



Pressemitteilung

Glück geht durch den Magen: Frische Tomaten zum Frühlingsanfang

Berlin, 03. März 2016. Am 20. März ist Frühlingsbeginn und gleichzeitig internationaler Tag des Glücks. Zeit, die neue Saison mit leckerem Gemüse aus der Heimat einzuläuten. Selbst wenn der Frühling wettertechnisch noch auf sich warten lässt – aromatische Tomatengerichte holen die Jahreszeit im Handumdrehen auf den Esstisch und sorgen für genussvolle Glücksmomente.

Christoph Kolumbus brachte die aus Süd- und Mittelamerika stammende Frucht bereits gegen Ende des 15. Jahrhunderts nach Europa, wo ihre Beliebtheit über die Jahrhunderte hinweg stetig zunahm. Heute ist sie Spitzenreiter, was den heimischen Gemüseverbrauch betrifft – allein 2015 wurden 90.000 t Tomaten in Deutschland geerntet. Jeder Deutsche hat im letzten Jahr im Schnitt 5,7 kg gekauft.*

Zahlreiche Sorten, unzählige Zubereitungsmöglichkeiten

Ob klein, groß, rot oder gelb – Tomaten gibt es in vielen Formen und Farben. Jede Sorte unterscheidet sich dabei durch ihre geschmacklichen Nuancen und ihre Festigkeit. Kleinere Tomaten, wie beispielsweise Cherry- oder Cocktailtomaten, sind in der Regel intensiver im Geschmack. Das liegt daran, dass ihr Wassergehalt geringer ist, als der ihrer großen Schwestern. Dadurch eignen sich kleine Tomaten besonders gut für den Frischverzehr, aufgeschnitten als Belag für ein leckeres Tomatenbrot oder zur Zubereitung einer schmackhaften Pastasauce. Runttomaten hingegen sind etwas größer als Cherrytomaten. Sie werden auch als Salattomaten bezeichnet – schon mit etwas Salz und Öl werden sie zur leckeren Beilage. Ihr Aroma ist süß-säuerlich und ihre Konsistenz saftiger als die der kleineren Tomaten. Daher sind sie eine hervorragende Wahl für die Zubereitung von Suppen. Fleischtomaten sind noch größer und werden daher hauptsächlich zum Kochen verwendet. Außerdem lassen sie sich gut füllen und machen sich perfekt auf dem Grill. Viele der Sorten gibt es im Supermarkt als Rispen-tomaten zu kaufen. Praktisch: Die Tomaten sind durch die Rispe verbunden und können so zum Beispiel als Snack zwischendurch einfacher transportiert werden.

Gerichte, die glücklich machen

Frische Tomaten bereichern die heimische Küche mit ihrem unverwechselbaren Geschmack und bringen im Handumdrehen den Frühling auf den Esstisch, etwa mit einer leckeren Minestrone. Dafür eine Zwiebel, Möhren, Tomaten und Sellerie grob würfeln und mit etwas Öl in einem Topf andünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen. Danach Nudeln hinzugeben und diese al dente kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit gehacktem Schnittlauch verfeinern. Schnell zubereitet ist auch ein leckeres Tomaten-Carpaccio mit feinem Basilikum-Pesto. Hierfür Strauchtomaten in dünne Scheiben schneiden und mit selbstgemachtem Pesto aus

frischem Basilikum anrichten. Schmackhafte Tomatengerichte zaubern nicht nur Farbe auf den Esstisch, sondern sorgen auch für genussvolle Glücksmomente. Denn das rote Gemüse enthält den Botenstoff Serotonin – ein sogenanntes „Glückshormon“, das entspannend wirkt und Stress abfangen kann. Der Großteil der Tomate – mehr als 90 Prozent – besteht allerdings aus Wasser. Zusätzlich vereint die Frucht aber auch eine Vielzahl an Vitaminen: Vitamin C, Provitamin A, Vitamin E sowie verschiedene Vitamine des B-Komplexes. Auch Mineralstoffe sind in Tomaten enthalten, allen voran Kalium, welches die Muskeln und Nerven stärkt.

Frische – vom Einkauf bis zur Zubereitung

Eine frische Tomate erkennt man an der prallen Haut und am aromatischen Duft. Die kälteempfindlichen Früchte fühlen sich bei Zimmertemperatur am wohlsten. Da Tomaten den Pflanzenbotenstoff Ethylen verströmen, sollten sie zudem stets getrennt gelagert werden, andere Obst- und Gemüsearten könnten sonst schneller reifen. Die roten Früchte vor der Zubereitung immer waschen und Stiel und Strunk entfernen.

Tipp: Um die Haut der Tomate einfacher abzuziehen, das Gemüse über Kreuz einschneiden und anschließend kurz in kochendes Wasser geben. Danach mit kaltem Wasser abschrecken – die Schale lässt sich jetzt leicht lösen.

*Quelle: AMI (Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH, 2016)

Rezept-Tipp: Ricottakuchen mit Tomaten und Thymian



4 Personen

Stufe: mittel

Zubereitungszeit: 45 min

Backzeit: 40 min

Kühlzeit: 60 min

Zutaten:

Für den Teig:

200 g Mehl

10 g frische Hefe

1/2 TL Salz

1 EL Olivenöl

1 TL fein gehackter Thymian

Butter und Mehl, für die Form

Mehl, zum Arbeiten



Für den Belag:

500 g Tomaten

250 g Ricotta

100 g Schmand

3 Eier

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Muskat, frisch gerieben

3 EL frisch geriebener Parmesan

Thymian, zum Garnieren

Nährwerte pro Portion:

Kcal: 512

kJ: 2143

EW: 19,7 g

KH: 43 g

F: 29 g

BE: 3,5

Chol. : 249 mg

Bst. : 3 g

Zubereitung:

Für den Teig 2 EL Mehl mit der Hefe und ca. 125 ml lauwarmem Wasser verrühren. Abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend das übrige Mehl, Salz, Öl und den fein gehackten Thymian dazu geben und ca. 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Falls nötig noch etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Den Teig abgedeckt weitere 45 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Tarteform ausbuttern und bemehlen. Den Teig nun auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. In die Form hineinlegen und einen Rand andrücken. Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und die Stielansätze entfernen. Den Ricotta mit dem Schmand, den Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Auf dem Tarteboden verstreichen und die Tomaten hineinsetzen. Im Ofen auf mittlerer Schiene 35-40 Minuten backen. Nach etwa der Hälfte der Garzeit herausnehmen und mit dem Parmesan bestreuen und anschließend fertig backen. Nach Belieben mit Thymian garniert servieren.



Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).

Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>