

# Tomaten

AUS \_ [http://www.foodnews.ch/x-plainmefood/20\\_lebensmittel/Tomate.html](http://www.foodnews.ch/x-plainmefood/20_lebensmittel/Tomate.html)

(Lycopersicon esculentum, Solanaceae)

**Heute schätzt man die Tomate allgemein sehr.  
Früher dichtete man ihr aber viel Unwahres an.**

So glaubte man zeitweise, sie sei für den Liebeswahnsinn verantwortlich. So ist es nicht verwunderlich, dass die Tomate viele Namen trägt: Paradiesapfel, Liebesapfel, Paradeiser, Pomme d'amour, Pomodoro (Goldapfel).

## Herkunft:

Die wilde Tomate stammt aus dem Gebiet von Mexiko und Mittelamerika. Sie wird nur etwa so gross wie die heutigen Cocktailtomaten und weist neben einer runden Form eine gelbliche Färbung auf. Die ersten spanischen Siedler übernahmen den Tomatenanbau von den lokalen Indianern. Von daher erklärt sich auch der Name "Tomate". Das Wort leitet sich vom Wort "tomatl" der Aztekensprache ab.



Ab dem 16. Jahrhundert wurde die Tomate dann als "goldener Apfel" in Europa eingeführt. Eine der ersten Erwähnungen stammt von einem italienischen Botaniker des 16. Jhts., der eine gelbfruchtige Sorte beschreibt (deshalb der Name Pomo d'oro = Goldapfel). Im italienischen heissen die Tomaten denn auch heute noch "Pomodoro".

Bereits ab dem 16. Jahrhundert ist belegt, dass die Tomate den Zugang zur italienischen Küche gefunden hat. Bis ins 18. Jahrhundert betrachtete man sie aber meistens noch als reine Zierpflanze und hielt die Früchte für giftig. Das kommt nicht von ungefähr, weil sowohl die unreifen Früchte, wie auch Blätter und Stiele ein giftiges Alkaloid enthalten ([Solamin](#)). Förderlich war ihrer Verbreitung aber sicher, dass man sie lange als Aphrodisiakum betrachtete (daher die Volkstümlichen Namen wie "Liebesapfel", "Pomme d'amour", "Love apple" und in Österreich "Paradeiser").

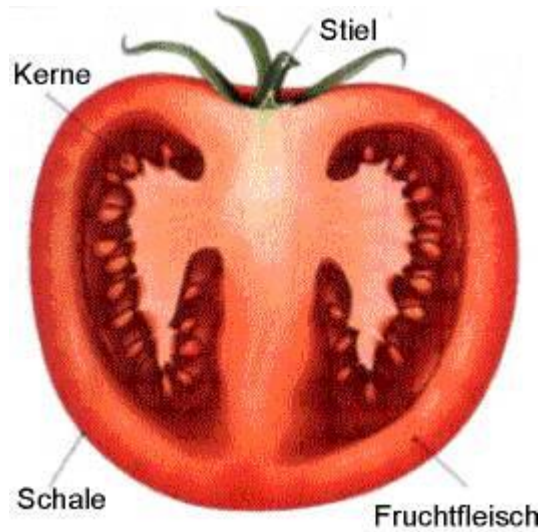
Erst im 19. Jahrhundert verbreitete sich die Tomate dann auch in Nordamerika.

## Inhalt

- [Artikelübersicht](#)
- [Tomatenrezepte](#)
- **Tomaten:**
  - [Herkunft](#)
  - [Sorten](#)
  - [Einkauf](#)
  - [Lagerung](#)
  - [Nährwert](#)
  - [Verwendung](#)
- [Tomatillo](#)

## Sorten

Botanisch gesehen gehört die Tomate zu den Beeren. Die Tomate ist also aus botanischer Sicht eine Frucht und kein Gemüse, wie oft fälschlicherweise behauptet wird. Die Pflanze gehört wie die Kartoffelpflanze zu den Nachtschattengewächsen (Solanaceae). Die Gattung mit der lateinischen Bezeichnung *Lycopersicon* umfasst neun Arten. Man zählt inzwischen etwa 1000 Sorten (manchmal werden auch 3000 angegeben), wobei auch gentechnisch veränderte Sorten eingeschlossen sind.



In den Tropen können die strauchartigen oder kriechenden Pflanzen als zweijährige Pflanzen angebaut werden. In unseren Breitengraden fehlen dazu Sonnenlicht und Wärme, so dass man nur einjährige Pflanzen zieht.

Die Hauptanbauggebiete sind heute weite Gebiete in Russland, der Türkei, Ägypten, China, Spanien, Italien und den USA.

Ein grosser Teil der Tomaten stammt aus dem Gewächshaus- und Folienanbau. Dies ermöglicht eine Produktion über das ganze Jahr hinweg. Die Tomate wird heute auch oft nicht mehr im natürlichen Boden gezogen. Sogenannte Hors-sol-Tomaten ermöglichen durch optimierte Anbaubedingungen deutlich verbesserte Haltbarkeiten und entsprechende Vorteile im Handel.

Man unterscheidet bei den Sorten in solche mit unbegrenztem Höhenwachstum sowie in Buschtomaten. Erstere bilden bis zu 2 m hohe Stöcke und müssen regelmässig von Seitentrieben befreit werden. Sie bedürfen ausserdem einer geeigneten Stütze. Das Wachstum der Buschtomaten ist durch eine natürliche Genmutation beschränkt. Sie benötigen eine Mulch- oder Folienabdeckung des Bodens, damit die Früchte nicht direkt auf dem Boden liegen und vorzeitig zu faulen beginnen.

### Einige Zahlen zu Tomaten:

Die Tomate ist das "Lieblingsgemüse" des Schweizers. Der Verbrauch liegt bei 10.7 kg pro Person und Jahr. Davon werden rund die Hälfte der Tomaten importiert. Die Inlandproduktion betrug im Jahr 2004 knapp 35'000 Tonnen, wobei der Kanton Tessin als grösster Produzent gilt.

Die Tomate verzeichnet weltweit

Die einzelnen Sorten weichen sowohl bezüglich Farbe als auch bezüglich Form und Geschmack deutlich voneinander ab. Die Farben reichen von Weiss über Gelb und Grün bis Pink und Rot oder Dunkelviolet. Hinsichtlich der Form unterscheidet man vier Hauptgruppen:

- Fleischtomaten
- Flaschentomaten (Peretti)
- Rundtomaten (Ramati)
- Kirschtomaten (Cherry)

grosse Zuwachsraten (Asien, Afrika). Die Weltproduktion liegt bei etwa 80 Mio. Tonnen. 11 Mio. t kommen dabei aus den USA und 10 Mio. t aus China. In Europa nimmt Italien mit 5 Mio. t die Spitzenposition ein.

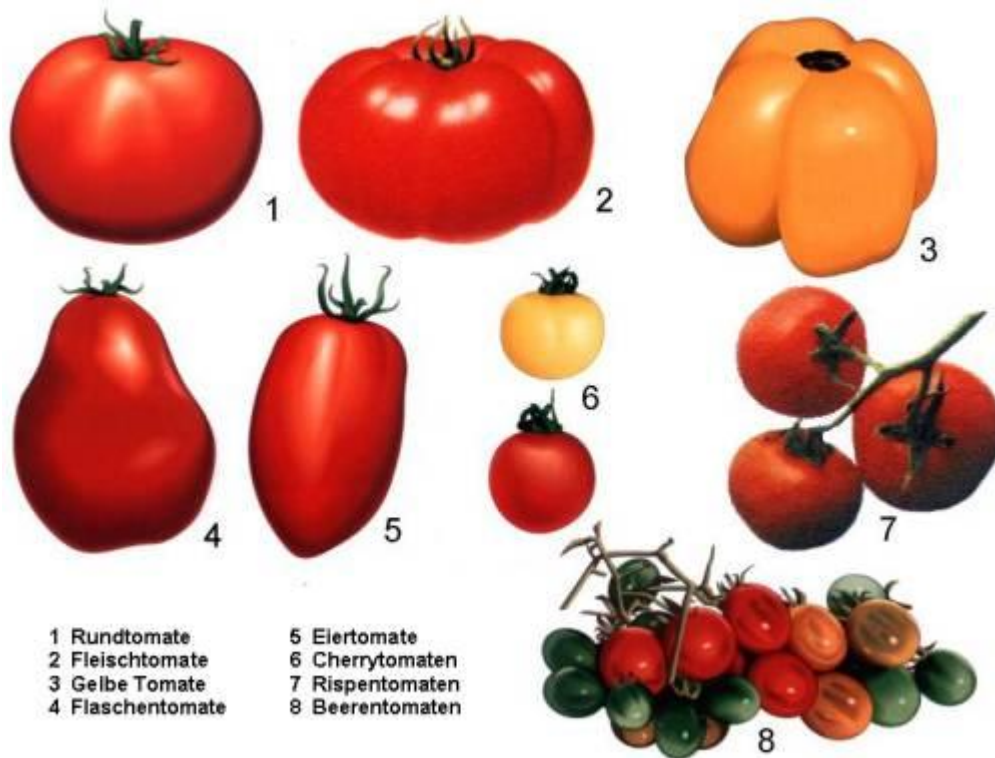
Man kann hinsichtlich Form heute wirklich fast alles haben, dass rund, birnenförmig, oval oder sogar fast quadratisch ist (USA seit 1984!). Die Grösse reicht von 1 cm Durchmesser (Cocktailtomaten) und wenigen Gramm Gewicht bis zu runden Tomaten mit einem Durchmesser von 13 cm und einem Gewicht von einem Kilogramm. Eiertomaten weisen eine Länge von etwa 10 cm bei einem Durchmesser von 5 cm auf.

Die einzelnen Tomatensorten unterscheiden sich auch hinsichtlich ihrer Saftigkeit. Eiertomaten sind beispielsweise deutlich weniger saftig als normale, runde Tomaten und haben auch weniger Kerne.

Einige Sorten bleiben auch im reifen Zustand grün. Normalerweise verfärben sich die Früchte während der Reifung aber von grün nach rot, rosa, orange oder gelb.

Der Geschmack der Tomaten ist von verschiedenen Faktoren abhängig: Zu nennen sind der Zeitpunkt der Ernte, der Säure-, Zucker- und Wassergehalt sowie die Beschaffenheit von Schale und Fruchtfleisch. Letzteres kann ja nach Sorte relativ grosse Stärkeanteile aufweisen.





1 Rundtomate	5 Eiertomate
2 Fleischtomate	6 Cherrytomaten
3 Gelbe Tomate	7 Rispen Tomaten
4 Flaschentomate	8 Beertomaten

### **Rundtomaten (Ramati):**

Diese Tomatensorte ist über das ganze Jahr erhältlich und sie ist die meistverkaufte, weil sie sich wegen ihrer einheitlichen Grösse im Massenverkauf auch gut verpacken lässt. Die Früchte weisen zwei Fruchtkammern auf, die sich zum Füllen gut entfernen lassen. Die Tomate besitzt ein festes und doch saftiges Fleisch, wodurch sie in der Küche zum Allrounder wird. Sie eignet sich für Suppen, Eintöpfe und Salate.

### **Fleischtomaten:**

Diese grossen, fleischigen Tomaten mit einem Gewicht bis über 100 g haben dicke Frucht-wände und oft mehr als vier Fruchtkammern mit relativ wenig Samen. Sie enthalten weniger Fruchtsäure als Rundtomaten, schmecken süsser und sind deshalb gut geeignet sowohl für die rohe Küche wie zum Kochen. Sie werden vor allem für Salate verwendet. Sie eignen sich aber auch zum Füllen, Grillieren,

### **Eiertomate**

Diese ovalen, länglichen Tomaten werden in grossen Mengen für die Konservenherstellung verwendet. Sie sind festfleischig, kernarm und lassen sich gut schälen. Einkocht werden sie für Pastasaucen oder dann für Pizzabeläge und Salate verwendet.

### **Cherrytomaten (Kirschtomaten rot und gelb)**

Cherrytomaten (Cocktailtomaten) wiegen weniger als 50 g und es gibt sie in zahlreichen Varietäten in allen Farbtönen und sowohl ei- wie birnenförmig. Sie finden immer mehr Liebhaber, da sie ein kräftiges, süsses Aroma besitzen, das vor allem in Salaten oder als Dekoration gut zur Geltung kommt. Ihr Aroma kommt den Ur-Tomaten wohl am nächsten. Cherrytomaten schmecken roh am besten. In der Hitze verlieren sie rasch an Aroma. Man sollte sie deshalb höchstens kurz in

Gratinieren oder für Saucen.

Olivenöl andünsten.

### Flaschentomaten (Peretti):

Sie weisen eine längliche Form auf und besitzen ein trockenes Fruchtfleisch. Die Fruchtkammern enthalten eher wenig Flüssigkeit und kaum Samen. Der Geschmack entwickelt sich eigentlich erst beim Kochen. Sie eignen sich deshalb eher für Saucen.

### Rispentomaten (Strauchtomaten)

Rispentomaten zeichnen sich durch einen kräftigen Geschmack aus, weil sie am Stock ausreifen konnten. Sie werden im Handel auch unter dem Namen "Ramato" angeboten. Sie sind vielseitig einsetzbar. Beispiele sind Bruschette, Pizzasaucen oder klassischer [Tomaten-Mozzarella-Salat](#).

### Tomatenarten:

<a href="#">Carobeta</a>	<a href="#">Cuore di Bue</a>
<a href="#">Costoluto</a>	<a href="#">Eiertomaten</a>
<a href="#">Elegance</a>	<a href="#">Flaschentomaten</a>
<a href="#">Fleischtomaten</a>	<a href="#">Gehörnte der Anden</a>
<a href="#">Locarno</a>	<a href="#">Roma</a>
<a href="#">Rote runde Tomaten</a>	<a href="#">Sunny Gold</a>
<a href="#">Voyager</a>	<a href="#">Yellow Pear</a>



`<p><a href="..."></a>Ihr Browser kann leider keine eingebetteten Frames anzeigen: Sie können die eingebetteten Inhalte über den folgenden Verweis aufrufen: <a`

## Einkauf:

Tomaten sind ganzjährig zu bekommen. Dies trifft insbesondere auf Importware zu. Einheimische Ware ist in der Zeit von etwa Mai bis Oktober erhältlich. Will man geschmacklich optimale Ware kaufen, so sollte diese möglichst lange am Stock reifen können. Beim Einkauf sollte man deshalb darauf achten, dass die Früchte fest sind und intensiv nach Tomaten duften. Die Haut sollte unversehrt sein und eine schöne Farbe aufweisen.

Bei Handelsware wird bei der Sortenwahl meist auf eine dicke Haut geachtet. Diese macht den Transport einfacher. Auch müssen die Tomaten gepflückt werden, bevor sie ganz reif sind.

### Lagerung:

Reife Tomaten können im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden. Sie werden dadurch allerdings pampig und verlieren an Geschmack. Noch nicht ganz reife Tomaten kann man bei Raumtemperatur allenfalls auch nachreifen lassen. Sie halten sich so etwa eine Woche. Die Tomaten sollten dabei aber nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt werden. Grüne Tomaten reifen im Kühlschrank nicht nach. Vor dem Gebrauch sollte man die Tomaten in jedem Fall frühzeitig aus dem Kühlschrank entnehmen, damit sie ihr volles Aroma entfalten können.

Tomaten eignen sich auch zum Tiefgefrieren. Da jedoch die Struktur leidet, eignen sie sich nach dem Auftauen meist nur noch zum Kochen. Will man Tomaten einfrieren, so sollten man sie vorgängig kurz blanchieren.

### Nährwert:

Tomaten sind reich an Vitamin A und C. Sie enthalten ausserdem [Kalium](#) und [Folsäure](#). Besonders rote Tomaten enthalten viel Carotinoide. Dabei ist besonders Lycopin zu erwähnen, das eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben soll (=> [Sekundäre Pflanzenstoffe](#)). Als natürliches Antioxidans wird es zu den bioaktiven Stoffe gezählt. Grüne Tomaten sind dagegen reich an Säure und enthalten Solanin (=> grüne Kartoffeln). Dabei handelt es sich um ein giftiges Alkaloid, das beim Kochen aber neutralisiert, d.h. weitgehend unschädlich gemacht wird.

Tomaten wirken harntreibend und appetitanregend. 

100 g roher, essbarer Anteil enthalten (+: Spuren; ... keine Angabe):

<b>Energie:</b>	18 kcal (75 kJ)
-----------------	-----------------



<b>Protein [g]:</b>	1	<b>Balaststoffe [g]:</b>	1.2		
<b>Fett [g]:</b>	+	<u><a href="#">Mineralstoffe</a></u>		<u><a href="#">Vitamine</a></u>	
<i>davon:</i>		<i>davon:</i>		<i>davon:</i>	
gesättigte Fettsäuren [g]:	...	Natrium [mg]:	6	A [mg]:	130
mehrfach unges. Fettsäuren [g]:	...	Kalium [mg]	285	B1 [mg]:	0.05
Cholesterin [mg]:	...	Calcium [mg]:	13	B2 [mg]:	0.03
		Phosphor [mg]:	25	Niacin [mg]:	0.5
<b>Kohlenhydrate [g]:</b>	3	Eisen [mg]:	0.5	C [mg]:	23

100 g gekochter, essbarer Anteil enthalten (+: Spuren; ... keine Angabe):

<b>Energie:</b>	25 kcal (102 kJ)				
<b>Protein [g]:</b>	1.1	<b>Balaststoffe [g]:</b>	1.5		
<b>Fett [g]:</b>	0.3	<u><a href="#">Mineralstoffe</a></u>		<u><a href="#">Vitamine</a></u>	
<i>davon:</i>		<i>davon:</i>		<i>davon:</i>	
gesättigte Fettsäuren [g]:	...	Natrium [mg]:	...	A [mg]:	...
mehrfach unges. Fettsäuren [g]:	...	Kalium [mg]	...	B1 [mg]:	...
Cholesterin [mg]:	...	Calcium [mg]:	...	B2 [mg]:	...
		Phosphor [mg]:	...	Niacin [mg]:	...
<b>Kohlenhydrate [g]:</b>	5.8	Eisen [mg]:	...	C [mg]:	...

## Verwendung

Tomaten lassen sich auf vielerlei Arten zubereiten und schmecken auch roh hervorragend ([Salate](#)). In jedem Fall sollte man sie vor der Zubereitung gut waschen.

Die Tomate ist aus der italienischen, provenzalischen, griechischen, mexikanischen und spanischen Küche nicht wegzudenken.

Oft wird in den Rezepten verlangt, dass die Tomaten enthäutet werden müssen. Wie Sie dabei vorgehen, entnehmen Sie bitte der nebenstehenden Box.

### Tomaten enthäuten:

Tomaten in einem Sieb oder Metallkorb für 15 bis 30 s in kochendes Wasser eintauchen. Danach sofort unter kaltem Wasser abschrecken. Die Schale lässt sich danach mit einem Messer abziehen. Bei sehr reifen Tomaten reicht es meistens, die Schale mit einem Messer einzuritzen und sie dann von oben nach unten abzuschälen.

Wenn die Tomaten nicht ganz bleiben müssen, dann benutzt man einfach eine Käseibe, die man über eine Schüssel legt. Die halbierten Tomaten reibt man dann durch die Raffel, bis nur noch die Schale übrig ist.

Tomatenmark und -püree dienen in vielen Gerichten zur geschmacklichen Verfeinerung oder als Garnitur (z.B. Pizza). Früher wurden die Tomaten oft auch sauer eingelegt. Grüne Tomaten eignen sich nur gegart zum Verzehr.

#### **Tomaten entkernen:**

Dazu die Tomaten der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch etwas herausdrücken. Die Kerne können so mit einem Messer oder Löffel leicht entfernt werden.

#### **Keine Aluminiumtöpfe verwenden!**

Tomaten sollte man möglichst nicht in Aluminiumtöpfen kochen. Die Säure greift das Metall an, wodurch das Kochgut einen metallischen Geschmack annimmt. Im Extremfall können sogar gesundheitschädliche Effekte auftreten.

Will man die Tomaten einkochen muss man unbedingt darauf achten, dass die Erhitzungszeit ausreichend ist. Je weniger Säure die Tomaten enthalten, umso länger sollte die Erhitzungsdauer gewählt werden (siehe auch [hier](#)). Zum Einmachen eignen sich besonders die noch unreifen Tomaten, weil diese viel Säure enthalten.

Relativ wenig bekannt ist auch, dass man aus Tomaten auch [Konfitüre](#) herstellen kann.