



## Pressemitteilung

### Sommer, Sonne und Tomaten

**Das ganze Jahr sind sie frisch erhältlich, doch am beliebtesten sind sie in der warmen Jahreszeit: Tomaten. Die roten Köstlichkeiten belegen Platz eins unter den Lieblingsgemüsesorten der Deutschen: Jeder Deutsche verspeiste im vergangenen Jahr allein 7,7\* Kilogramm der aromatischen Delikatesse als Frischware.**

**Berlin, 7. August 2013.** Tomaten sind wahre Sonnenanbeter. Die Pflanzen brauchen Wärme wie fast keine andere heimische Gemüsesorte. Nur durch ausreichend Licht erhalten sie ihre intensiv-rote Farbe. Botanisch gehören Tomaten wie Kartoffeln und Paprika zur Familie der Nachtschattengewächse. Die Pflanzen, die auch als Paradies- oder Liebesäpfel bekannt sind, gibt es in verschiedenen Farben, Formen und Sorten. Was bei Einkauf, Zubereitung und Lagerung von Tomaten zu beachten ist, hat das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse zusammengefasst:

#### **Hauptsache, frisch**

Frische Tomaten erkennt man an ihrer prallen Haut. Sie verströmen einen aromatischen Duft und fühlen sich schwer an. Wer das Gemüse ein paar Tage aufbewahren will, legt es am besten in eine Schüssel an einen luftigen und schattigen Platz. Dort darf es nicht zu kalt sein: Tomaten fühlen sich bei Zimmertemperatur am wohlsten.

#### **Vor der Zubereitung**

- Waschen nicht vergessen: Tomaten sollten vor ihrer Zubereitung immer gewaschen werden. Weiche Exemplare kommen vor dem Schneiden für eine halbe Stunde ins kalte Wasser. So lassen sie sich sauber zerteilen, ohne dass die Haut aufreißt
- Der Reifegrad entscheidet: Reife Tomaten sind besonders lecker im Salat. Grüne Sorten machen sich als Chutney, Konfitüre oder zum Frittieren besonders gut. Suppen und Saucen lassen sich wunderbar aus überreifen Tomaten zaubern
- Fürs Häuten das Gemüse über Kreuz einschneiden und kurz in kochendes Wasser geben. Anschließend abschrecken und die Schale abziehen

#### **Tomaten: Immer lecker**

- Der Geschmack von Tomaten lässt sich noch intensivieren. Dafür das Gemüse halbieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die roten Leckerbissen dann bei etwa 100 Grad für zwei bis vier Stunden im Ofen trocknen und über Nacht ruhen lassen
- Auch Einlegen ist nicht schwer: Einfach einige Exemplare in Gläser schichten. Dann Chili, Pfeffer, Essig und Zucker zusammen aufkochen. Den Sud über die Tomaten gießen und die Gläser verschließen

### **Extratipp: Tomaten als Dekoration**

Tomaten eignen sich hervorragend als Dekoration. Zur Blüte oder Marienkäfer geschnitzt, machen sie jedes Buffet zu einem wahren Hingucker.

### **Tomaten in Zahlen**

- Die größten Anbaugelände für die Sonnenliebhaber liegen in Baden-Württemberg (76 Hektar), Nordrhein-Westfalen (48 Hektar) und Bayern (43 Hektar)
- Rund 61.200 Tonnen Tomaten wurden im Jahr 2012 in Deutschland geerntet
- Die beiden beliebtesten Tomatensorten in Deutschland sind Strauch- und Cocktail-Tomaten

\* Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)/Statistisches Bundesamt 2013

### **Rezept-Tipp: Gazpacho mit Zitronenthymian und geräucherter Paprikaschote**



**Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Zubereitungszeit:** 60 min

**Kühlzeit:** ca. 2 h

**Grillen:** ca. 10 min

#### **Zutaten (Für 4 Personen):**

Für die Paprika:

2 große, rote Paprikaschoten

2 - 3 EL Olivenöl



Für die Gazpacho:

- 1 Scheibe Weißbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine, weiße Zwiebel
- 600 g Cocktailtomaten, orange und rot
- 200 g Salatgurke
- 2 Stängel Zitronenthymian
- 2 TL Tomatenmark
- 300 ml Tomatensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 - 2 TL Zucker
- Meersalz
- Pfeffer, aus der Mühle
- Zitronenthymian, für die Garnitur

### **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.
2. Die Paprika waschen, halbieren und mit einem kleinen Messer die Kerne, Stängel und weißen Trennwände entfernen. Anschließend die Hälften vierteln. Ein Backblech mit Öl bestreichen und die Paprikaviertel mit der Schnittfläche nach unten darauf legen. Im heißen Ofen auf oberster Schiene grillen, bis die Haut Blasen wirft und beginnt zu bräunen (ca. 10 Minuten). Aus dem Ofen nehmen und die heißen Paprikahälften mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Nach einigen Minuten mit einem scharfen Messer die Haut abziehen.
3. Für die Suppe das Weißbrot entrinden und in Wasser einweichen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Tomaten kreuzweise einritzen und in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken und häuten. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das eingeweichte Brot mit den Vierteln einer gegrillten Paprika, Tomaten, Gurke, Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, Thymian sowie Tomatenmark und Tomatensaft pürieren. Die Suppe mit Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Für 1 - 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die übrige, gegrillte Paprika etwas kleiner schneiden.
4. Die Gazpacho in vier Gläser füllen und mit Paprika sowie Thymian garniert servieren.

### **Nährwerte (Pro Person):**

- kcal: 214
- Kilojoule: 900
- Eiweiß: 5 g
- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 18 g



### **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.

### **Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)