



Die Tomate:

Wissenschaftlicher Name	Solanum lycopersicum
Familie	Solanaceae (Nachtschattengewächse)
Sorten	Die Tomate weist eine enorme Sortenvielfalt auf. Weltweit existieren nach Angaben von Experten über 10.000 verschiedene Sorten: Stabtomatensorten, Busch-/ Strauchtomatensorten, Cocktailtomatensorten, Kirschtomaten-/Cherry-Tomatensorten, Roma-Tomatensorten und San-Marzano-Tomatensorten, Eiertomaten, Flaschentomaten, Fleischtomatensorten
Herkunft	Die Tomate stammt ursprünglich aus Mittelamerika.
Anbau	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Der optimale Standort für Tomaten: Ein überdachter Platz ⇒ Tomaten benötigen einen nährstoffreichen und durchlässigen Gartenboden, Staunässe vertragen sie nicht. Der Standort sollte sonnig, windgeschützt und überdacht sein. <p>Pflanzung ab Mitte Mai. Zu diesem Zeitpunkt ist die Frostgefahr mehr oder minder vorbei und der Boden hat sich genügend erwärmt. Ernte: August – Oktober</p>
Merkmale	<p>Tomatenpflanzen weisen am Stängel und an den Blättern feine haarähnliche Strukturen auf, die Trichome genannt werden. Sie geben einen starken Geruchsstoff ab, der der Tomate ihren Duft verleiht. Die Blätter werden je nach Sorte zwischen 10 und 35 cm lang. Sie sind unterschiedlich geformt und teilweise eingerollt.</p> <p>Frucht: rund; grün, rot oder gelb/rot</p> <p>Geschmack: süß, herb, säuerlich</p>
Wissenswertes	<p>Wer an einer Histamin-Unverträglichkeit leidet, sollte Tomaten nur in geringen Mengen verzehren oder auf sie verzichten.</p> <p>Tomaten am besten außerhalb des Kühlschranks aufbewahren. Bei Zimmertemperatur halten Tomaten bis zu 2 Wochen. Im Kühlschrank verlieren sie schnell ihr Aroma und ihre Haltbarkeit. Tomaten sollten abseits von anderem Obst und Gemüse aufbewahrt werden. Tomaten verströmen das Hormon Ethylen: es beschleunigt die Reifung von Obst und Gemüse – wodurch sich die Haltbarkeit verkürzt.</p>

Inhaltsstoffe

Die Tomate besteht aus 94% aus Wasser.

Vitamine:

- Vitamin C
- Provitamin A
- Vitamin E

Mineralstoffe:

- Kalium

Der in den Tomaten enthaltene Pflanzenfarbstoff Lycopin sorgt für die rote Farbe.

Rezeptidee – Bruschetta

Für 8 Personen

Zutaten:

6 Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
5 EL Olivenöl
3 TL Olivenöl
8 Stiele Basilikum
Salz, Pfeffer
1 Baguette (Vollkorn)

Jede*r Deutsche isst jährlich etwa
28 Kilogramm Tomaten.

Damit sind die roten "Paradeiser"
mit Abstand das beliebteste Gemüse
in Deutschland, wie die Statista-
Grafik mit Daten des
Bundesministeriums für Ernährung
und Landwirtschaft zeigt.

Utensilien: Schneidebrett, Scharfes Messer und eine Schüssel

1. Schritt: Baguette, 5EL Olivenöl

Baguette in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden und diese mit Olivenöl bestreichen. Scheiben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen (180 Grad Celsius Umlufz) ca. 5min rösten.

2. Schritt: 2 Knoblauchzehen

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und halbieren. Die Brotscheiben noch warm mit der Schnittfläche der Zehe einreiben.

3. Schritt: 6 Tomaten, 1 Zwiebel, 3TL Öl, Basilikum, Gewürze

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Tomaten, Zwiebeln und Basilikum in einer Schüssel mischen. 3 TL Olivenöl hinzugeben und würzen.

Tomatenmischung anschließend auf den Brotscheiben verteilen und mit übrigen Basilikum granieren

Nährwerte:

Energie: 202 kcal/ Portion
Kohlenhydrate: 21g/ Portion
Eiweiß: 3g/ Portion
Fett: 11g / Portion