



Pressemitteilung

Der Sommerhit: Tomaten

Jetzt kommen sie wieder sonnenreif und lecker auf den Tisch: Tomaten aus Deutschland. Am liebsten essen die heimischen Verbraucher die besonders aromatischen Strauchtomaten. Auf Platz zwei des Rankings folgen die saftig-süßen Kirschtomaten*.

Bonn, 03. Juli 2012. Tomaten sind in Deutschland die Nummer Eins unter den Gemüsesorten. Durchschnittlich rund 10 Kilogramm verspeist jeder Verbraucher pro Jahr. Von Juli bis Oktober hat hierzulande der Freilandanbau Saison. Einerlei ob Eier-, Fleisch-, Kirsch- oder Strauchtomaten – Fans des Gemüses, das botanisch gesehen eine Beere ist, haben die Wahl zwischen vielen leckeren Sorten. Neben den roten Klassikern gibt es auch grüne, weiße, gelbe, orangefarbene, rosa, violette und sogar schwarze Varianten. Dabei gilt: Tomaten sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Sie zeichnen sich durch ihren Vitamin C- und Mineralstoffgehalt aus und sind sehr kalorienarm. Die in ihnen enthaltenen Carotinoide sollen die Abwehrkräfte stärken und können so Krankheiten vorbeugen.

Die wichtigsten Tipps rund um die Tomate:

Da lässt sich richtig zugreifen

Reife Exemplare duften intensiv und aromatisch und weisen eine pralle Konsistenz auf. Ihre Haut muss unversehrt und frei von Druck- oder Faulstellen sein. Rispen Tomaten sind „zum Anbeißen“ lecker, wenn die Stiele frisch und frei von Blättchen sind. Bevor das frische Sommergemüse gegessen wird, sollte der grüne Stielansatz entfernt werden.

Immer bestens aufgehoben

Tomaten mögen es luftig und dunkel. Aufbewahrt an einem schattigen Plätzchen in einer Schale oder einem Körbchen bleiben sie nach dem Kauf bis zu eine Woche frisch. Kälte mag das Gemüse gar nicht. Im Kühlschrank wird es hart und verliert sein Aroma. Reife Tomaten daher grundsätzlich nur bei Zimmertemperatur lagern.

Ein Platz an der Sonne

Weisen die gekauften Tomaten noch grüne Stellen auf, sollte man ihnen ein sonniges Plätzchen auf der Fensterbank anbieten. Bereits nach kurzer Zeit erhalten sie ihre typische Farbe und duften intensiv-aromatisch. Werden die reifen Exemplare innerhalb von vier bis fünf Tagen verspeist, schmecken sie am besten.

Tomaten können nicht mit Jedem

Aufgepasst: Tomaten verströmen das Reifegas Ethylen, das grünes Gemüse wie Erbsen, Gurken, Kohl oder Kopfsalat sowie Möhren, Kürbis und Paprika schnell reifen lässt. Es lohnt sich daher, Tomaten immer separat aufzubewahren.

Tomaten-Genuss in Zahlen:

- Knapp 600.000 Tonnen Tomaten werden hierzulande pro Jahr im Schnitt verkauft.
- Deutschlandweit lag die Unterglas-Anbaufläche von Tomaten im vergangenen Jahr bei rund 320 ha, Baden-Württemberg ist mit knapp 70 ha das anbaustärkste Bundesland.

- Tomaten sind besonders in den warmen Monaten beliebt: Das Gemüse wird zwar das ganze Jahr über gekauft, im zweiten und dritten Quartal sind die Einkaufsmengen aber jeweils gut 30 % höher.

* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)

Tomatenquiche



Zubereitungszeit: 40 min
Kühlzeit ca.: 30 min
Backzeit ca.: 35 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 1 Quiche, 26 cm Durchmesser bzw. für 12 Stücke):

Für den Teig:	Für den Belag:
250 g Mehl	2 große Zucchini
Salz	4 EL schwarze, entsteinte Oliven
1 Ei	500 g Tomaten
50 g Magerquark	2 Knoblauchzehen
120 g Butter	1 Schalotte
Mehl, für die Arbeitsfläche	2 EL Olivenöl
	Salz Pfeffer, aus der Mühle
	Butter, für die Form
	1/2 Bund Basilikum



Zubereitung:

1. Das Mehl mit 1 Prise Salz mischen, auf die Arbeitsfläche häufeln, in die Mitte eine Mulde drücken, das Ei und den Quark hineingeben, die Butter in Flöckchen um die Mulde herum verteilen und mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Zucchini waschen, putzen und längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Oliven hacken. Die Tomaten brühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen, fein hacken, in einem Topf mit 1 EL heißem Öl glasig schwitzen und die Tomaten, sowie Oliven zugeben. Kurz mitschwitzen, salzen und pfeffern und vom Herd ziehen.
3. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und die gebutterte Springform damit auskleiden. Dabei einen Rand hochziehen. Den Boden mit den Zucchinischnitten belegen und leicht pfeffern. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen in schmale Streifen schneiden. Die Hälfte unter die Tomatenmasse mischen und diese noch einmal abschmecken. Dann auf den Zucchinischnitten verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Die fertig gebackene Quiche aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Basilikum bestreuen und lauwarm in Stücke geschnitten servieren.

Nährwerte pro Stück:

Kilojoule: 768 kJ	Kohlenhydrate: 17 g
Kilokalorien: 183 kcal	Fett: 11 g
Broteinheiten: 1,5 BE	Eiweiß: 3,7 g
Cholesterin: 22 mg	

Weitere Rezepte finden Sie unter www.deutsches-obst-und-gemuese.de.

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- und Marketingmaßnahmen. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Zum 1. Januar 2013 verlegt die BVEO ihren Sitz von Bonn nach Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
www.deutsches-obst-und-gemuese.de
Annelies C. Peiner
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 0221-65078-174
Fax 0221-65078-450