

Pralle Früchte

Tomaten sind äußerst vielseitig. Sie können roh, gekocht oder gebraten zubereitet und gegessen werden. Lediglich unreife Früchte eignen sich nicht für den Verzehr – sie können dann sogar gefährlich werden.



© branex / iStock / Getty Images

Die Tomate (*Solanum lycopersicum*) ist eine krautige Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae), die ursprünglich aus den Trockengebieten im westlichen Südamerika (Kolumbien, Ecuador, Peru, Chile, Galapagos Inseln) stammt. Bereits vor mehr als 2000 Jahren nahmen die amerikanischen Ureinwohner die Tomate in Kultur. Über 200 Tomatensorten sollen damals schon gezüchtet worden sein. Heute existieren ungefähr 10 000 Sorten, wobei die größte Vielfalt noch immer in Mittelamerika zu finden ist.

sind rote Sorten, es werden aber auch Pflanzen mit weißen, gelben, orange gefärbten, violetten, schwarzen und grünlichen Früchten angebaut – auch mehrfarbige, gestreifte oder marmorierte Exemplare sind erhältlich. Ihre Form variiert von rund bis länglich-oval. Neben kleinen Früchten, die lediglich die Größe einer Kirsche haben und nur wenige Gramm wiegen, existieren auch riesige, die so groß wie ein Kürbis sind und ein Gewicht von bis zu einem Kilogramm aufweisen. Schließlich werden je nach Reifetyp noch früh-, mittel- oder spätreifende Sorten unterschieden.

Stab- oder Buschtomate

Die Tomate ist in ihrer Heimat mehrjährig, in unseren Breiten als frostempfindliches Gewächs jedoch lediglich einjährig. Tomatenpflanzen können als Busch wachsen und 30 bis 150 Zentimeter hoch werden, aber auch als Stabtomaten eine Länge von 20 Metern erreichen. Drüsenhaare, die sich auf den unpaarig-gefiederten Laubblättern und auf den Stängeln befinden, verströmen den charakteristischen Tomatengeruch. Von Juli bis Oktober erscheinen in Trauben angeordnete gelbe Blüten mit 3 bis 25 Einzelblüten. Botanisch gesehen ist die Frucht eine Beere, die vielerlei Farben haben kann. Am bekanntesten

Unterschiedliche Namen

Im 15. und 16. Jahrhundert brachten Seefahrer die „tomatle“ (= pralles, rundes Ding), wie sie in ihrer Heimat genannt wurde, zu uns in die alte Welt. Allerdings wurde die Tomate zunächst nicht gegessen, da sie – wie auch andere Nachtschattengewächse – für eine giftige Frucht gehalten wurde. Darauf bezieht sich auch ihr ehemaliger botanischer Name *Lycopersicon* (= Wolfspirsich/Wolfsapfel), der auf eine ägyptische Giftpflanze zurückgeht. Die Tomate wurde damals vor allem als Zierpflanze angepflanzt, aber auch als Gegenmittel bei Liebeszauber und Tollwut eingesetzt. Ihr französischer Name

„Pomme d'amour“, der übersetzt Liebesapfel bedeutet und den die Deutschen lange Zeit übernahmen, soll auf diese Anwendung zurückzuführen sein. Die bei den Italienern übliche Bezeichnung „Pomodoro“ (Goldapfel) verweist hingegen auf die Herkunft der Tomate aus dem Eldorado, dem Goldland, sowie auf die gelbe Farbe der ersten Tomatensorten, die nach Europa gelangt sind. In Österreich ist sie unter dem Namen „Paradeiser“ oder „Paradiesapfel“ bekannt.

Lieblingsgemüse der Deutschen Seit dem 18. Jahrhundert ist der Verzehr der Tomate in Europa üblich, und im 19. Jahrhundert erhielt sie bei uns ihren heute gebräuchlichen Namen „Tomate“. Die Tomate gilt inzwischen als eines der wichtigsten Nahrungsmittel weltweit. In Deutschland ist sie mit Abstand das beliebteste Gemüse. Die Deutschen verbrauchen im Jahr etwa 25 Kilogramm pro Kopf, was rund ein Viertel des gesamten hiesigen Gemüseverbrauchs ausmacht. Dabei entfällt etwa ein Drittel auf frische Früchte und zwei Drittel auf verarbeitete Produkte wie beispielsweise Ketchup oder Tomatenmark. Die meisten Tomaten kommen aus China, und zwar in Form von Tomatenmark. In Europa sind die Niederlande, Spanien und Italien die größten Tomatenproduzenten.

Der Siegeszug der Tomate ist auf ihren guten Geschmack, ihre vielfältigen Verarbeitungsmöglichkeiten und ihren Nährstoffreichtum zurückzuführen. Neben zahlreichen Vitaminen (z. B. Vitamin C, E, B₁, B₆), Mineralstoffen (z. B. Kalium, Calcium) und Spurenelementen (z. B. Eisen, Zink) enthalten Tomaten sekundäre Pflanzenstoffe wie das Lycopen, ein Anti-

oxidans, das zur Klasse der Carotinoide zählt und ihnen ihre rote Farbe verleiht.

Aromatische Früchte Tomaten schmecken im Allgemeinen süß, wobei ihre Süße durch das Zucker-Säure-Verhältnis in den Früchten bestimmt wird. Wie süß eine Tomatensorte ist, beschreibt der Brix-Wert, der sich aus dem Massenverhältnis von Wasser und Zucker ergibt. Je höher er ausfällt, desto süßlicher schmeckt die Tomate. In der Regel ist die Fruchtsüße mit der Größe der Frucht verknüpft, wobei kleine Sorten (z. B. Cherry- oder Cocktailtomaten) süßer als große (z. B. Fleischtomaten) sind.

Ihr volles Aroma entfalten die Tomaten, wenn sie bei Temperaturen von 12 bis 15 Grad, also nicht im Kühlschrank, gelagert werden. Dabei ist es empfehlenswert, dass sie separat liegen. Denn während der Lagerung strömen Tomaten Ethylen aus, das anderes Obst und Gemüse schneller verderben lässt. Frische Tomaten sollten innerhalb von einer Woche verzehrt werden. Bei längerer Aufbewahrung verringert sich ihr Gehalt an Nährstoffen.

Grüne Tomaten Unreife Tomaten enthalten große Mengen an gesundheitsschädlichem Solanin, was an ihrer grünen Farbe zu erkennen ist. Bis zu 32 Milligramm Solanin können pro 100 Gramm Tomaten vorkommen. Da dies Werte sind, die oberhalb der toxischen Grenze liegen, sollten unreife Tomaten nicht verzehrt werden. Ebenso ist aus reifen Tomaten

Am beliebtesten ist die runde, rote Salattomate – dicht gefolgt von der Cherrytomate.

immer der grüne Stielansatz zu entfernen, in dem ebenfalls der natürliche Schadstoff zu finden ist. Unreife Tomaten eignen sich auch nicht im gebratenen oder gekochten Zustand für den Verzehr, da Solanin hitzestabil ist und damit weiterhin in den Früchten verbleibt. Mit zunehmender Reife verändern Tomaten ihre Farbe je nach Sorte hin zu gelb oder rot, gleichzeitig nimmt der Gehalt des giftigen Glykosidalkaloids ab. So enthalten ausgereifte rote Tomaten nur noch einen unproblematischen

Solaningehalt von bis zu 0,7 Milligramm pro 100 Gramm Tomaten.

Aber nicht alle grünen Tomaten sind automatisch mit unreifen und damit giftigen Tomaten gleichzusetzen. Es gibt auch grüne Sorten wie beispielsweise Green Zebra, Smaragd oder Green Sausage, die anders als unreife Tomaten kein Solanin in gesundheitsschädlichen Mengen aufweisen. ■

Gode Chlond,
Apothekerin

Anzeige

Schönheit von innen!



Kieselerde- und Calcium-Kapseln

60 Kapseln: PZN 02247986
160 Kapseln: PZN 03410709



Kieselerde + Biotin-Kapseln

60 Kapseln: PZN 09198601

twardy.de

