

Tomaten einmal anders

Kalte Tomatensuppe „Gazpacho“

1 kg reife Tomaten, grob würfeln
Saft von 2 Zitronen,
2 Eier, hart gekocht
3 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel, fein würfeln
1 Salatgurke, fein würfeln
halber TL Chilipulver,
2 Scheiben Weißbrot, würfeln
4 EL Olivenöl,
1 gelbe Paprikaschote, fein würfeln
3 Zweige Minze, gehackt
Zucker, Salz

Zwei Knoblauchzehen in Scheiben schneiden, in einem Esslöffel Öl dünsten. Tomaten zugeben und bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen, anschließend pürieren. Eigelb mit einem Esslöffel Öl zu einer Paste verrühren, Zitronensaft, Tomatenpüree, etwas Zucker, eine durchgepresste Knoblauchzehe einrühren. Zwiebeln und Gurke mit Chili, Salz, Zucker und Minze abschmecken. In die Tomatenmischung rühren. Vier Stunden kühlen. Weißbrotwürfel in zwei Esslöffel Öl rösten. Gewürfelte Paprika und Eiweiß mischen. Beides getrennt servieren und kurz vor Verzehr über die Suppe streuen.

Die Gazpacho, gut gekühlt, ist ein Genuss am lauen Sommerabend. Guten Appetit!



Informationen

zum Lebensmittel des Monats

Ministerium für Umwelt, Forsten und Verbraucherschutz Rheinland-Pfalz

Kaiser-Friedrich-Straße 1

55116 Mainz

Tel. 06131 - 16 46 51 Fax: 06131 - 16 17 46 49

Mail: presse@mufv.rlp.de

Internet: www.mufv.rlp.de

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V. Ernährungsberatung

• 56068 Koblenz, Pfulgasse 11
Mail: ernaehrung-ko@vz-rlp.de

• 67059 Ludwigshafen, Bahnhofstraße 1
Mail: ernaehrung-lu@vz-rlp.de

• 55116 Mainz, Gymnasiumstraße 4
Mail: ernaehrung@vz-rlp.de

Telefon: 01805 - 60 75 60 30

Montag 9-13 Uhr, Donnerstag 13-17 Uhr

(0,14 Euro/Min aus dem Netz der Deutschen Telekom aus den Mobilfunknetzen gelten die Tarife des jeweiligen Anbieters)

Landesuntersuchungsamt

Mainzer Straße 112

56068 Koblenz

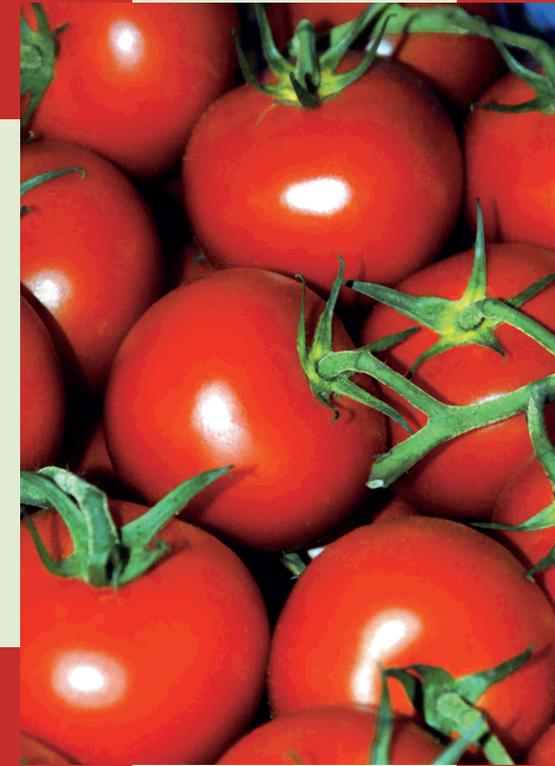
Tel. 0261 - 91 49 506 Fax: 0261 - 91 49 193

Mail: kerstin.stiefel@lua.rlp.de

Internet: www.lua.rlp.de

Gestaltung: www.mediamachine.de / Fotos: aid infodienst, Photocase, Pixelio, Wikipedia, Studio Levin

Lebensmittel des Monats August : Tomaten



Ministerium für Umwelt, Forsten
und Verbraucherschutz

verbraucherzentrale
Rheinland-Pfalz

Rot, rund und gesund

Besonders im Sommer bieten fruchtige Tomaten viel Abwechslung auf dem Speiseplan. Die Schlankmacher bringen nur 17 Kilokalorien pro 100 Gramm auf die Waagschale. Sie enthalten außerdem in bedeutsamen Mengen Folsäure, Vitamin C, Kalium, Calcium, Magnesium, aber auch die Vitamine E und Niacin. Tomaten sind zudem reich an sekundären Pflanzenstoffen wie zum Beispiel Carotinoiden, Besonders Lycopin, der rote Tomatenfarbstoff, hat verschiedene Schutzwirkungen im Körper.



„Zahlreiche Studien belegen: Wer viel Obst und Gemüse isst, hat ein geringeres Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Faustregel lautet: Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.“

Margit Conrad
Ministerin für Umwelt, Forsten
und Verbraucherschutz

Vorsicht bei grünen Tomaten!

Unreife grüne Tomaten. enthalten das giftige Solanin. Schon der Verzehr von 100g dieser Früchte kann Übelkeit und Erbrechen zur Folge haben. Deshalb müssen grün geerntete Tomaten erst nachreifen, bevor sie gegessen werden. Grüne Stellen und den Stielansatz sollten Sie bei Tomaten immer entfernen. Werden unreife grüne Tomaten zu Chutney oder Konfitüre verarbeitet, sinkt der Solaningehalt. Kleine Portionen davon können unbedenklich verzehrt werden.

Grüne Tomaten gibt es auch als spezielle Sorten, die grün bleiben, wenn sie reif sind. Diese werden in Deutschland zurzeit nicht angeboten.

Stand: August 2007

Die pure Vielfalt

Mehr als Tausend verschiedene Tomatensorten werden weltweit gezählt, darunter auch weiße, gestreifte, fast schwarze oder gelbe Sorten. Solche Raritäten wachsen allerdings nur in Gärten von Hobbygärtnern. Super- oder Wochenmärkte bieten ein Standardsortiment, das in vier Typen unterschieden wird:



Runde Tomaten werden einzeln geerntet und haben ein mildes Aroma.



Gerippte oder Fleischtomaten haben ein dickes, fleischiges Fruchtfleisch, sie eignen sich bestens zum Befüllen oder Überbacken.



Längliche Eier- oder Romatomaten sind ideal zum Kochen von Tomatensoßen, weil sie weniger Kerne, dafür viel Fruchtfleisch haben.



Cocktail- oder Kirschtomaten, sind die kleinsten und gleichzeitig die süßesten Tomaten. Nicht nur als Finger Food für zwischendurch ein Genuss.

Die vier Tomatentypen werden als Einzelfrüchte oder als Strauchtomaten an Rispen angeboten.



Auch gelbe Tomatensorten findet man inzwischen immer öfter – in allen Typen und Formen. Ihr Nährstoffgehalt entspricht dem roter Tomaten.

Tomate ist die Nummer 1

Die Tomate ist das beliebteste Gemüse der Deutschen: 22 kg essen sie durchschnittlich pro Jahr. Nur ca. 5 - 8% des Angebots stammen aus Deutschland. Wichtigste Importländer sind die Niederlande, Spanien und Belgien. Aus welchem Land die angebotenen Tomaten stammen, muss auf dem Etikett oder einem Schild neben der Ware angegeben werden. Dort steht auch, in welche Klasse sie eingestuft sind.

Klasse Extra steht für höchste Qualität, festes Fleisch und einheitliche Farbe.

Klasse I: Leichte Druckstellen sowie kleine Farb- und Formfehler sind zulässig, grüne Stellen am Stielansatz dürfen die Früchte nicht aufweisen.

Klasse II: Form- und Farbfehler sind zulässig.

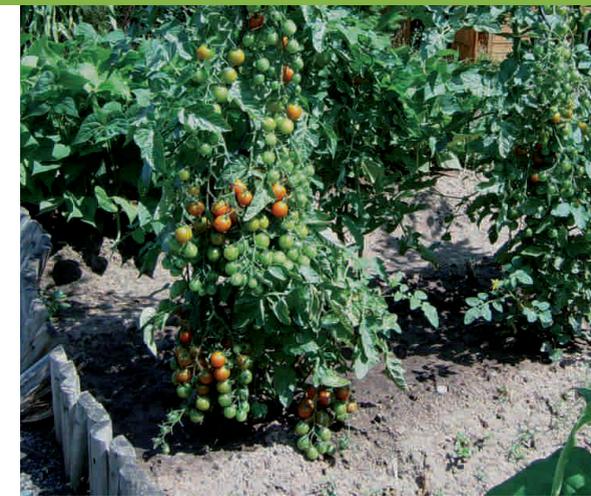
Sind Treibhaustomaten schlechter?

Der Geschmack und der Gehalt an Inhaltsstoffen sind nicht nur von der Tomatensorte, sondern auch von Klima, Nährstoffversorgung und Lagerung abhängig. Stimmen alle Faktoren überein, gibt es bei gleicher Sorte kaum Unterschiede zwischen Anbau im Freiland oder Gewächshaus.



„Genießen Sie in den Sommermonaten die Tomaten aus der Region. So vermeiden Sie lange Transportwege und energieaufwändigen Treibhausanbau.“

Ulrike von der Lühe
Vorstand der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz



Ausländische Ware nicht stärker belastet

Im Landesuntersuchungsamt werden regelmäßig Tomaten auf Rückstände von Pflanzenschutzmitteln untersucht. In den beiden letzten Jahren waren es 32 Proben, etwa die Hälfte stammte aus Deutschland. Erfreuliches Ergebnis: Pflanzenschutzmittel wurden nur in Spuren nachgewiesen. Jede zweite Probe war rückstandsfrei, in keiner waren die gesetzlich zulässigen Höchstmengen an Rückständen überschritten.

Gen-Tomaten in Deutschland?

Die "Anti-Matsch-Tomate" war eine der ersten gentechnisch veränderten Pflanzen. Sie wurde 1994 in Amerika zugelassen. In der EU sind Anbau und Vermarktung gentechnisch veränderter Tomaten verboten.

Länger haltbar – auch ohne Gentechnik

Longlife-Tomaten sind je nach Sorte drei bis sieben Wochen lagerfähig. Diese Züchtungen findet man immer häufiger im Handel. Ihre harte Schale und das feste Fruchtfleisch machen Ernte und Transport kostengünstiger.

Wussten Sie, dass...

- die Tomate aus Mittel- und Südamerika stammt?
- man in Europa noch im 18. Jahrhundert glaubte, die Tomate verursache Liebeswahn und deshalb vor allem jungen Mädchen verbot, sie zu essen?
- China der weltweit größte Tomatenproduzent ist?
- weltweit 90 Millionen Tonnen Tomaten auf drei Millionen Hektar Anbaufläche produziert werden?

Verbrauchertipps

- Tomaten lagern optimal bei Zimmertemperaturen von 13 bis 18 Grad, dann entwickeln sie das beste Aroma. Auf einer sonnigen Fensterbank reifen sie sogar nach.
- Tabu für Tomaten ist der Kühlschrank. Hier verlieren sie an Geschmack, Haltbarkeit und werden hart.
- Tomaten immer von anderem Obst und Gemüse getrennt lagern. Sie scheiden das Gas Ethylen aus, das benachbarte Früchte oder Gemüse reifen bzw. verderben lässt.
- Reife Tomaten möglichst bald verzehren. Longlife-Tomaten sehen zwar länger frisch aus, verlieren aber mit zunehmender Lagerung genauso an Nährstoffen wie herkömmliche Tomaten

