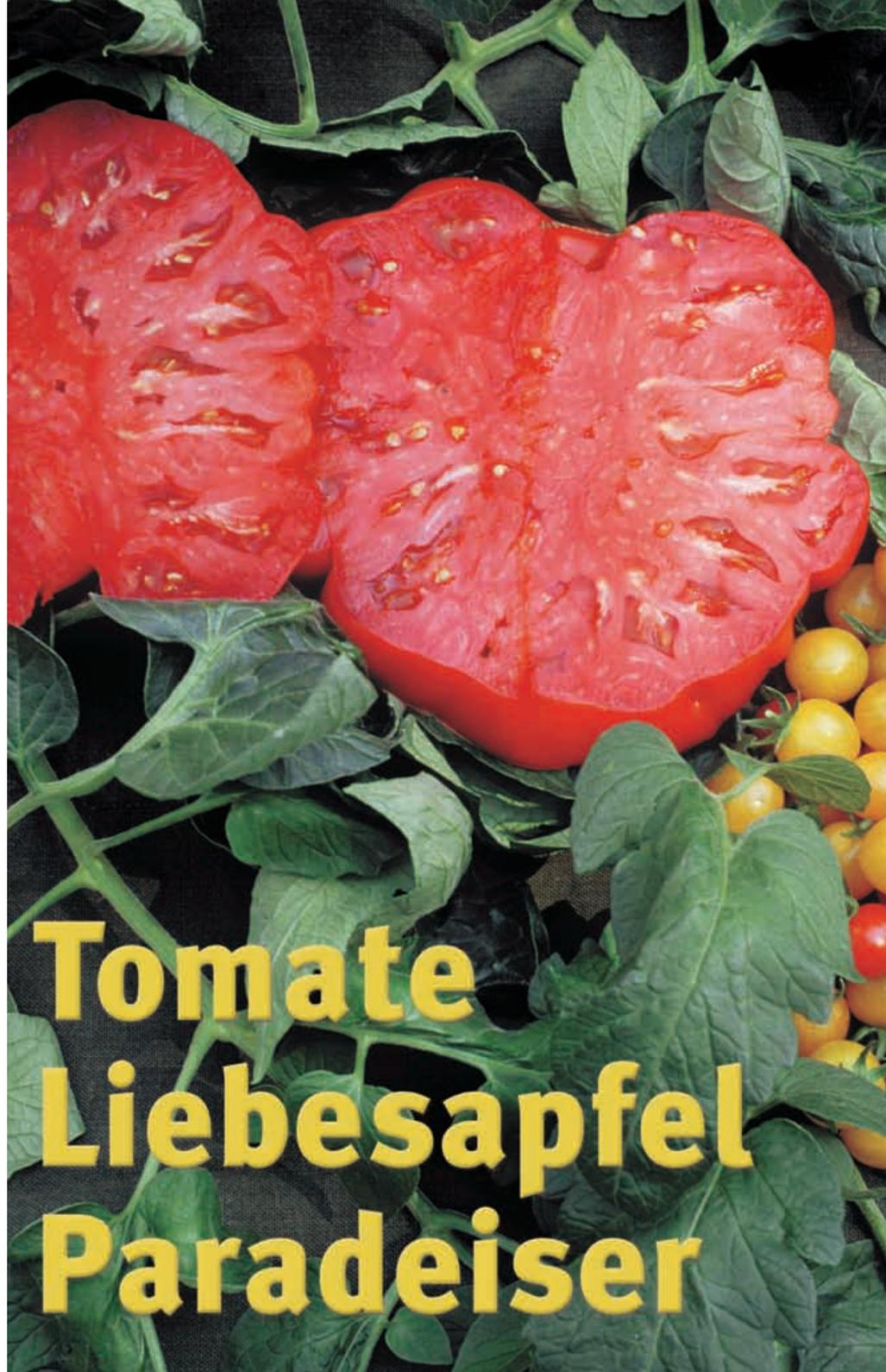
Text: Annette Weinzierl

Tomaten gehören heute zu den beliebtesten Lebensmitteln. Viele Sorten in unterschiedlicher Grösse und in vielen Geschmacksvarianten haben die Welt der Gourmets erobert. Das schlägt sich auch im Verbrauch nieder: Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verzehr in der Schweiz steigerte sich von 8,2 Kilogramm 1980 auf 10,8 Kilogramm im letzten Jahr. Noch beliebter sind Tomaten bei unseren östlichen Nachbarn: Rund 16 Kilogramm der geliebten «Paradeiser» verschlingt jeder Österreicher und jede Österreicherin pro Jahr. Weltweit produzieren Landwirte rund 90 Millionen Tonnen der roten Früchte.

Souvenir von Christoph Kolumbus

Die Tomate (*Solanum lycopersicum*) wurde ursprünglich in Mexiko von den Azteken kultiviert und angebaut. Die Azteken nannten die Frucht «Tomatl» oder auch «Tumatle», das bedeutet «plumpe Frucht» beziehungsweise «Schwellpflanze». Christoph Kolumbus (1451 bis 1506) brachte die Tomate im Jahre 1498 von seiner zweiten Amerikareise zuerst nach Italien und anschliessend nach Spanien.

Die ersten europäischen Tomaten besaßen eine gelbe Schale. Sie fanden zwar grosse Beachtung, dennoch wollte sie zunächst keiner verzehren, da die grünen Teile der Tomate mit einem starken, strengen Geruch behaftet waren und sie daher als giftig eingestuft wurden. Aus diesem



Tomate Liebesapfel Paradeiser

Grunde kultivierten die Europäer Tomaten lange Jahre nur als Zierpflanze für vornehme Gärten. Die Frucht bekam den Ruf, als Aphrodisiakum wirksam zu sein. Daraus ergaben sich die verschiedenen Namen der Tomate wie «love apple» oder «pomme d'amour».

Durchbruch nach Erstem Weltkrieg

Im Jahre 1544 bezeichnete der Arzt und Botaniker Pier Andrea Mattioli (1501 bis 1577) die gelben Tomaten als «mala au-

rea», die goldenen Äpfel, woraus später im Italienischen «pomodoro» wurde. Er erwähnte später auch rote Tomaten. Weshalb die Tomate rot wurde ist nicht näher bekannt. Es wird angenommen, dass die Böden einen Mangel an Phosphor aufwiesen und sich aus diesem Grunde die Frucht rot färbte. Weitere Züchtungen trugen ihren Teil zur Rotfärbung bei.

Die ersten Anbauversuche unternahmten die Italiener im 16. Jahrhundert und im 18. Jahrhundert begannen sie die Tomate zu konservieren. Ende des 19. Jahrhunderts überquerte die Tomate die Alpen



Foto: Jörg Müller

La Géante,
Gelbe und Rote Cherry

Blüht von Mai bis Oktober

Die Tomate ist eine krautige und frostempfindliche Pflanze und gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceen). Sie kann eine Höhe von über 2 Meter erreichen und hat gelbe Blüten, die von Mai bis Oktober erscheinen. Im Monat August reifen die Früchte heran, die sich je nach Sorte in Gelb, Orange oder Rot färben.

Das Fruchtfleisch der Tomate ist saftig und innen ist sie mit gelben Kernen durchsetzt. In den Blättern und Stängeln sowie in den unreifen Früchten ist das giftige Solanin in geringen Mengen vorhanden. Die Blätter der Tomate sind wechselständig und unpaarig gefiedert. An Stängel und Blättern findet sich eine starke Behaarung, die als Trichome bezeichnet werden. Diese Trichome enthalten eine gelbliche Flüssigkeit, ein ätherisches Öl, das bei Hautkontakt speziell bei sehr empfindlichen Personen allergische Hautreaktionen hervorrufen kann. Dieses ätherische Öl verursacht auch den typischen Tomatengeruch.

Krebshemmer Tomaten?

Die Tomate enthält viel Vitamin A, B, C, E und Folsäure, ihr Kaliumgehalt ist beachtlich (siehe Tabelle). Weiterhin enthält die Frucht Magnesium, Eisen, Kalzium, Phosphor, Kupfer sowie Zink und Nickel. Ein sehr wichtiger Inhaltsstoff scheint das Lycopin zu sein, ein Carotinoid, das der Tomate die rote Farbe verleiht.

In vielen wissenschaftlichen Studien wurde eine geringere Krebserkrankung bei Menschen nachgewiesen, die regelmässig Tomaten assen. Professor Edwar Giovannucci sowie seine Mitarbeiter von der Harvard-Universität in Boston befassten sich mit 72 Studien über den Verzehr von Tomaten und dem Auftreten von verschiedenen Krebsarten. Dabei stellten sie fest, dass bei den Menschen, die viele Tomaten verpeisten, die Krebsinzidenz (Neuerkrankungen innerhalb eines bestimmten Zeitraumes) um etwa 40 Prozent geringer war als bei jenen, die selten Tomaten assen. Besonders gegen Prostata-, Lungen- und Magenkrebs scheint die Tomate schützend zu wirken.

Nützlich scheint das Gemüse auch vorbeugend gegessen bei Bauchspeicheldrüsen-, Dickdarm-, Rektum- und Muttermundtumoren zu sein. In welcher Form die Tomaten verzehrt werden sollen, ist dabei angeblich unwichtig. Verarbeitete

und wurde auch in Deutschland und in der Schweiz angebaut. Zum eigentlichen Durchbruch verhalf ihr jedoch erst der Erste Weltkrieg.

Heute ist die Tomate aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Sie steht im Gemüseverbrauch an erster Stelle, und selbst wenn Schweizer Bauern auf rund 230 Hektaren Tomaten anpflanzen, kommt gut die Hälfte der Frischware aus Spanien, den Niederlanden, Belgien und Italien, der Türkei oder Bulgarien. Die eingedosten Tomaten (Pelati) in den Supermärkten werden aus Süditalien und Sizilien importiert.

Tipps rund um die Tomate

Auf was sollten Sie beim Einkauf achten:

Freilandtomaten-Saison ist im August und September. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Früchte keine Verletzungen haben und nicht zu weich sind. Andere Gemüse- oder Obstsorten sollten von den Tomaten ferngehalten werden. Reife Tomaten sondern Äthylene ab, dadurch werden in der Nähe liegende andere Sorten schneller reif und verderben unter Umständen auch schneller.

Aufbewahrung: Ein schattiger Platz ist für die Aufbewahrung der Tomaten geeignet. Keinesfalls in den Kühlschrank legen, sie mögen die Kälte nicht, fangen an zu schrumpeln und haben keinen Geschmack mehr. Eine Aufbewahrungstemperatur um die 14 Grad ist günstig.

Wie lassen sich Tomaten nachreifen: Unreife Früchte werden zwischen 22 und 27 Grad gelagert. Licht spielt für die Nachreifung keine Rolle. Tomaten auf eine weiche Papierrolle, Küchenkrepp oder ähnliches legen. Die weiche Lagerung vermeidet, dass die Tomaten Druckstellen bekommen. Zur Nachreifung ist ein Küchenregal oder Küchenschrank geeignet. Grüne Früchte, die zuvor bei einer Temperatur von unter 10 Grad gelagert wurden, reifen nicht mehr nach.

Tomaten schneiden: Um Tomaten gut schneiden zu können, benötigen Sie ein scharfes Messer. Sie schneiden mit der Spitze des Messers neben dem Stielansatz ein, dieser wird grosszügig umschnitten und entfernt. Danach halbieren und vierteln Sie die Tomate oder Sie schneiden die Frucht in Scheiben. Sind die Tomaten weich, können Sie das Gemüse für 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Die Tomaten sind dann schnittfester.

Tomaten einfrieren: Das Einfrieren bietet eine gute Alternative, wenn Sie Ihre Gartenernte nicht sofort aufbrauchen können. Tomaten lassen sich ganz, geschnitten oder auch gewürfelt gut einfrieren. Nach dem Auftauen können die Tomaten gut zu Sossen oder Suppen verarbeitet werden. Zum Einfrieren ist keine lange Vorbereitung nötig: Einfach die Tomaten waschen und einfrieren.



Foto: Pro Specie Rara

Tomatenvielfalt:
mannigfaltiges Angebot in Form,
Farbe und Grösse
von Pro Specie Rara

tomaten sind in ihrer Wuchsform gleich wie die Stabtomaten. Sie erreichen eine Höhe von 1,5 bis 2,5 Meter. Fleischtomaten werden sehr häufig angebaut. Sie sind meist spätreifend, weshalb sie gerne in südlichen Ländern angepflanzt werden. Die Wuchsform der Fleischtomaten ähnelt jener der Stabtomaten. Sie werden ebenfalls unterschieden nach Aussehen, Geschmack, Farbe, Form und Schalendicke.

Tomaten sollen sogar eine bessere Bioverfügbarkeit des Lycopins im Körper haben; dennoch ist zu bedenken, dass zum Beispiel Ketchup einen hohen Zuckeranteil hat und Zucker gesundheitlich eher problematisch ist.

Solanum lycopersicum oder *Solanum esculentum* finden auch in der Homöopathie Verwendung. Das Mittel wird hauptsächlich bei Rheuma- und Grippe-symptomen eingesetzt.

Die Vielfalt des Sortenspektrums

Eine unglaubliche Sortenvielfalt hat sich in den letzten Jahren entwickelt. Die Sorten unterscheiden sich in Farbe, Form, Grösse und im Geschmack. Mittlerweile gibt es gelbe, orange, lilarötliche, weisse, grüne, und gestreifte Tomaten. Dabei können sie rund, eiförmig, gerippt und

glatt sein. Wunderschöne Sortennamen, wie «Goldene Königin», «Grünes Zebra» oder «St-Pierre» haben in den letzten Jahren Einzug gehalten.

Zu den wichtigsten Sortenstämmen gehören die Stabtomaten, die Cocktail-, Strauch- und Fleischtomaten. Die Stabtomaten zählen zu den am weitesten verbreiteten Formen. Diese Sorte wächst stark in die Länge, ihr Stängel ist nicht besonders tragfähig und muss deshalb an Stäben oder Spiralen befestigt werden. Form, Farbe, Geschmack sowie andere Unterscheidungsmerkmale können innerhalb dieses Sortenstammes variieren.

Weniger weit verbreitet ist die Strauchtomate, da diese eine geringere Erntemenge hat als die Stabtomate. Der Stängel der Strauchtomate ist tragfähiger, daher braucht sie nicht unbedingt eine Stütze zum Fixieren. Ihre Wuchshöhe beträgt 80 bis 110 Zentimeter. Die Cocktail-

Schlank mit Tomaten

100 Gramm frische, sonnengereifte Tomaten haben gerade mal 20 kcal. Tomaten sind sehr lecker, schmecken köstlich und sind zudem auch noch gesund. Sie enthalten ein reichhaltiges Paket an wertvollen Inhaltsstoffen und sind ballaststoffreich. Zudem halten sie den Darm in Schwung; werden sie regelmässig verzehrt, ist die lästige Stuhlverstopfung bald verschwunden. Tomaten bestehen zu etwa 93 Prozent aus Wasser. Die Frucht kann ohne Einschränkung gegessen werden und lässt sich in unserer Küche vielseitig verwenden, sowohl für kalte als auch für warme Gerichte. Ob in Salat, Saucen oder Suppen: Mit Tomaten wird alles zu einem ganz besonderen Leckerbissen, und die überflüssigen Pfunde purzeln bald. Zudem wird den Tomaten, wenn diese regelmässig gegessen werden, eine Verzögerung des Alterungsprozesses zugeschrieben. Also ran an die Tomaten, es lohnt sich, etwas für die Gesundheit zu tun.

TOMATEN-REZEPTE

Kalte Tomatensuppe mit warmen Croûtons

4 grosse Fleischtomaten
1 kleine Zwiebel
wenig Portwein nach Belieben
1 EL Olivenöl
1 grüne Peperoni
1-2 Tassen Brotwürfelchen
Olivenöl
Salz, Paprika oder Pfeffer

Die Tomaten häuten, entkernen und pürieren. Die Zwiebeln dazureiben. Würzen, mit etwas Portwein verfeinern und das Olivenöl gut darunterschwingen. Die

Peperoni in kleine Würfel schneiden, dazugeben und die Suppe mindestens 1 Stunde kaltstellen. Die Brotwürfelchen in wenig Olivenöl rösten und zur Suppe reichen.

Gefüllte Tomaten

4 grosse Tomaten
200 g Käse
1 Scheibe Vollkornbrot
2 Essiggurken gewürfelt
1 kleine Zwiebel, gehackt
etwas gehackte Petersilie
Schnittlauch

1 dl Sauerrahm
2 TL Senf
etwas Olivenöl
Kräutersalz und Pfeffer

Tomaten waschen und den Deckel abschneiden. Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Den Käse zu kleinen Streifen schneiden, das Brot würfeln und mit den Gurken, der Zwiebel und den Kräutern vermischen. Aus dem Rest eine Marinade erstellen und über die Masse giesen. Danach werden die Tomaten damit gefüllt. Das Fruchtfleisch der Tomate können Sie für Sossen oder Suppen weiterverwenden.

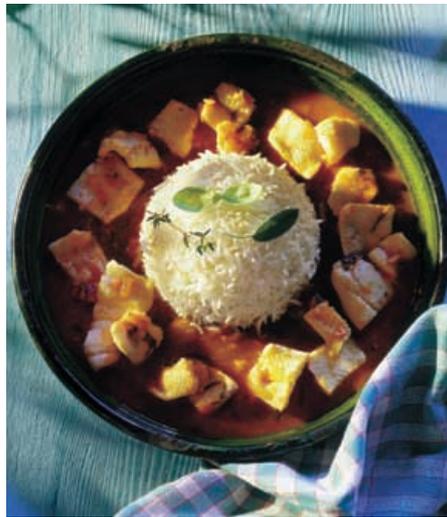


Kalte Tomatensuppe mit warmen Croûtons

Gegrillte Tomaten

10 mittelgrosse Tomaten; 2 kleine Zwiebeln; kaltgepresstes Olivenöl; Petersilie; Meersalz, weisser Pfeffer; Butterflöckchen

Die Tomaten werden gewaschen und der Stielansatz entfernt. Das innere Tomatenfleisch wird mit einem Löffel herausgenommen und anschliessend mit Meersalz, Pfeffer, etwas Olivenöl und der fein geschnittenen Petersilie abgeschmeckt. Die kleingehackten Zwiebeln werden dazugegeben. Anschliessend wird die Mischung wieder in die Tomaten eingefüllt.



Zander im Tomatenbett

Auf die Tomaten dann ein paar Butterflöckchen geben. Bei mässiger Hitze wird das Gemüse 8 Minuten lang gegrillt. Als Beilage dazu schmeckt sehr gut Reis oder auch Bulgur.

Rustikales Tomatenbrot

4 Scheiben Schwarzbrot; Butter; 4 Tomaten; 4 hart gekochte Eier; Schnittlauch; Salz

Die Brotscheiben mit Butter bestreichen. Die Tomaten und die Eier in dünne Scheiben schneiden und das Brot zuerst mit den Tomaten, dann mit den Eiern belegen. Salzen und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Zander im Tomatenbett

4 Tomaten; 1 Zwiebel; je 1 Bund Petersilie und Basilikum; 1 Zweig Thymian; 4 Salbeiblätter; 800 g Zanderfilets oder anderer festfleischiger Fisch; Olivenöl; 100 ml Rotwein; 100 ml Gemüsebouillon; Petersilie oder Basilikum als Garnitur; Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Tomaten häuten und fein würfeln, die Zwiebel und die Kräuter fein hacken. Die Zanderfilets waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel im Öl glasig dünsten, Tomaten und Kräuter dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Wein und Bouillon aufgiessen und weitere 50 Minuten köcheln lassen, abschmecken. Den Fisch zugeben und bei kleiner Hitze garen. Auf vorgewärmten Tellern wie



Tomatenfondue Walliser Art

abgebildet anrichten und mit einem Petersiliensträusschen oder einem Basilikumblatt garnieren.

Tomatenfondue Walliser Art

800 g Kartoffeln (vorzugsweise Frühsorten oder Raclettekartoffeln); 1 kg reife Fleischtomaten; 300 g Walliser Käse; 2 EL Butter; 2 EL Mehl; Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Kartoffeln in der Schale kochen. Die Tomaten grob würfeln, den Käse reiben. Die Butter im Caquelon oder in einem Bratpfopf schmelzen, das Mehl dazugeben, kurz mitdünsten (es darf nicht braun werden!), die Tomaten beifügen, wärzen und 5 Minuten weichdünsten. Den Käse beifügen und unter stetem Rühren nochmals aufkochen. Die Kartoffeln schälen, auf die Teller verteilen und das Tomatenfondue darübergeben.

Tomatenfondue passt auch gut zu einem Risotto oder zu Maisklössen. ■

Quellennachweis

– Julie Landis-Sager:
«Tomaten –
die besten Rezepte»,
AT Verlag, 2000,
ISBN 3-85502-677-7

– Pro Specie Rara:
Quelle für alte und besondere Garten- und
Ackerpflanzen, Beeren und Obstsorten
Pfrundweg 14, 5000 Aarau,
Tel. 062 832 08 20 (vormittags),
www.prospecierara.ch
info@psrara.org



Das ist drin	
Inhaltsstoffe von 100 Gramm roher Tomate:	
Wasser	g 94
Eiweiss	g 0,9
Fett	g 0,2
Kohlenhydrate	g 2,6
Energie	kcal 17
Zucker	g 3
Natrium	mg 7
Kalium	mg 150
Calcium	mg 7,5
Magnesium	mg 10
Phosphor	mg 18
Eisen	mg 0,5
Vitamin A	µg 114
Vitamin B ₁	µg 57
Vitamin B ₂	µg 45
Vitamin C	mg 25
Vitamin E	µg 815
Niacin	µg 530

Quelle: Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft