



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

## Urlaub für die Geschmacksnerven: Tomaten sorgen für Frühlingsgefühle

**Freunde der frisch gepflückten Nachtschattengewächse dürfen sich freuen: Vollreife Tomaten aus heimischem Anbau liegen prall und rot in den Regalen.**



**Berlin, 27. Mai 2021.** Rot, rund und gesund! Sie gehört zu den beliebtesten Gemüsesorten der Deutschen: die Tomate. Kein Wunder, findet sie doch vielfältige Verwendung in der Küche. Ob roh, als gesunder Gemüsesnack zwischendurch, klassisch italienisch mit Mozzarella, als schmackhafte Tomatensoße zu Nudelgerichten, gegart oder gegrillt zu Fleisch, als Ofengemüse, Salat oder – sehr trendy(!) – Feta-Tomaten-Pasta aus dem Ofen.

### Weitgereiste Sonnenanbeter mit feinem Aroma

Die Meisten denken bei Tomaten wahrscheinlich an „La dolce vita“, an Italien, an laue Sommerabende und leichte Küche. Aber, die Tomate musste ihren Weg nach Europa erst finden, bevor sie hier zum Superstar wurde. Anfang des 16. Jahrhunderts brachte der spanische Eroberer Hernán Cortés sie erstmalig aus Mexiko nach Spanien, wo sie, in Anlehnung an ihren indigenen Namen als „Tomaten“ bezeichnet wurden. Bei den Mayas, die die rote Frucht bereits seit 200 v. Chr. kultivierten, wurden sie als „Tomatl“ oder „Xītomatl“ bezeichnet. Von Spanien aus verbreitete sich die Tomate, die lange auch als Liebesapfel, Paradiesapfel oder Goldapfel bezeichnet wurde, nach Italien. Dort wurde sie 1544 erstmalig sowohl als „gelbe Frucht“ bzw. „pomi d'oro“ wie auch als rote Frucht beschrieben.

Erst im Laufe des 17. Jahrhunderts begannen auch in Deutschland erste Wagemutige die Früchte der Tomate zu essen – davor war man davon ausgegangen, dass sie ungenießbar und sogar giftig waren.

### Zahlensalat

Seit über hundert Jahren sind Tomaten in Deutschland nun ein fester Bestandteil der Speisepläne. Rund 700.000 Tonnen wurden 2020 in Deutschland gegessen, das sind rund 8,4 Kilo pro Kopf. Ein leichter Anstieg gegenüber 2019 wo der Gesamtverbrauch bei ca. 690.000 Tonnen und rund 8,3 Kilo Tomaten pro Kopf lag. Damit gehört die Tomate zu den meistgegessenen Gemüsen in Deutschland. Die beliebteste Sorte ist die Cocktail- oder Cherrytomate, von ihr wurden 2020 rund 220.899 Tonnen gekauft, Rispen Tomaten liegen auf Platz zwei der

**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**  
c/o Pretzlaw Communications  
Elke Schickedanz  
[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Tel. 030-28 49 78-21  
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:  
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)



© BVEO / Ariane Bille /  
Feta-Tomaten-Pasta

Einkaufsmengen mit 157.259 Tonnen. Romatomen und Fleischtomaten landen mit 42.686 Tonnen und 19.7560 Tonnen in den Einkaufskörben. Die größten Anbauflächen für deutsche Tomaten lagen 2020 in Bayern (76 Hektar), Baden-Württemberg (70 Hektar) und Nordrhein-Westfalen (65 Hektar). (Quelle: AMI, Destatis)

### **Vollreife Tomaten sind besonders aromatisch und fruchtig!**

Je reifer, desto besser. Freilandtomaten sind oft nur von Ende Juli bis September erntefähig. Unter Glas oder Folie angebaut, können Tomaten länger reifen und weder Regen, Hagel oder Sturm kann ihnen dort etwas anhaben. Tomaten aus geschütztem Anbau können deshalb von April bis Oktober geerntet werden. Nachhaltigkeit spielt beim Tomatenanbau überhaupt eine große Rolle. Meist wird auf organischem Substrat angebaut und auch beim Pflanzenschutz auf biologische Verfahren gesetzt. Schlupfwespen bekämpfen Schädlinge und Hummeln bestäuben die Tomatenblüten. Oft wird auch auf einen geschlossenen Wasserkreislauf gesetzt, der rund 75 Prozent Regenwasser nutzt. Dazu kommt, dass Tomaten lediglich bedarfsorientiert gedüngt und Pflanzenschutzmittel sehr sparsam eingesetzt werden. So können die hierzulande angebauten Tomaten ihr besonderes, volles Aroma entwickeln.



© BVE0 / shutterstock / ribazprudu  
Tomaten



© BVE0 / shutterstock / Valentin Valkov  
Tomatenpflanze

## Wissenshunger

### **Obst oder Gemüse?**

Botanisch gehören Tomaten zu den Nachtschattengewächsen und sind somit eng verwandt mit anderen Speisegewächsen wie Kartoffeln, Paprika und Aubergine. Die rote Frucht der Pflanze, die wir als Tomate oder in Österreich und Südtirol auch als Paradeiser kennen, ist übrigens eine Beere. Die Sortenvielfalt bei Tomaten ist riesig. Weltweit gibt es über 3000 verschiedene Sorten, von rot, gelb, orange, blau-schwarz, grün, weiß bis marmoriert. Auch die Größen von Tomaten unterscheiden sich gewaltig. Riesentomaten können bis zu 1 Kilo schwer werden und sind schon deshalb in deutschen Supermärkten oder auf Wochenmärkten nicht zu finden.



© BVE0 / shutterstock / LesiChkall127  
Diverse Tomatensorten

### **Power**

Tomaten sind nicht nur schön anzusehen, wenn sie strahlend rot und mit fester, glänzender Schale darauf warten gefuttert zu werden. Das Carotinoid Lycopin gibt der Tomate ihre rote Farbe. Aber die Tomate kann mehr. Neben Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen enthält sie sekundäre Pflanzenstoffe, die dazu beitragen sollen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen und die Abwehrkräfte zu stärken. Dazu ist sie nicht nur gesund, sondern auch noch figurfreundlich, denn Tomaten bestehen zu 94 Prozent aus Wasser und liefern nur rund 17 kcal je 100 Gramm. (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung)



© BVE0 / shutterstock / mongione  
Zwei Hände voll Tomatenpower



# Deutsches Obst und Gemüse

## Pressemitteilung

### Einkauf

Eine frische Tomate erkennt man an ihrer leuchtenden Farbe – egal ob rot, gelb oder violett. Das Fruchtfleisch sollte fest sein und unter leichtem Druck nachgeben. Die Schale sollte keine Beschädigung vorweisen und fest sein. Wenn die Tomate mit Grün verkauft wird, achten Sie darauf, dass dieses noch nicht welk oder trocken ist. Bei verpackten Tomaten darf sich nicht zu viel Feuchtigkeit unter der Folie abgesetzt haben.

- **Tipp:** Sollten Sie mal Tomaten erwischen, die noch nicht ganz reif sind, dann können sie diese einfach ein paar Tage liegen und nachreifen lassen.

### Lagerung

Tomaten sollten unbedingt bei 12 bis 18 Grad Celsius gelagert werden – und zwar außerhalb des Kühlschranks! So fühlen sich die roten Vitamin-kugeln am wohlsten. Bei kühleren Temperaturen büßen sie einige ihrer Geschmacksstoffe ein.

- **Tipp:** Tomaten sondern, genau wie Äpfel, das Gas Ethylen ab und sollten deshalb unbedingt getrennt von anderem Gemüse und Obst gelagert werden, da sie sonst deren Reifeprozesse beschleunigen. Bei richtiger Lagerung können sich Tomaten bis zu 14 Tage frisch halten.

### Verwendung

Tomaten bieten unendlich viel Genusspotential. Wer den puren Geschmack der Tomate auf der Zunge haben möchte, der isst sie am besten roh als Snack, im Salat mit einem säuerlichen Dressing oder Öl. Ebenso kann man sie, als Antipasti eingelegt, zubereiten, im Ganzen garen und mit ein wenig Salz und Kräutern garniert als Beilage zu Fisch, Fleisch oder vegetarischen Alternativen reichen. Sie lässt sich ebenfalls sehr gut grillen und schmeckt in Gemüsepaketen aus dem Ofen genauso gut wie zu Soße, Suppe oder Mark verarbeitet. Sehr beliebt sind auch Tomatenmarmeladen mit etwas Zitrone und Zucker. So kommt die Süße noch besser zur Geltung und man kann diese perfekt zu Käseplatten oder als Dip reichen. Wer mit Tomaten kocht, der sollte immer etwas Zucker verwenden, um den Geschmack der Tomate zu verstärken. Besonders beliebt ist die Tomate natürlich in mediterranen Gerichten, so wie in unserem Tomaten-Burrata. Die Tomaten entfalten durch die Zubereitung im Ofen einen ganz besonderen Geschmack, cremig gerührt mit dem italienischen Frischkäse entsteht so ein leckeres, schnell zubereitetes Lieblingsgericht.



© BVE0 / shutterstock / ZR10  
Marktstand mit Tomaten



© BVE0 / shutterstock / Olena Yakobchuk  
Tomatenkisten



© BVE0 / Ariane Bille / Iakov Filimonov  
Junge Frau mit Tomatenernte

### Tomaten im Fakten-Check

- 1. Obst oder Gemüse?** Tomaten sind ein Fruchtgemüse. Obwohl eine Tomatenpflanze krautig und einjährig ist – und somit zum Gemüse gehört – verzehren wir nach der Ernte nur ihre leckeren Früchte. Das Kraut ist aufgrund seines Solanin-Gehalts eh nicht besonders gesund!
- 2. Rot, rund und gesund** – Tomaten sind nicht immer nur rot. Es gibt sie auch in anderen Farben, zum Beispiel violett, gelb, orange, grün, braun und schwarz.
- 3. Pomi d'ori** – Italiener pflegen nach wie vor ein besonders herzliches Verhältnis zur Tomate. Sie nennen sie liebevoll „pomodoro“ – was übersetzt so viel heißt wie „Liebesapfel“ oder „Goldapfel“.
- 4. Tomatenflecken entfernen** – heißt sofort handeln! Den Fleck am besten mit Gallseife und lauwarmem oder auch kohlenstoffhaltigem Wasser vorbehandeln. Alternativ kann auch Bleiche bei hellen Kleidungsstücken oder Rasierschaum bei bereits eingetrockneten Flecken eingesetzt werden. Das hilft den Schmutz zu lösen. Danach in die Maschine und so heiß wie möglich waschen.
- 5. Grüne Tomaten** – Tomaten reifen nach. Das gilt aber nur für die Farbe und nicht für den Geschmack. Denn ihr fruchtiges Aroma entwickeln die Früchte nur, solange sie an der Pflanze wachsen.

#### Rezept-Tipp:

### Feta-Tomaten-Pasta

#### Zutaten für 2 Personen:

- 3 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Thymian
- 500 g Kirschtomaten
- 10 Kalamata-Oliven (entsteint)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 150 g Fetakäse
- 1 Bio-Zitrone
- 250 g Spaghetti
- 6 Blättchen Basilikum

#### Zubereitung:

Einfach / vegetarisch / Zubereitungs- bzw. Backzeit: 10 Min. / 30 Min.



© BVE0 / Ariane Bille /  
Tomaten



© BVE0 / Ariane Bille /  
Feta-Tomaten-Pasta



© BVE0 / Ariane Bille /  
Zutaten

- Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Thymian putzen, Blättchen von den harten Stielen abzupfen und grob hacken.
- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Tomaten waschen und abtropfen lassen. In eine große Auflaufform geben und mit Knoblauch, Thymian, Oliven, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und Zucker vermischen. Fetakäse in die Mitte geben. Zitrone waschen, trockenreiben und über die Tomaten reiben. Feta-Tomaten auf mittlerer Schiene im Ofen für etwa 30 Min. garen.
- Nudeln 10 Min. vor Ende der Garzeit nach Packungsanleitung zubereiten.
- Feta-Tomaten aus dem Ofen nehmen und alles mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce vermischen. Nudeln dazugeben und mit der Sauce vermengen. Auf Teller verteilen, mit Basilikum bestreuen und genießen.



© BVEO / Ariane Bille /  
Zubereitung



© BVEO / Ariane Bille /  
Zubereitung



© BVEO / Ariane Bille /  
Zubereitung

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de) an uns wenden.**

### 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

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.