



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Tomaten: Unverfälschter Genuss und ganz viel Farbe

Sonnengereift und prall, vitaminreich und kalorienarm, saftig und unwiderstehlich duftend: Vollreife Tomaten aus heimischem Anbau schmecken besonders lecker, aromatisch und fruchtig.

Berlin, 8. Mai 2023. Sie sind ein Grund mehr das Frühjahr zu lieben: Ob Fleisch-, Roma-, Rispen-, Cherry-, Cocktail- oder Strauchtomate – mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 7,3 kg* ist das meist leuchtendrote Nachtschattengewächs das erklärte Lieblingsgemüse der Deutschen. Ob frisch, gekocht, eingemacht oder als Ketchup, ob in Salaten, Pasta-Saucen oder auf Pizzen. Vor allem aus Rezepten der beliebten, mediterranen Küche sind die roten Alleskönner längst nicht mehr wegzudenken. Und nicht nur weil wir „mediterran“ oft mit Urlaub, Entspannung und Genuss assoziieren, lohnt es sich, die Saison voll auszunutzen. Eine kulinarische Inspirationsquelle wäre da beispielsweise eine fruchtig-frische Tomaten-Labneh, ein ebenso spannendes wie einfaches Frischkäse-Rezept aus der libanesischen Küche – mit Suchtpotential. (*Quelle: AMI, BMEL, Destatis)

Mehr als rot und rund

Manche sind klein wie Johannisbeeren, andere groß wie Kürbisse und bis zu einem Kilo schwer: Tomaten gibt es in einer enormen Bandbreite von Größen und auch Farben – vom klassischen Rot über Gelb, Violett bis hin zu Schwarz. Es gibt sogar gestreifte, marmorierte und mehrfarbige Exemplare. Für welche Sorte man sich entscheidet, ist letztlich eine Frage des Geschmacks und der Jahreszeit. Denn Tomaten sind weitgereiste Sonnenanbeter mit einer langen Geschichte. Bevor sie die deutschen Küchen eroberten, mussten sie nämlich zunächst einmal von den Azteken bis nach Italien reisen, wo sie als kulinarische Allround-Talente durchstarteten und ihren Erfolgsgang durch Europa fortsetzten.

Nachhaltiges Geschmackserlebnis

Je reifer, desto besser. Voll ausgereift und frisch geerntet schmecken Tomaten am besten – auch dem Klima. Dank kurzer Transportwege können dies vor allem Tomaten aus heimischer Produktion leisten. Doch die Freilandtomaten-Saison ist nicht allzu lang. Meist dauert sie nur von Juli bis September. Tomaten aus geschütztem Anbau können dagegen von April bis Oktober geerntet werden – gut geschützt vor



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
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/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVEO / Ariane Bille
Geröstete Tomaten auf Labneh

Regen, Hagel oder plötzlichen Temperaturstürzen. 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 / Alekskan12
Tomatenpflanzung

Wissenshunger

Obst oder Gemüse?

Fruchtgemüse! Botanisch gehören Tomaten zu den Nachtschattengewächsen und sind eng verwandt mit Gurke, Kürbis, Zucchini und Aubergine. Die rote Frucht der Pflanze, die wir als Tomate und die Österreicher und Südtiroler als Paradeiser kennen, ist – kaum zu glauben! – eine Beere. Weltweit gibt es über 3.000 verschiedene Tomatensorten.



© BVE0 / shutterstock / Stramp
Tomaten in allen Farben

Power

Strahlend rot und mit fester, glänzender Schale warten sie darauf gefuttert zu werden. Verantwortlich für die Farbe ist das Carotinoid Lycopin. Aber in Tomaten steckt noch viel mehr. Neben Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen enthalten sie sekundäre Pflanzenstoffe, die im Ruf stehen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen und die Abwehrkräfte zu stärken. Darüber hinaus sind Tomaten nicht nur gesund, sondern auch noch figurfreundlich, denn sie bestehen zu 94 Prozent aus Wasser und liefern nur rund 17 kcal je 100 Gramm. (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung)



© BVE0 / shutterstock / Tastystyle
Tomatenaufnahme Makro

Einkauf

FrISCHE Tomaten erkennt man schon an der intensiven Farbe – egal ob rot, gelb oder violett. Das Fruchtfleisch sollte fest sein und die Schale keine Druckstellen aufweisen. Wenn die Tomate mit Grün verkauft wird, sollte man darauf achten, dass es weder welk noch trocken ist. Bei folienverpackten Tomaten sollte sich nicht zu viel Feuchtigkeit unter der Folie abgesetzt haben.

Lagerung

Bei Temperaturen von 12 bis 18 Grad Celsius fühlen sie sich am wohlsten – und zwar außerhalb des Kühlschranks! – an einem luftigen, lichtgeschützten Platz.



© BVE0 / shutterstock / melhijad
frisch geerntete Tomaten

Im Kühlschrank ist ihnen so kalt, dass sie schnell ihr Aroma verlieren und im schlimmsten Fall sogar braune Kälte-Flecken bekommen. **Achtung!** Tomaten sondern Ethylengas ab – genau wie Äpfel. Deshalb sollten sie nicht neben anderem Gemüse und Obst gelagert werden, da sie deren Reifeprozesse beschleunigen können. Bei richtiger Lagerung bleiben Tomaten bis zu 14 Tage frisch. Einfroren, getrocknet oder eingelegt noch länger.

Verwendung

Das pure Genusspotential hat, wer die Tomate roh snackt oder im Salat mit einem säuerlichen Dressing oder Öl zubereitet. Köstlich schmecken Tomaten aber auch eingelegt als Antipasti oder im Ganzen gegart und mit ein wenig Salz und Kräutern garniert als Beilage zu Fisch und Fleisch. Ein kulinarisches Highlight sind Tomaten vom Grill oder aus dem Ofen, die ebenso hoch in der Gunst der Verbraucher rangieren wie die zu Soße, Suppe oder Mark verarbeiteten Exemplare. Sehr beliebt sind auch Tomatenmarmeladen, deren Geschmack sich mit etwas Zitrone und Zucker perfekt zur Geltung bringen lässt – ein Gaumenkitzler und köstlicher Dip zu Käseplatten.

Tipp: Wer mit Tomaten kocht, sollte immer eine Prise Zucker verwenden, da dies den Geschmack der Tomate verstärkt.



© BVE0 /shutterstock / Valentyn Volkov
Tomaten



© BVE0 /shutterstock / Media_Photos
geschnittene Tomaten

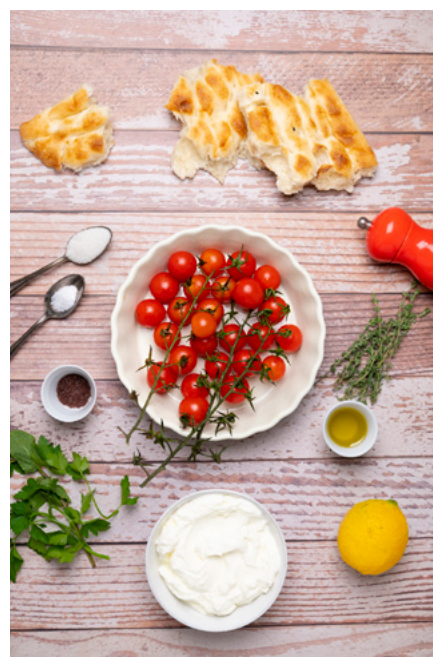
Rezept-Tipp:

Geröstete Tomaten auf Labneh

Ein farbenfrohes, extrem leckeres Gericht, das die Geschmacksnerven garantiert in südliche Urlaubsgefilde versetzt!

Zutaten:

- 300 g Joghurt (10 % Fett)
- Meersalz
- 300 g Cherry-Tomaten
- 3 Stiele Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 EL Ahornsirup
- 2 TL Sumach
- Pfeffer
- 2 Stiele Minze und Petersilie
- frisches Weißbrot



© BVE0 /F. Fuchs, A. Neumann
Zutaten

Zubereitung:

einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: etwa 30 min.

- Joghurt mit einer Prise Salz vermischen, in ein Mulltuch geben und die Molke herausdrücken. Joghurt samt Mulltuch in ein Sieb geben. Das Sieb über eine Schüssel hängen, um die Molke aufzufangen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Tomaten waschen, trocken schütteln und in eine ofenfeste Form geben. Thymian-Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, abreiben und Zesten abreiben. Öl, Ahornsirup, Thymian, Knoblauch, ½ der Zitronenzesten und 1 TL Salz vermengen und über die Tomaten geben. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 20 Min. garen bis die Tomaten leicht bräunen. Zwischendurch vorsichtig umrühren und Tomaten mit der Flüssigkeit begießen.
- Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Labneh mit den restlichen Zitronenzesten vermengen und auf einen Teller streichen. Tomaten darauf geben und mit der Flüssigkeit, in der die Tomaten gegart haben, beträufeln.
- Zum Schluss mit Sumach, Minze und Petersilie bestreuen und zusammen mit frischem Weißbrot genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille
Geröstete Tomaten auf Labneh



© BVE0 / shutterstock /
Andrii Salomatin / Tomaten
am Strauch



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter 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.



© BVEO / Ariane Bille
Geröstete Tomaten auf Labneh



© BVEO / shutterstock / Irina Fischer /
Tomaten & Basilikum

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.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin