

## **Rot. Regional. Raffiniert: So schmecken Tomaten am besten.**

**Von Cherry bis Ochsenherz, von Einkauf bis Lagerung:  
Heimische Tomaten bringen Vielfalt, Frische und jede Menge  
Geschmack auf den Teller.**

**Berlin, 28. September 2026.** Klein und knackig, groß und saftig, tiefrot, sonnengelb oder sogar grün gestreift: Tomaten zeigen erstaunlich viele Gesichter. Und nicht nur optisch. Auch bei Sorten, Größen und Aromen ist die Bandbreite enorm – von winzigen Exemplaren kaum größer als Johannisbeeren bis zu stattlichen Schwergewichten im Klein-Kürbis-Format. Mindestens ebenso vielfältig sind ihre Einsatzmöglichkeiten: roh und direkt auf die Hand, als Salat, Sauce oder Suppe, gratiniert, gefüllt oder gegrillt. Kurz gesagt: Tomaten können fast alles. Und kommen sie aus heimischem Anbau, haben sie noch einen weiteren Trumpf im Ärmel: kurze Wege vom Gewächshaus in den Handel. Das bedeutet weniger Reisezeit – und mehr Zeit, um an der Pflanze Aroma zu entwickeln.

### **Das rote Gold zeigt Format**

- **Cherry- und Cocktailtomaten** sind klein, knackig, saftig und häufig angenehm süß. Damit sind sie ideale Snacktomaten – machen aber ebenso in Salaten, Bowls und Antipasti eine gute Figur oder sorgen als unkompliziertes Topping für Farbe und Aroma.
- **Strauch- und Rispen Tomaten** werden meist mitsamt der Rispe geerntet und verkauft. Die mittelgroßen, runden Früchte haben eine glatte, meist kräftig rote Schale und schmecken saftig, aromatisch und leicht süßlich. Beste Voraussetzungen also für die Alltagsküche – vom klassischen Tomatensalat bis zur schnellen Pasta. Übrigens: Eine frische, aromatisch duftende Rispe ist ein gutes Qualitätsmerkmal und lohnt beim Einkauf einen genaueren Blick.
- **Roma-, Eier- oder Pflaumentomaten** erkennt man an ihrer länglichen Form und ihrem festen, fleischigen Inneren. Sie enthalten vergleichsweise wenig Saft und eignen sich deshalb besonders gut für Brotbeläge, Saucen, Suppen, Ofengerichte oder zum Einkochen.
- **Fleischtomaten** tragen ihre Stärke bereits im Namen: Sie sind groß, saftig und besonders fleischig. In dicken Scheiben passen sie perfekt auf Burger und Sandwiches, größere Exemplare lassen sich hervorragend füllen – und im sommerlichen Tomatensalat machen sie ohnehin eine ausgezeichnete Figur.

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

Das ganze Fotomaterial zum Download:  
[www.geerntet-in-deutschland.de/pressemitteilungen/](http://www.geerntet-in-deutschland.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum Download:  
[www.geerntet-in-deutschland.de/rezepte/](http://www.geerntet-in-deutschland.de/rezepte/)



alle Fotos: © BVEO / Ariane Bille

## PRESSEMITTEILUNG

- **Ochsenherztomaten** fallen durch ihre meist gerippte, herzförmige Form sofort ins Auge. Ihr weiches, fleischiges Fruchtfleisch braucht gar nicht viel Begleitung: in Scheiben geschnitten, etwas Olivenöl, Salz und ein paar Basilikumblätter – fertig ist der Tomatengenuss.
- **Gelbe und orange Tomaten** bringen Farbe ins Spiel. Je nach Sorte schmecken sie mild-fruchtig bis angenehm süß und spielen vor allem in bunten Tomatensalaten ihren optischen Vorteil aus.
- **Grüne Tomaten** sind nicht zwangsläufig unreife Tomaten. Einige Sorten bleiben selbst bei voller Reife grün oder grün gestreift. Bei klassischen roten Tomaten können grünliche Stellen rund um den Stielansatz dagegen darauf hindeuten, dass sie etwas zu früh geerntet wurden.

## Augen auf beim Tomatenkauf

Frische Tomaten erkennt man an ihrer prallen, unversehrten Haut und – bei Rispetomaten – an einer frisch aussehenden, aromatisch duftenden Rispe. Ist eine Tomate schwer, ist sie meist saftig. Grünliche Stellen am Stielansatz sind dagegen meist ein Zeichen für eine zu frühe Ernte.

Entscheidend für den Geschmack ist aber vor allem der Reifegrad. Tomaten können nach der Ernte zwar noch nachreifen und Farbe entwickeln, doch geschmacklich lässt sich die verlorene Reifezeit nicht aufholen. Ihr volles Aroma kann eine Tomate nur an der Pflanze entfalten.

## Näher dran am guten Geschmack

Hier können Tomaten aus deutschem Anbau ihren Heimvorteil ausspielen: Kurze Wege vom Gewächshaus in den Handel bedeuten weniger Transportzeit und ermöglichen es, die Früchte vergleichsweise lange an der Pflanze reifen zu lassen.

Auch im Anbau hat sich viel getan. Moderne Sensorik kann beispielsweise Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Wasserbedarf erfassen. So lassen sich Bewässerung und Nährstoffversorgung bedarfsgerecht steuern. Viele Betriebe arbeiten zudem mit geschlossenen Wasserkreisläufen und setzen bei der Schädlingskontrolle auf biologische Verfahren wie den gezielten Einsatz von Nützlingen.

## Lagerung

Der Kühlschrank ist der natürliche Feind der Tomate. Dort verliert sie an Aroma und bekommt schlimmstenfalls auch noch einen Kälteschock. Besser aufgehoben ist sie luftig und schattig bei etwa 12 bis 15 Grad Celsius. Unter geeigneten Bedingungen können Tomaten so mehrere Tage frisch bleiben – mitunter sogar bis zu rund zwei Wochen.



© BVE0 / Pretzlaw Communications



© BVE0 / Pretzlaw Communications



© BVE0 / shutterstock / Letterberry

## WISSENSHUNGER

**Tipp:** Tomaten geben wie Äpfel das Reifegas Ethylen ab. Deshalb am besten mit etwas Abstand zu empfindlichem Obst und Gemüse lagern – sonst drücken sie bei ihren Nachbarn ungewollt aufs Reifetempo.

### Power

Tomaten sind dank des Carotinoids Lycopin nicht nur schön rot, sie stecken auch voller gesunder Nährstoffe. Und das Beste daran: Tomaten machen nicht nur satt, sondern auch schlank. Mit rund 95 Prozent Wasseranteil\* und gerade einmal 17 Kilokalorien pro 100 Gramm\* sind sie ein figurfreundlicher Genuss. Dazu gesellen sich Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe und jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die als heimliche Superhelden unserer Gesundheit gefeiert werden. Sie sollen das Herz schützen und das Immunsystem stärken.

(\*Quelle: Landeszentrum für Ernährung, Baden-Württemberg)

### Bloody good: Tomate trifft Bloody Mary

Und weil so viel Tomatenliebe selbstverständlich Appetit macht, wird es zum Schluss noch einmal pikant. Unser **Bloody Mary Salat** bringt die typischen Aromen des Cocktailklassikers ganz ohne Cocktailglas auf den Teller: saftige Tomaten, knackiger Sellerie, feine Schärfe und würzige Belugalinsen. Einfach, überraschend – und in rund 20 Minuten fertig.



© BVE0 / Pretzlaw Communications



© BVE0 / Ariane Bille



© BVE0 / Ariane Bille

# Bloody Mary Salat

Unser Bloody Mary Salat bringt die typischen Aromen des Cocktailklassikers ganz ohne Cocktailglas auf den Teller: saftige Tomaten, knackiger Sellerie, feine Schärfe und würzige Belugalinsen. Einfach, überraschend – und in rund 20 Minuten fertig.

🕒 Zubereitungszeit: etwa 20 Min. | Schwierigkeit: einfach | für 2 Personen



Bilder: © Ariane Bille für BVEO

## Zubereitung

- Belugalinsen nach Packungsanleitung zubereiten und mit 1 EL Olivenöl und einer Prise Meersalz abschmecken.
- Tomaten waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten und mit Agavensirup beträufeln.
- Sellerie waschen, fein reiben und auf den Tomaten verteilen.
- Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls darüber geben.
- Die Fleischtomate waschen, trockenreiben und den Strunk entfernen.
- Zusammen mit Tomatenmark, Worcestersauce, Tabasco, Zitronensaft, Essig und einer Prise Salz mixen und als würziges Dressing über den Salat geben.
- Zum Schluss den Bloody Mary Salat mit Belugalinsen und Basilikumblättchen bestreuen – und genießen.

## Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Belugalinsen
- Meersalz
- 5 EL Olivenöl
- 6 aromatische Tomaten nach Wahl
- 1 TL Agavensirup
- 2 Stangen Sellerie
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Fleischtomate
- ½ TL Tomatenmark
- ½ TL rote Tabasco-Sauce
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Weißweinessig
- 1 TL Worcestersauce
- 6 Basilikumblätter



[Rezeptbilder-Download](#)



© BVEO / Ariane Bille / Bloody Mary Salat

**Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter [presse@geerntet-in-deutschland.de](mailto:presse@geerntet-in-deutschland.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, Verbraucherinnen und 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.

**GUTEN APPETIT!**  
Holt Euch die Deutschland –  
Mein Garten Rezept-App!



Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Kaiserdamm 13  
14057 Berlin