

Pralle Schönmacher

Über 1000 verschiedene Arten von Tomaten gibt es. Die rote Frucht ist prall gefüllt mit wertvollen Vitalstoffen. Allen voran das Carotinoid Lycopin, das die Haut vor Alterung schützen kann.

Text: Martina Novak Illustrationen: Flavia Travaglini

Rund und fleischig, oval und saftig, klein und knackig – Tomaten präsentieren sich in unterschiedlicher Grösse, Form und Festigkeit. Und auch ihr Geschmack variiert von säuerlich bis süsslich, abhängig vom Zeitpunkt der Ernte, vom Wassergehalt sowie von der Beschaffenheit von Schale und Fruchtfleisch. Über 1000 Arten der ursprünglich aus Südamerika stammenden Beerenfrucht gibt es weltweit. Fast allen gemeinsam ist die charakteristische rote Farbe – bis auf einige gelbe, grüne, weisse oder schwarze Ausnahmen. Die kräftige Farbe sorgt dafür, dass Kinder bei der Gemüseplatte zuerst nach Tomaten greifen und dass auch Erwachsenen beim Anblick des «Paradies-» oder «Liebesapfels» das Wasser im Mund zusammenläuft.

Rund 11 Kilogramm Tomaten konsumieren die Schweizerinnen und Schweizer nach Angaben des Schweizer Gemüseproduzentenverbandes aus dem Jahr 2006 pro Person und Jahr. Damit setzen sie die rote Frucht klar auf den ersten Platz der Beliebtheitsskala von Gemüse. Der tatsächliche Verzehr dürfte dank dem Ertrag der vielen Hobbygärtner noch viel höher liegen.

Diese Popularität der Tomate ist unter anderem dem Einfluss der italienischen Küche zu verdanken, in der der «pomodoro» reichlich Verwendung findet. Doch auch abgesehen davon werden Tomaten

gerne konsumiert: Sie sind vielseitig verwendbar, eher preiswert und das ganze Jahr über erhältlich, von April bis Oktober sogar aus einheimischem Anbau. Und nicht zuletzt schmecken reife Tomaten paradiesisch und sind leicht bekömmlich.

Viele Liebhaber des saftigen Fruchtgemüses ahnen aber nicht, dass ihnen der Verzehr ausser Genuss noch viel Gutes bringt: Die Tomate ist an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen nämlich kaum zu übertreffen und somit ein wahres «Bio-Feuerwerk». Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente – kaum ein Vitalstoff ist darin nicht enthalten. Umgekehrt liefert sie mit 95 Prozent Wasseranteil reichlich Flüssigkeit und nur 19 Kilokalorien pro 100 Gramm.

Wer beim Essen auch noch etwas für sein gutes Aussehen tun will, sollte bei Tomaten kräftig zuschlagen. Neuere Studien zeigen, dass der in Tomaten enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Lycopin zu den stärksten natürlichen Antioxidanzien gehört. Es hindert die Bildung von freien Radikalen, welche die Zellen angreifen und die Haut schneller altern lassen. Lycopin schützt ausserdem die menschliche Haut wie die Schale der Tomate vor UV-Strahlen – auch die sind eine Ursache frühzeitiger Faltenbildung. Einen vollständigen Sonnenschutz können die Wirkstoffe aus der Tomate allerdings nicht garantieren;

kosmetische Sonnenschutzmittel, die auf die Haut aufgetragen werden, sind im Sommer daher unumgänglich.

Welche Mengen Lycopin beziehungsweise Tomaten zu essen sind, damit eine Verschönerungswirkung sichtbar wird, darüber gehen die Meinungen auseinander. Täglich eine Portion Tomaten oder daraus erzeugte Produkte empfehlen Experten. Interessanterweise hat der Rohstoff Tomate in diesem Fall schlechtere Karten als alles, was daraus gemacht wird, denn das Lycopin kann erst nach dem Zerkleinern und Kochen in grösserer Menge aufgenommen werden. Suppe, Saft, Mark und selbst Ketchup enthalten daher bis zu fünf Mal mehr des Schönmacherstoffes Lycopin als die erntefrische Frucht. An der Frishefront wird allerdings aufgerüstet: Bereits sollen in ausgesuchten Gemüseabteilungen speziell gezüchtete «Lycopintomaten» mit erhöhtem Anteil des Powerstoffes erhältlich sein.

Unter dem Strich bleibt die gute Nachricht für die Liebhaber von Spaghetti mit roter Sauce! «Pasta al pomodoro» steht wohl mit gutem Grund auf jeder italienischen Speisekarte. Ist vielleicht der häufige Konsum von Tomatensugo der Grund, dass unsere südlichen Nachbarn so gut aussehen?

Die wichtigsten Tomatensorten im Überblick

Die Migros führt diverse nationale und regionale Tomatenartikel. Beim Frischgemüse sind folgende Typen und Sorten je nach Saison und Region erhältlich. Im Sommer stammen die Tomaten fast ausschliesslich aus der Schweiz.

Rundtomate

Meistverkaufte Tomatensorte, ganzjährig erhältlich. Besitzt ein festes und doch saftiges Fleisch von mittlerem Aroma. Eignet sich als Allrounder für Suppen, Eintöpfe und Salate.



Fleischtomate

Grosse, fleischige Frucht mit oft mehr als vier Fruchtkammern und relativ wenig Samen. Enthält weniger Säure als die Rundtomate und wird vor allem für Salate verwendet, auch zum Füllen, Grillieren, Gratinieren.



Eiertomate

Eiförmige Frucht mit relativ flüssigkeitsarmem Fruchtfleisch, auch Roma genannt. Eignet sich für Salate oder zum Einkochen und Einlegen.



Rispentomate

Zeichnet sich durch einen kräftigen Geschmack aus, weil sie am Stock ausreifen konnte. Wird auch unter dem Namen «Ramato» oder Strauchtomate angeboten. Vielseitig einsetzbar.



Cherrytomate

Auch Kirsch- oder Cocktailtomate genannt. Wiegt weniger als 50 Gramm, besitzt ein kräftiges, süsses Aroma und schmeckt roh am besten. Für Salate oder zur Dekoration.



Ochsenherz

Auch «Cœur de boeuf» oder «Cuore di bue» genannt. Flachrunde, stark gerippte und extrem fleischige Frucht, die einem Ochsenherzen gleicht. Sehr aromatisch, ideal für Carpaccio und Salate.



Datteltomate

Italienisch: «Datterini». Sieht aus wie die kleinere Ausgabe der Eiertomate. Hat bei voller Reife ein süssliches, mildes Aroma und bleibt trotzdem fest. Als Apertivgemüse und bei Kindern sehr beliebt.



Tomaten sind natürliche Schönmacher



Interview mit der Ernährungsberaterin Marion Zanella, Wallisellen

Welche Inhaltsstoffe machen die Tomate so gesund?

Die antioxidativ wirkenden Vitamine A, C, E und dazu noch B-Vitamine. Auch der Kaliumgehalt ist höchst beachtlich, ausserdem hat sie reichlich Magnesium, Eisen, Kalzium, Phosphor, Kupfer und weitere wichtige Spurenelemente. Ein besonders wertvoller Inhaltsstoff der Tomate ist jedoch das Lycopin, ein Carotinoid.

Warum ist das Lycopin besonders wertvoll?

Beim Lycopin handelt es sich um den roten Farbstoff in der Tomate. Dieser sekundäre Pflanzenstoff wirkt als starkes Antioxidans nicht nur krebsvorbeugend und immunstärkend, sondern gilt auch als natürlicher Schönmacher. Er baut in der Haut einen natürlichen Sonnenschutz auf und hält sie länger faltenfrei – ein natürliches und günstiges Anti-Aging-Mittel.

Soll man Tomaten gekocht oder roh essen?

Die Abwechslung bringt's. Wie bei allen Gemüsen geht beim Kochen ein Teil der hitzeempfindlichen Vitamine verloren, vor allem das Vitamin C. Das relativ hitzebeständige Lycopin entfaltet sich jedoch erst bei höheren Temperaturen voll. Werden Tomaten roh gegessen, ist es wichtig, dass sie nicht mehr grün sind – mit Ausnahme einiger seltener Sorten, die auch ausgereift grün bleiben. Unreife grüne Tomaten enthalten den Giftstoff Solanin, welcher Kopf-

schmerzen, Übelkeit und Magen-Darmbeschwerden verursacht. Im Reifeprozess wird das Solanin abgebaut.

Wie sieht es mit dem Nährstoffgehalt bei Industrieprodukten wie Ketchup, Tomatenmark oder Saft aus?

Bei der Verarbeitung geht zwar ein Teil der Vitamine verloren, aber der Gehalt an Mineralstoffen und vor allem an wertvollem Lycopin ist in konzentrierten Tomatenprodukten besonders hoch. So hat auch Ketchup, neben dem meist hohen Zuckergehalt, seine positive Seite.

Worauf ist beim Einkauf, bei der Lagerung und Verarbeitung zu achten?

Werden Tomaten schon vollreif eingekauft, sollten sie möglichst bald verzehrt oder verarbeitet werden, da Licht, Wärme und Sauerstoff den Nährstoffgehalt laufend verringern. Weisen sie bereits Faul- oder Schimmelstellen auf, muss die ganze Tomate weggeworfen werden. Noch leicht grüne oder hellrote Tomaten reifen bei Zimmertemperatur nach. Sie sind kälteempfindlich und gehören deshalb nicht in den Kühlschrank, auch nicht ins Gemüsefach.



Mehr zum Thema www.actilife.ch

Tomaten