

Wolfgang Palme
Johann Reisinger

Claudia Dungal-Krist
Andrea Dungal-Zauner

Faszination Gemüse

Spezialitäten für Garten, Küche & Gesundheit



avBUCH



Tomatenvielfalt

Lycopersicon esculentum

Erinnerungen an das Paradies

In ihrem Farben-, Formen- und Geschmacksreichtum, und nicht nur durch den Namen, sind „Paradeiser“, wie die Tomaten in Österreich genannt werden, tatsächlich geeignet, die Menschheit an das verlorene Paradies zu erinnern. Und sie führen weltweit mit Abstand die Liste der beliebtesten Gemüse an. Dabei ist es noch keine hundert Jahre her, dass man begann, sie großflächig anzubauen. Zwar kam die Tomate schon mit den Entdeckungsfahrten am Ende des 15. Jahrhunderts aus ihrer Heimat in der Neuen Welt nach Europa, doch als Nachtschattengewächs stand sie im Verdacht, giftig zu sein. So wurde sie bei uns einige hundert Jahre lang zwar als botanische Rarität von Pflanzenkennern bestaunt, aber nicht als Gemüse genossen. Und das, obwohl Indianer in den peruanischen Anden sie bereits seit Jahrtausenden nutzten. Aus kirschgroßen Wildtypen entwickelte man dort einen beeindruckend vielfältigen Formenkreis. Mit steigender Beliebtheit entstanden neue Sorten in der ganzen Welt, in den USA ebenso wie in Indien, China oder in Süd- und Osteuropa.

Die Sorten, Farben und Formen im Überblick

An die 6000 bis 10000 verschiedene Tomatensorten soll es weltweit geben. Tomaten werden roh oder gekocht verzehrt, zu Saucen, Suppen, Salaten, Ketchup oder Saft verarbeitet und gefüllt, gegrillt, getrocknet oder eingelegt.



Langsam spricht es sich herum, dass sich die Einheitstomate vom runden roten Typ nicht für jede Verwendung eignet und es werden Sorten von der Cherry- bis zur Fleischtomate angeboten. Auch im Hobbygemüsebau entdeckt man wieder Sorten, die – reif geerntet und rasch verwertet – Besonderes zu bieten haben. Der Farbbogen im reifen Zustand spannt sich von weißlich, Blassgelb und Zitronengelb über Orange, Grün, leuchtendes Rot, Rosa und Lila bis Braunrot und Violett. Es gibt Sorten mit getigerten, gestreiften, geflammten oder mehrfarbigen Früchten. Diese können wenige Gramm leicht oder bis zu 2 kg schwer sein. Fruchtgröße und -form sind Eigenschaften, die für eine Einteilung der Sortengruppen besonders geeignet erscheinen:



Lose, runde Tomaten • Die roten Vertreter dieser Gruppe sind gängige Handelsware. Meist werden so genannte „long-shelf-life“-Typen vermarktet, die besonders gut transportfähig, lagerbar und schnittfest sind. Der Geschmack bleibt bei diesen oft von weit her importierten Früchten im wahrsten Sinne des Wortes auf der Strecke. Es gibt aber auch saftige und wohlschmeckende runde rote Tomaten. Für den Anbau im Gemüsegarten eignen sich alte Sorten wie 'Bonner Beste' oder 'Rheinlands Ruhm'.



Rispentomaten sind Neuzüchtungen, die am Fruchtstand gleichzeitig abreifen und deshalb als ganze Traube mit meist fünf, bei kleinfruchtigen Sorten auch bis zu zehn Früchten verkauft werden. Da sie für den spezialisierten Anbau in Gewächshausbetrieben gezüchtet wurden, empfiehlt sich die Verwendung im Hobbygarten nicht.



Cherry- oder Kirschtomaten sind die Zwerge unter den Tomaten. Mit ihrem hohen Zucker-



Gelbe Cherrytomaten der Sorte 'Dattelwein' schmecken süß und aromatisch und sind für den Anbau im Hausgarten bestens geeignet.

gehalt sind sie als Gemüsenascherei nicht nur bei Kindern beliebt. Sorten wie 'Gardener's Delight' oder 'Supersweet 100' eignen sich für den Anbau im Hausgarten. Allerdings sollte man Süße nicht mit Aroma verwechseln. Das, was eine Tomate geschmacklich unverkennbar zu einer Tomate macht, wird nicht nur durch Zucker, sondern durch ca. 400 Aromastoffe, die nur in kleinsten Mengen in den Früchten enthalten sind, bewirkt. Besonderheiten für den Hobbyanbau sind gelbe Cherrytomatensorten wie die reich tragende, schmackhafte 'Dattelwein' oder die zum Einlegen geeignete 'Gelbe Johannisbeertomate'. Cocktailtomaten stellen mit einem Frucht Durchmesser von ca. 4 cm Übergangsformen zu den runden Tomaten dar.

Eier- oder Flaschentomaten sind in Italien auf allen Märkten zu finden. Die länglichen Sorten vom 'San Marzano'-Typ werden dort schon im grünorangen Stadium geerntet und als säuerliche Salattomaten verwendet.





Im reifen Zustand schmecken sie mehlig. In diese Gruppe fallen auch Sorten, die als Schäl- oder Saucen-tomaten verarbeitet werden.

Fleischtomaten nennt man jene saft- und samenarmen großfruchtigen Sorten, die gerne verkocht oder zu Tomatenmark verarbeitet werden. Mit ihren deutlich gerippten, manchmal gesprungenen und oft unförmigen Früchten wirken sie äußerlich nicht immer besonders anziehend. Aber im Geschmack sind 'Zieglers Fleisch', 'Marmande' und 'Ochsenherz' & Co außergewöhnlich intensiv. Aus der violettfarbenen 'Purple Calabash' oder der gelb fruchtenden 'German Gold' lässt sich buntes Tomatenmark herstellen.

Der Tomatengarten

Als licht- und wärmehungrige Gewächse beanspruchen sie die besten Plätze in unseren Gärten. Trotzdem gelingt es nicht immer, reich tragende, gesunde Pflanzen bis in den Herbst zu ziehen. Tomaten werden ab Mitte Mai, nach den Spätfrösten, auf einem mit Kompost gedüngten Gemüsebeet ausgesetzt. Sie müssen an Stäben oder Schnüren aufgeleitet werden, damit die krautigen Pflanzen ausreichend Halt finden.

Man unterscheidet begrenzt wachsende Buschtomaten, die in einer Höhe von max. 1 m ihr Höhenwachstum von allein einstellen, und unbegrenzt wachsende Sorten, die am Ende des Sommers geköpft werden, damit die Pflanzen alle Kraft in die noch ausreifenden Früchte stecken, statt neue Blüentriebe zu bilden. In regelmäßigen Abständen müssen Tomaten ausgeeizt werden, indem die kleinen Seitentriebe am Haupttrieb abgebrochen werden.

Beim Gießen ist Vorsicht geboten. Tomaten vertragen Trockenheit, reagieren aber empfindlich auf zu feuchte Luft- und Bodenverhältnisse. Optimal ist eine Tröpfchenbewässerung, da die Blätter nicht benässt werden. So kann man eine Infektion mit Pilzkrankheiten vermeiden. Um die Pflanzen auch vor Regengüssen zu schützen, empfiehlt sich die Verwendung eines „Regenschutzes“, der allerdings eine gute Belüftung der Pflanzen gewährleisten muss. Solche Hauben werden im Fachhandel angeboten, Bastler stellen eine geeignete Dachkonstruktion selbst her.

Auch ein Fruchtwechsel, sodass Tomaten nicht jedes Jahr am selben Beet stehen, das Entfernen der untersten Blätter und ein Respektabstand zu Gemüsenachbarnpflanzen können helfen, Pilzinfektionen, besonders die gefürchtete Kraut- und Braunfäule, zu vermeiden. In kühlen und feuchten Sommern kann es trotzdem passieren, dass die Pflanzen vorzeitig verbräunen und schlagartig ganz absterben. Bei hohem Infektionsdruck ist es empfehlenswert, die Tomaten gleich in großen Töpfen zu ziehen und unter den Dachvorsprung an eine Süd- oder Südwestwand zu stellen und automatisch zu bewässern. Organische Düngemittel wie Hornspäne oder pflanzliche Biodünger liefern die benötigten Nährstoffe.

Tomatenraritäten unterscheiden sich in ihrem Wachstum nicht wesentlich von herkömmlichen Sorten. Einige wie z.B. die gestreifte 'Tigerella' oder die reich fruchtende 'Gelbe Datelwein' sind sogar als ausgesprochen robust zu bezeichnen. Sortenexperimente im Garten sorgen nicht nur für spannende Abwechslung und bunten Genuss, sondern sie helfen auch mit, die optimale Kombination für den eigenen Standort herauszufinden.



Tomate

Die große Vielfalt der roten bis gelben Früchte hat die Bezeichnung „Paradiesapfel“ wirklich verdient. Denn dieses kalorienarme Gemüse bietet eine Reihe Vitalität spendender Verbindungen – neben den Vitaminen A, B₁, B₂, C und E, Niacin, Mineralstoffen und Spurenelementen auch jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe. Diese schützen den Körper zum Beispiel vor Pilz-, Bakterien- und Virenbefall und stärken allgemein das Immunsystem. Gemeinsam mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen sorgen sie für den Schutz der Zellen vor freien Radikalen, die an der Entstehung vieler Krankheiten beteiligt sind.

Das in Tomaten enthaltene Lycopin, ein Carotinoid, kann Studien zufolge die Wahrscheinlichkeit, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, bedeutend reduzieren. Außerdem lagert es sich als natürliches Antioxidans in die Haut ein und bietet einen UV-Schutz, welcher Sonnenschutzcremen zwar keinesfalls ersetzt, aber positiv unterstützen kann. Am besten aufgenommen wird das Lycopin aus gekochten Früchten, wie zum Beispiel Tomatensauce. Die Kombination mit etwas Fett erhöht die Aufnahme in den Körper.

Dank ihrer Fülle an Mineralstoffen – Kalium, Magnesium, Eisen, Kalzium, Phosphor, Kupfer und den Raritäten Kobalt, Zink und Nickel – wirken Tomaten auch als Basenbildner. Sie verhindern, dass im Körper zu viele Säuren entstehen. Wird das dafür zuständige Puffersystem zu stark belastet, leiden wir verstärkt unter Gelenksproblemen und unsere Neigung zu Entzündung und Schmerz steigt. Auch die Konzentration lässt nach. Tomaten wirken außerdem blutdrucksenkend, gegen Rheuma, Arthritis und Gicht und sie stärken Herz und Nieren.

Erfrischende Tomate

125 ml **Tomatensaft**

125 ml **Melonensaft**

Leiden Sie besonders in der warmen Jahreszeit unter zu starkem Schwitzen, trinken Sie zum Ausgleich einen Cocktail aus Tomaten- und Melonensaft.

Das kühlt und erfrischt!

Rheumatiker sollten täglich ein Glas frischen Tomatensaft trinken. Da Tomaten die Bildung der Verdauungssäfte sowie den Leber- und Gallenstoffwechsel fördern und die Darmbewegung anregen, helfen sie unserem Körper bei sämtlichen „Reinigungsarbeiten“.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wirken Tomaten kühlend und sind besonders für Menschen des Holztyps positiv. Das sind all jene impulsiven Menschen, die gerne viel arbeiten, sich kaum Zeit für sich nehmen und selbst im Winter noch unter Hitze leiden. Die Tomaten vermehren den Gallenfluss und helfen der Leber bei der Entgiftungsarbeit – zwei Funktionen, die für diese aktiven Menschen besonders wichtig sind, um im Gleichgewicht zu bleiben. Deshalb werden Tomaten gerne bei innerer Unruhe, Kopfschmerzen und geröteten Augen eingesetzt.

Die roten Früchte sind weiters für ihre positive Wirkung auf den Magenbereich bekannt, aber auch nach übermäßigem Genuss von scharfen Speisen und Alkohol kühlen sie. Hitzesymptome wie starkes Schwitzen und trockener Mund schwinden.





Gesulzte Tomaten mit Basilikumbiskuit

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten für 4 Personen

4 kleine Formen bzw. Gläschen

Basilikumbiskuit:

- 3 Eier
- etwas Salz
- 3 EL Mehl
- 1 EL Basilikum, geschnitten

Sulz:

- 4 Tomaten ('Green Zebra')
- 5 Blatt Gelatine
- etwas Salz

Sauce:

- 2 reife, mittelgroße
Fleischtomaten
- 4 EL Olivenöl
- etwas Meersalz



Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Die Formen bzw. Gläschen mit Frischhaltefolie auslegen. Für das Biskuit die Eier trennen. Das Eiklar mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen, Eidotter und Basilikum einrühren, das Mehl nach und nach vorsichtig unterheben. Das Biskuit auf einem Backpapier ca. 1 cm dick aufstreichen und ca. 5 Minuten goldgelb backen. Noch warm vom Backpapier lösen und auf eine Alufolie legen.

Die Blattgelatine in kaltes Wasser legen. Die Tomaten mit einem kleinen Messer vom Strunk befreien, die Haut einschneiden und in kochendem Wasser 10 Sekunden überbrühen. Dann in Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten mit dem Saft in eine Schüssel geben und mit Salz abschmecken. Die Blattgelatine gut ausdrücken, mit etwas Saft von den Tomaten kurz erhitzen und vorsichtig mit den Tomaten vermengen.

Die Masse im kalten Wasserbad abkühlen, bis sie zu gelieren beginnt, dann rasch auf das vorbereitete Biskuit verteilen, mit der Folie wie eine Roulade einrollen und Erstere an beiden Enden zusammendrehen. Mindestens 1,5 Stunden gut durchkühlen lassen.

Für die Sauce die Fleischtomaten würfelig schneiden, mit dem Olivenöl und etwas Salz pürieren. Die gut gekühlten Biskuits portionieren, mit der Fleischtomatensauce anrichten und servieren.

