

Warenkunde – Tomaten

Herkunft und geschichtliches:

Die Tomate stammt aus Peru, dort wuchsen sie wild. Kolumbus brachte sie nach seiner zweiten Amerikareise nach Europa mit wo sie seither gezogen wird, erst als Zierpflanze und seit Mitte des 19. Jahrhunderts auch als Nutzpflanze. Heutzutage kann man sie gut im Sommer im heimischen Garten anbauen.

Anbauggebiete finden sie auch in Bulgarien, Frankreich, Griechenland, Israel, Italien, Marokko, Kanarische Inseln, Holland, Spanien und Türkei.

Saison:

Von Mai bis August können sie ohne Probleme heimische Tomaten erhalten, in der übrigen Zeit sind sie ebenfalls erhältlich, auf dem deutschen Markt sind dann meistens die kanarischen Tomaten angeboten.

Aussehen und Geschmack:

Es gibt inzwischen verschiedene Farben: weiß, gelb, rot. Sie sollten fehlerfrei sein, d.h. ohne Druckstellen, nicht aufgeplatzt, keine Schnittstellen, festes Fleisch, die jeweilige Farbe sollte leuchtend sein.

Sie sind rund mit einem grünen Stielansatz und können einen Durchmesser bis zu 45 mm aufweisen, einige Sorten sind auch oval.

Sie haben ein mild-würziges Aroma und schmecken frischfruchtig. Den Geschmack können sie bereits am Geruch erkennen, riechen sie bereits aromatisch, schmecken sie auch so.

Folgende Sorten gibt es:

Antipasto, Birnentomaten, Buschtomaten, Fleischtomaten, Eiertomaten, Flugtomaten, Freilandtomaten, gelbe Tomaten, Grünkragen, Kirschtomaten, Maxi-Tomaten, runde Tomaten, Spalier Tomaten, Stabtomaten, Strauchtomaten, Tiger-Tomaten, Tomatenbaum

Hauptinhaltsstoffe:

Apfelsäure, Calcium, Chlorogensäure, Fluor, Jod, Kalium, Kobalt, Kofein, Kumarin, Lycopin, Natrium, Nickel, Oxalsäure, Provitamin A, Rutin, Saponin, Serotonin, Solanin, Vitamin-B-Komplex, Vitamin C; E und P, Wasser, Zitronensäure und Zucker

Verarbeitung und Lagerung:

Tomaten kann man sehr vielseitig verwenden, sie dienen sowohl zum rohen Verzehr als auch zum kochen. Sie zählt zu den kalorienärmsten Gemüsesorten und besteht zu 94 % aus Wasser. Hiernach eignet sie sich hervorragend zur Salatverwendung aber auch zur Soßenbildung.

Fangen sie den Saft bei der Zubereitung bitte auf, hier finden sich noch viele Vitamine die man zum Beispiel für ein Dressing gut verwenden kann.

Lagert man sie kühl und trocken (Achtung: bitte nicht zu kalt), kann man sie ca. 1 Woche lagern, nicht in direkter Umgebung mit Zitrusfrüchten oder Äpfel, deren Inhaltsstoffe führen zum schnellerem Verderben der Tomate.

Hausmittel:

Aufgrund ihres hohen Wassergehaltes wirkt die Tomate wasserausschwemmend, entgiftend, abführend, harntreibend, appetitanregend und cholesterinsenkend. Damit unterstützt sie ideal bei einer Diät.