

# Steckbrief

## Tomaten



Endlich, derzeit ist Hochsaison für die Farbe Rot: Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren und natürlich Tomaten, neben Kartoffeln unser liebstes Nachtschattengewächs.

Schätzungsweise gibt es über 2500 Tomatensorten weltweit. Die roten Früchte können ungefähr so groß wie eine Johannisbeere sein oder ebenso über einen Kilo (als eine einzige Frucht) auf die Waage bringen. Von tiefrot über gelb bis grün oder gar bräunlich-violett reicht das Farbspektrum, die Form kann länglich-groß oder kugelrund-klein sein. Tomaten kann man dank Gewächshäusern mittlerweile zwar ganzjährig kaufen, am aromatischsten sind sie jedoch, wenn sie – ganz ohne Gewächshaus – schlichtweg nur ganz viel Sommersonne und Wärme bekommen.

Das Grundrezept für aromatische Tomaten ist eigentlich simpel: Sonne und Wärme, ein zu viel an Regen lässt die gefürchtete Braunfäule aufkommen, Dünger brauchen sie ebenso wie das Ausgeizen überflüssiger Triebe. Von eventuellen Anbauherausforderungen einmal abgesehen, ist die **Sortenwahl** wichtig. Wer gerne das eigene Saatgut für das nächste Jahr verwenden möchte, sollte unbedingt darauf achten, samenfeste Sorten zu verwenden; bei den sogenannten „alten Sorten“ eine Selbstverständlichkeit.

Alte Sorten bringen meistens besondere Geschmacksnoten oder Varianten der Konsistenz mit sich, oftmals ist ihr Anbau aber etwas komplizierter oder der Ertrag geringer, weswegen sie für die ertragsorientierte Landwirtschaft uninteressant geworden sind. Alte Sorten haben gemeinsam, dass sie allesamt „samenfest“ also vermehrbar sind. Traditionell haben Landwirte einst einen Teil ihrer Ernte zur eigenen Saatgutgewinnung zurückbehalten, um so in der nächsten Saison entsprechend wieder aussäen zu können. In der heutigen Zeit ist dieser Vorgang nicht mehr üblich. Einige Feldfrüchte wie Weizen und Raps fallen unter das Sortenschutzgesetz und dürfen nur gegen Gebühr vermehrt werden. Viele Pflanzensorten sind jedoch auch in den letzten Jahren neu gezüchtet worden, sie sind oftmals sehr pflegeleicht und dabei ertragreich. Allerdings handelt es sich häufig um Hybridzüchtungen, die nicht mehr vermehrungsfähig sind (das Saatgut von Hybridzüchtungen ist stets mit dem Zusatz F1 gekennzeichnet). Landwirte müssen also jedes Jahr neues Saatgut kaufen, hier ist eine neue Industrie gewachsen. Darüber hinaus geht das vermehrte Einsetzen von Hybridzüchtungen mit einem Rückgang der Vielfalt und des Geschmacks einher, da hauptsächlich für hohe Erträge gezüchtet wird. Engagierte Landwirte und Hobbyzüchter wenden sich seit längerem wieder den alten Sorten zu, weil sie Abwechslung in allen Bereichen bieten, vor allem aber immer wieder neue Geschmacksrichtungen zeigen. Ein Musterbeispiel für gelungenes Engagement und



Wiederbeleben einer sehr aromatischen alten Sorte ist die San Marzano Tomate aus Kampanien.

### **Konservierung**

Damit man die herrlichen Früchte auch außerhalb der Erntesaison genießen kann, macht es natürlich Sinn, die roten Kostbarkeiten in irgendeiner Form haltbar zu machen. Im Winter freut man sich umso mehr über eine selbstgemachte Tomatensauce oder sogar selbstgetrocknete Tomaten:

Sie können Tomaten entweder direkt als fertig gekochte Sauce konservieren oder als kurz gekochte, pure Saucenbasis. Das matte Rot der getrockneten Tomaten ist im Winter eine schöne Erinnerung an die Sommertage. Wer zum Trocknen ohne Dörrgerät oder tagelangen, sehr warmen Sonnenschein auskommen muss, kann sich zur Not auch mit dem Backofen behelfen (wenngleich dies nicht gerade die umweltfreundlichste Variante ist): Den Ofen auf die niedrigste Stufe stellen, halbierte Tomaten mit der Schnittfläche nach oben ganz langsam über Stunden trocknen, am besten sollte hierbei die Backofentür leicht geöffnet sein, damit Dampf entweichen kann.

Wer eher frische Tomaten bevorzugt, kann sie nach Belieben schneiden und möglichst dicht in ein steriles Twist-Off-Glas stapeln und mit einer 3% Salzlösung aufgießen, anschließend sorgfältig verschließen und im Backofen im Wasserbad bei ca. 120°C ungefähr 20-30 Minuten einkochen lassen. Danach abkühlen lassen, erst dann die Gläser herausnehmen.

Abgesehen vom unschlagbar guten Geschmack von frischen Tomaten bedeutet das übrigens nicht, dass eingekochte Tomaten qualitativ schlechter sind. Im Gegenteil: Lycopin, unter anderem für die schöne rote Färbung verantwortlich, ist vor allem ein Karotinoid mit antioxidativen Eigenschaften, da es sich jedoch erst bei einer gewissen Wärmezufuhr freisetzt, enthalten gekochte Tomaten mehr für den Körper verwertbares Lycopin als frische, ungekochte Tomaten.



### **Lagerung**

Tomaten sind empfindlich und mögen keine Kälte. Man sollten sie am besten nicht in Plastiktüten lagern, sondern nebeneinander und nicht gestapelt an einem luftigen, aber dunklen Platz. Niemals jedoch im Kühlschrank, Tomaten verlieren dort rapide an Geschmack und schimmeln schneller.

Ähnlich beispielsweise Äpfel gehören Tomaten zu den Ethylen freisetzenden Früchten; Ethylen lässt Früchte schneller reifen, bereits auf den Punkt Gereiftes kann also durchaus schneller faul werden. Tomaten sollten also stets getrennt von anderen Obstsorten gelagert werden, die Ethylen-empfindlich sind, wie z.B. Erdbeeren. Wer sein Obst aber etwas nachreifen lassen möchte, sollte Tomaten daneben legen.

Unausgereifte Tomaten können noch nachreifen, es genügt, sie an einem sonnigen Platz zu lagern. Sollten Sie viele Tomaten an einer Pflanze haben, können Sie auch die Pflanze am unteren Ende abschneiden, die Blätter entfernen und verkehrt herum in einen warmen Raum hängen. So bekommen die Tomaten auch noch ein etwas intensiveres Aroma.

