

# Steckbrief für die Tomate




Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

## Was kann ich aus Tomaten machen?

Tomaten sind Lieblingsgemüse, egal, ob kalt oder warm: Sie schmecken immer, z. B.

- einfach so, frisch reinbeißen
- im Salat
- mit Mozzarella und Basilikum
- als Brotbelag
- als Ketchup
- als Suppe oder Soße
- in Aufläufen
- gefüllt als Ofengemüse
- als Pizzabelag
- als hübsch dekorierte Figuren

 **Achtung:** Tomaten erst essen, wenn sie wirklich reif sind. Das erkennst du an der roten Farbe. Grüne, unreife Tomaten enthalten giftige Alkaloide. In roten Tomaten sind die giftigen Substanzen verschwunden.



Na klaro Karo!

**Tomaten** sind eigentlich Beeren. Die Pflanzen gehören zur Familie der Nachtschattengewächse.

**Tomaten** gibt es in mehr als 3.000 Sorten: Rispentomaten, Kirschtomaten, Cocktailtomaten, Strauchtomaten, Romatomaten, Fleischtomaten ... Und dabei geht es bei den **Tomaten** bunt zu: rot, gelb, orange, weiß, grün bis zu braun-violett gestreift.

Auch die Temperatur hat bei **Tomaten** einen Einfluss auf den Geschmack. Direkt aus dem Kühlschrank schmecken sie weniger aromatisch. Es ist also besser, sie nicht im Kühlschrank aufzubewahren.

Übrigens: Auch **Tomaten** geben das Reifegas Etyhlen ab, das andere Früchte schneller reifen lässt.

Rheinland-Pfalz nimmt am  
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.  
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



## Wo wachsen Tomaten?

Von keinem Gemüse wird weltweit so viel gegessen wie von Tomaten. Bei uns kann man das ganze Jahr über frische Tomaten kaufen. Heimische Tomaten gibt es nur von **Juni bis September**, wenn diese Früchte bei uns Saison haben. Der größte Teil der Tomaten, die wir in Deutschland essen, stammt hauptsächlich aus den Niederlanden und aus Spanien. Sie werden in Gewächshäusern gezogen, wo sie vor Kälte und Regen geschützt sind. Bei uns in Rheinland-Pfalz ist die Anbaufläche für Tomaten mit rund 9 Hektar (1 Hektar = 10.000 qm) nicht sehr groß.\* Das entspricht einer Fläche von etwa **13 Fußballfeldern**. Das kann man sich leicht vorstellen, oder?

\*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz, 2019

## Tomaten selber anbauen? So geht's:

Ein guter Zeitpunkt dafür ist der **Februar**. Man braucht zunächst einen leeren Eierkarton, der wird mit Erde gefüllt. In die Erde legt man die Tomatensamen und stellt das Ganze dann an einen sonnigen und warmen Ort. Jetzt muss man nur noch die Erde schön feucht halten.

Etwa **Ende April** sind die Pflanzen groß genug, um sie einzeln in größere Töpfe oder direkt nach draußen in die Erde zu pflanzen, am besten an einen geschützten sonnigen Platz. Sobald die Pflanzen größer werden, brauchen sie eine Stütze, damit sie nicht umfallen. Seitentriebe, die aus den Blattachsen wachsen, sollten unbedingt entfernt werden. Das hilft der Pflanze sich auf die Haupttriebe zu konzentrieren. **Nach 8 bis 10 Wochen sind die ersten Tomaten rot** und können gepflückt werden.

## Da steckt viel drin!

Der botanische Name der Tomate lautet *Solanum lycopersicum*. Schon die Azteken kannten die Tomate, allerdings als „tomatl“, was so viel heißt, wie „plumpe Frucht“.

Mit Tomaten kann man gut den **Vitamin C**-Haushalt im Körper auffüllen und so die eigenen Abwehrstoffe stärken. Als Mineralstoff ist vor allem **Kalium** enthalten, das u. a. für den Energiestoffwechsel zuständig ist. Die Farbe stammt von den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, den **Carotinoiden**, davon vor allem **Beta-Carotin** und **Lykopen**, die beide eine wichtige Schutzfunktion in unserem Körper übernehmen. Lykopen kann helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und vor Krebs zu schützen. Der größte Teil dieser Stoffe sitzt übrigens in der Schale.

**Und bitte denke daran:** Täglich mindestens 3 Portionen Gemüse essen. Dabei gilt: 1 Handvoll Tomaten = 1 Portion.



©Adobe Stock\_45546527

# Tomatige Fliegen- pilze



So wird's  
gemacht:

## Zutaten für 4 Stück



- 4 kleine Mozzarellabällchen
- 2 kleine bis mittelgroße Tomaten
- etwas Mayonnaise
- etwas Petersilie

**1.** Die Tomaten waschen und halbieren. Dann mit einem Teelöffel vorsichtig das Fruchtfleisch mit den Kernen herauslöfeln (und gleich aufessen). Die Tomatenhälften mit einem Küchentuch etwas trockentupfen.



**2.** Von den Mozzarellabällchen unten eine dünne Scheibe abschneiden, damit die Pilze später sicher stehen können und nicht umfallen.



**3.** Jetzt etwas Petersilie auf einen Teller streuen, die Mozzarellabällchen draufsetzen und Tomatenhäuten überstülpen. Für die typischen Punkte mit einem Zahnstocher kleine, weiße Mayonnaise-Flecken auf die Tomaten tupfen.



**Tipp:** Statt der Mozzarellabällchen kann man auch hartgekochte Eier und etwas größere Tomaten verwenden. Mayonnaise lässt sich durch cremig gerührten Frischkäse ersetzen.

# Experiment: der Reifeturbo



Wie du dir bestimmt schon aus diesem Steckbrief gemerkt hast, verströmen Tomaten das Reifegas Ethylen und bringen andere Früchte schneller zum Reifen. Das kannst du sogar beobachten!

## So funktioniert's:

- 1.** Nimm eine reife Tomate und pack sie zusammen mit einer unreifen Tomate oder einer grünen Banane in Zeitungspapier, eine Papiertüte oder in einen Folienbeutel.
- 2.** Als Vergleich wickelst du eine weitere unreife Tomate oder Banane in ein anderes Zeitungspapier oder packst sie in eine Tüte.
- 3.** Nun legst du die 2 Pakete an verschiedene Plätze und beobachtest während der nächsten Tage, was geschieht.
- 4.** Am besten, du schreibst jeden Tag auf, welche Veränderungen du beobachtest.

Tag 1: \_\_\_\_\_

Tag 2: \_\_\_\_\_

Tag 3: \_\_\_\_\_

Tag 4: \_\_\_\_\_

## Ergebnis:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

