



## Pressemitteilung

### **Hurra, Tomaten sind wieder da!**

**Mit dem Frühling halten jetzt wieder heimische Tomaten Einzug in die deutschen Haushalte. Die aromatischen Leckerbissen stehen bei den Verbrauchern nach wie vor hoch im Kurs. Rund 5,5 Kilogramm\* frische Tomaten verspeiste jeder Bundesbürger im vergangenen Jahr – so viel wie von keiner anderen Gemüsesorte.**

**Berlin, 09. April 2014.** Ob rot, gelb, weiß, grün, schwarz oder sogar gestreift – Tomaten gibt es mittlerweile in vielen verschiedenen Farben und Sorten. Neben Fleisch- und Strauchtomaten landen immer häufiger die kleinen Cocktail- und Cherryexemplare in den Einkaufskörben der Deutschen. Auch Dattel- und Pflaumentomaten werden immer beliebter. Doch woran erkennt man frische Tomaten? Wie bereitet man sie richtig zu? Und in welchen Speisen kommt ihr Aroma besonders gut zur Geltung? Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse beantwortet die wichtigsten Fragen.

#### **Woran erkenne ich frische Tomaten?**

Erntefrische Tomaten besitzen eine pralle Haut und verströmen einen aromatischen Duft. Wiegt man sie in der Hand, fühlen sie sich schwer an.

#### **Wie bewahre ich Tomaten am besten auf?**

Tomaten sollten immer frisch zubereitet werden. Wer die Delikatessen jedoch ein paar Tage aufbewahren möchte, lagert sie idealerweise in einem dunklen Raum. Dabei gilt: Anderes Gemüse oder Obst am besten nicht neben den Tomaten platzieren. Denn sie verströmen das Gas Ethylen, das Salat, Möhren und Co. schneller reifen lässt.

#### **Was gilt es, bei der Verarbeitung von Tomaten zu beachten?**

Tomaten sollten vor der Zubereitung immer gewaschen werden. Nach dem Entfernen des Stiels und Strunks kann die Verarbeitung beginnen. Dabei am Reifegrad orientieren: Frische Tomaten punkten als Salatzutat, überreife Exemplare zum Beispiel als Smoothie oder Salsa-Dipp.

#### **Welche Tomatensorten eignen sich für welche Gerichte?**

Fleisch- und Flaschentomaten lassen sich aufgrund ihrer Größe besonders gut Füllen. Aber auch auf dem Grill oder in Soßen und Suppen machen sie eine hervorragende Figur. Cherrytomaten passen durch ihren intensiven Geschmack in Pastasaucen. Sie überzeugen außerdem als Beilage zu Schmorgerichten.

Strauch-, Rispen- und Kirschtomaten sind hingegen echte Allrounder, aber vor allem als knackige Partysnacks beliebt.

### **Wie stellt man getrocknete Tomaten her?**

Zuerst das Gemüse in zwei Hälften schneiden, Kerne und Saft entfernen. Die Delikatessen im Anschluss auf ein Küchentuch legen, sodass die restliche Feuchtigkeit aufgesaugt werden kann. Das Gemüse dann salzen und bei etwa 90 Grad mehrere Stunden lang im Ofen trocknen.

### **Was passt besonders gut zu Tomaten?**

Tomaten mit Mozzarella sind ein absoluter Klassiker. Das Gemüse überzeugt aber auch in anderen Variationen. So schmeckt es beispielsweise als Pesto mit Basilikum, Mandeln und Knoblauch extra herzhaft. In Kombination mit Pfirsich, Koriander, Senf und Honig verzaubern Tomaten als extravaganter Salat. Gratiniert passen sie besonders gut zu Fischarten wie Hering.

### **Tomaten in Zahlen:**

- 69.200 Tonnen Tomaten wurden 2013 in Deutschland geerntet.
- Die größten Anbaugelände für Tomaten liegen in Baden-Württemberg (79 Hektar), Bayern (48 Hektar) und Nordrhein-Westfalen (50 Hektar).
- Im vergangenen Jahr wurden auf rund 332 Hektar Tomaten deutschlandweit angebaut.

\*Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2014

### **Rezept-Tipp: Gefüllte Tomaten mit Spinat und Ricotta**





**Zubereitungszeit:** 25 min  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Zutaten (Für 4 Personen):**

Olivenöl  
450 g frischer Blattspinat  
Salz  
8 Tomaten  
2 - 3 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
200 g Ricotta  
2 Eier  
4 EL geriebener Parmesan  
Pfeffer, aus der Mühle  
Muskat, frisch gerieben

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Einen Bräter mit etwas Öl auspinseln.
2. Den Spinat gründlich waschen und ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut ausdrücken. Anschließend grob hacken. Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und die Kerne ausschaben.
3. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, fein hacken und im Öl glasig anschwitzen. Dann in eine Schüssel geben und mit dem Spinat, dem Ricotta, den Eiern und dem Parmesan vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken und in die Tomaten füllen. In die Auflaufform setzen und die Deckel auflegen. Etwa 20 Minuten backen und heiß, nach Belieben im Bräter, servieren.

**Nährwerte (Pro Portion):**

kcal: 252  
kJ: 1059  
KH: 10 g  
EW: 13,3 g  
F: 18 g  
BE: 0,5  
Chol: 130 mg  
Bst: 4,8 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- sowie 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)

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