# Tomate

solanum lycopersicum

Liebesapfel, Goldäpfel, Paradeiser, banadura (arab.), tomato (eng.), pomodoro (ital.), tomate (franz., span.)

## Kategorie

Gemüse, Nachtschattengewächse (solanaceae)

## Beschreibung



solanum lycopersicum

Die Tomate ist eine Pflanzenart aus der Familie der der Nachtschattengewächse. Damit ist sie unter anderem eng mit der Kartoffel (solanum tuberosum) verwandt. Vermutlich wegen ihrer verführerischen roten Farbe werden Tomaten auch als Liebesäpfel, Goldäpfel oder in Österreich Paradeiser bezeichnet. Der heutige Name Tomate hat seinen Ursprung in der Aztekensprache Nahuatl und leitet sich von dem Wort xitomatl ab.Die Tomatenpflanze ist eine krautige, einjährige, zweijährige oder manchmal auch ausdauernde Pflanzen, die zunächst aufrecht, später aber niederliegend und kriechend wachsen. Die einzelnen Äste können dabei bis zu 4m lang werden. Die Stängel haben an der Basis einen Durchmesser von 10 bis 14mm, sie sind grün, fein behaart und zur Spitze hin meist filzig behaart. Die Blütenstände werden bis zu 10cm lang, bestehen aus fünf bis fünfzehn Blüten und sind meistens ungeteilt oder selten in zwei Zweige gespalten. Der Blütenstandsstiel ist kürzer als 3cm und ähnlich den Stängeln behaart.Die
Früchte messen meist 1,5 bis 2,5cm im Durchmesser, können aber bei kultivierten Pflanzen auch bis zu 10cm groß werden. Meist sind sie kugelförmig und zweikammerig, können aber in Form und Kammeranzahl stark variieren. Sie reifen zu einem kräftigen Rot, Gelb oder Dunkelorange ab, sind zunächst behaart, bei Reife aber verkahlt. Der Blütenstiel hat sich bis zur Fruchtreife auf 1 bis 3cm Länge vergrößert, bei Sorten mit großen Früchten ist er auch oftmals verdickt.Tomaten
werden in allen mögliche Formen und Größen angeboten: Es gibt runde Tomaten, glatte und gerippte Fleischtomaten (Vierländer), längliche Birnen-, Eier- und Flaschentomaten sowie kleine Kirsch- oder Cocktail-Tomaten.



Tomaten

### Tomatenmark

Tomatenmark ist eine aus Tomaten hergestellte Paste, die in der Küche vor allem zur Herstellung von Saucen verwendet wird. Tomatenmark wird aus reifen und sortierten Tomaten hergestellt. Da nur das Tomatenfleisch Verwendung findet, werden diese zunächst geschält und entkernt.

Danach wird das Tomatenfleisch passiert und unter Vakuum und Hitze eingedickt und, um es haltbar zu machen, pasteurisiert.
Zur Herstellung von Tomatenmark werden hauptsächlich Tomaten aus dem Freilandanbau verwendet. Die wichtigsten europäischen Anbauländer sind Italien, Spanien, Griechenland und Bulgarien. Das nach Deutschland importierte Tomatenmark stammt größtenteils aus Italien, Spanien, Portugal, Türkei, China (die 5 größten Importnationen bei 2-fach, 3-fach und höher konzentriertem Tomatenmark). Das Tomatenmark wird bereits in den Anbauländern hergestellt und in den Verbraucherländern allenfalls weiterverarbeitet. Neben seiner Verwendung in der Küche ist Tomatenmark auch Grundstoff für Ketchup. Zur Herstellung von Würzsaucen und Gewürzketchup wird außer Tomatenmark auch die Tomatenpulpe verwendet. Diese besteht meist aus zerkleinerten Fruchtbestandteilen, wird nicht passiert und gibt entsprechenden Zubereitungen Konsistenz.
Gehandelt wird Tomatenmark in Konservendosen, Tuben oder Schraubgläsern.

- Einfach konzentriertes Tomatenmark enthält 14 bis 22% Trockenmasse,
- zweifach konzentriertes Tomatenmark 28 bis 30% Trockenmasse und
- dreifach konzentriertes Tomatenmark 36 bis 40% Trockenmasse.

## Nährwerte von Tomaten pro 100 Gramm

| | |
|---|---|
| Kalorien | 17 |
| Eiweiß | 1,0 g |
| Fett | 0,2 g |
| Kohlenhydrate | 2,6 g |
| Ballaststoffe | 1,3 g |

## Herkunft
Das Herkunftsgebiet der Tomate liegt ursprünglich in Mittel- und Südamerika, von Nordchile bis Venezuela erstreckt sich das Verbreitungsgebiet der Wildformen der Tomate.
## Aroma
Je mehr Sonne eine Tomate erhält, solange sie noch am Strauch hängt, desto mehr Vitamin C, Fruchtzucker und Aroma entwickelt sie. Zwar färbt sich auch die Schale einer grün gepflückten Tomate nach einiger Zeit rot, doch sie schmeckt wässrig und fade.
## Verwendung
Die grünen Teile, z. B. der Stengelansatz, enthalten das unverträgliche Alkaloid Solanin. Es kann Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen, daher sollten die grünen Teile vor der Verwendung sorgfältig entfernt werden.
Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte die Tomaten häuten und eventuell entkernen. Dazu werden die Tomaten obenauf kreuzweise eingeritzt, in kochendes Wasser getaucht oder damit übergossen, und mit kaltem Wasser abgeschrecket. Die Haut lässt sich dann leicht abziehen und der Stengelansatz keilförmig entfernen.
Tomaten lassen sich beinahe für jedes Gericht verwenden, z.B. in Suppen, Saucen und Salaten. Als Vorspeise schmecken Tomaten z.B. als Bruschetta oder als Beilage, geschmort, überbacken, gefüllt oder gegrillt.
Unverzichtbar sind passierte Tomaten als Püree für Saucen und Suppen oder eingelegt in Essig, mit Knoblauch und Rosmarin.
## Einkauf / Aufbewahrung
Freilandware aus deutscher Ernte gibt es von August bis September, Treibhausware (Glashausware) von Mitte April bis Mitte Juni. Dategen sind Importe aus den Niederlanden, Spanien, Frankreich, von den Kanarischen Inseln, aus Belgien, Italien, Rumänien, der Türkei, Bulgarien, Albanien, Portugal oder Polen sind das ganze Jahr erhältlich. Alternativ bieten sich für die Zubereitung von Saucen auch Tomaten in Konserven an.
Neben frischen Tomaten werden getrocknete, in gewürztem Öl eingelegte Tomaten (pomodori secchi) angeboten, die als Gewürz oder als Zutat verwendet werden können.

© 2026 coquina.de

Als Dosenware bietet der Handel gehäutete Tomaten am Stück, gewürfelt oder als Püree an.
Beim Kauf frischer Tomaten sollte auf eine glatte, unverletzte Schale ohne Faulstellen geachtet werden. Die Früchte sollten nicht zu weich sein. Dunkel und bei Raumtemperatur können Tomaten bis zu 5 Tagen liegen. Freilandtomaten mit schwacher Grünfärbung lagern Sie 2 bis 3 Tage. Tomaten sollten niemals im Kühlschrank gelagert werden, sie werden sonst hart und verlieren ihr Aroma.
Tomaten verströmen das Reifegas Ethylen. Bereits Genießbares verdirbt dadurch rascher, noch Unreifes wird schneller verzehrfertig. Lagern Sie Tomaten also entsprechend separat oder in der Nähe von anderem Obst und Gemüse.

## Ersatz

Die Tomate als solche lässt sich in keinem Gericht sinnvoll ersetzen, als guter Ersatz für frische Tomaten eignen sich jedoch Dosentomaten.

## Gesundheit

Zur Versorgung mit Vitamin C tragen Tomaten immerhin knapp 20 Milligramm pro 100 Gramm bei. Das entspricht knapp einem Viertel der empfohlenen Tagesmenge. Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie Folsäure runden das Gesundheits-Profil von Tomaten zusätzlich ab.
Tomaten gehören zu den Lebensmitteln, die den Augen besonders gut tun. Denn sie enthalten 593 Mikrogramm Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden kann und für eine gute Sehkraft benötigt wird.
Ein hoher Gehalt an Provitamin A und Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie Folsäure runden das Gesundheits-Profil von Tomaten zusätzlich ab. Reichlich Vitamin C ist nur in Freilandfrüchten anzutreffen, Treibhaustomaten liefern nur die Hälfte. Die Mineralstoffe Calcium und Magnesium sind wichtig für Knochen und die Muskelfunktion. Während Calcium für das Anspannen der Muskeln sorgt, unterstützt Magnesium die anschließende Entspannung.
Tomaten liefern B-Vitamine, die für die Energiegewinnung im Körper unverzichtbar sind. Damit unterstützen sie einen gesunden und aktiven Stoffwechsel. Auch die Vitamine A, C und E stecken in den roten Sommerperlen.
Tomaten beinhalten Histamin, das an der Immunabwehr, aber auch an Allergiereaktionen beteiligt ist. Wer an Neurodermitis oder einer Histamin-Intoleranz leidet, verträgt sie daher oft nicht.

## Geschichte

Tomatensamen wurden bei Ausgrabungen südlich von Mexico-Stadt gefunden und belegen, dass die Azteken und Mayas bereits 200 v. Chr bis 700 n. Chr ihre xitomatl angebaut haben.
Christoph Kolumbus brachte schließlich 1498 die Tomatenpflanze nach Europa wo sie bis in das 18. Jahrhundert ihr Dasein als Zierpflanze und Arzneimittel fristete. Um 1900 etablierte sich die Tomate auch in Deutschland als Lebensmittel, vor allem als Zutat für Saucen, Suppen und Salate.

© 2026 coquina.de