

Tomaten

Mit Tomaten macht man Lieblingsgerichte: Tomatensuppe, Tomatensalat, Spaghetti mit Tomatensauce, Ratatouille, Tabbouleh, Guacamole oder Pommes mit Ketchup.



Das vielleicht Schönste, was sich mit einer guten Tomate machen lässt, ist: einfach reinzubeißen. Erst knackt es leicht, dann schmeckt es nach ganz viel Saft und Sonne. Genauer: Die Zunge spürt diese feine Balance zwischen Säure und Süße, wie sie nur im Saft einer sonnengereiften Tomate stecken kann. Dazu der bitterherbe Duft des Tomatengrüns und eine Prise Salz plus Schärfe durch Pfeffer – runder schmeckt kaum etwas.

Saison und Qualität:

Gute Tomaten reifen unter der Sonne statt im Treibhaus heran und schmecken am besten, wenn sie reif und rot geerntet werden. Weil sie dann aber schnell zu Matsch werden, kriegt man so was nur zur Saison aus einem Vertrauensgarten, vom Bauern in der Nähe oder im Urlaub in einem Tomatenland. Dort im sonnigen Süden beginnt ihre Saison im Frühjahr und reicht über die Hochzeit von Juli bis September (dann sind sie auch bei uns am besten) bis in den Winter hinein (kanarische Tomaten). Die meisten Tomaten aber werden grün geerntet und gerade rechtzeitig für den Laden zum Rotreifen gebracht – auch wenn Freiland oder Öko dransteht. Was aber auf jeden Fall schon mal besser ist.

Damit Tomaten Geschmack haben, sollten sie fest und eher zu klein als zu groß für ihren Typ sein, keine schrumpeligen Falten, dunkle Stellen oder Schorf haben; Knubbel und Rippen machen nichts, oft schmecken diese Sorten besonders intensiv. Ihre Blätter und Stiele sind grün statt welk und wenn die Tomaten duften, dann sind das meist diese Stiele. Völlig grün sollten Tomaten nicht sein (das verträgt der Magen roh gar nicht), doch rotgrüne Tomaten sind völlig in Ordnung.

Doch nicht nur die ganzen Früchte kommen in den Handel, auch **Tomatensaft** (Direktsaft ist frisch gepresst, alles andere besteht aus rückverdünntem Tomatenkonzentrat) – pur oder mit Salz und/oder Gewürzen – und auch bereits fertige **Tomatensaucen** (selbstgemacht sind sie natürlich viel besser!) in den Handel.

Aufbewahrung:

Eine gerade reife Tomate bleibt ein bis zwei Wochen lang frisch und lecker, wenn sie bei etwa zwölf bis 15 Grad lagert – also an einer kühlen Stelle in der Wohnung oder im Keller. Kühlschrankluft macht sie fest und fad, auf dem Kühlschrank reift sie schnell nach, was nur bei zu viel Grün auf Dauer gut ist. Aber Achtung: Beim Reifen lässt die Tomate das Gas Ethylen ab, das auch anderes Gemüse und Obst anspornt. Deswegen keine Bananen, Gurken oder ähnlich Empfindliches in ihre Nähe lassen. Gegentrick: Äpfel neben unreife Tomaten legen; sie geben auch Gas ab und spornen so die Tomate beim Reifen an.

Sorten:

Die gängigsten sind die runden **Normaltomaten**, wie sie in unseren Gärten, unter Hollands Glasdächern oder auf den Kanaren wachsen. Sie sind gut, knackig, saftig und eher säuerlich. Für Salate und alles, wobei die Tomate in Form bleiben soll.

Die gedrungeneren, unförmigeren **Fleischtomaten** arbeiten zurzeit daran, ihren guten Ruf als Idealtomaten für Saucen, Suppen und Geschmortes wieder zurückzubekommen. Den hatten sie sich einst mit viel aromatischem Fleisch und wenigen Kernen verdient – bis sie zu mehligem, unreifen Brummern fürs Massenkochen mutierten. Die Besten kommen im Sommer aus dem Süden.

Die **Eier-** oder **Flaschentomaten** kommen von Haus aus dem Mittelmeerraum und werden dort wegen ihres dicken Fruchtfleischs und der Süße sowohl in Salaten geliebt als auch für Saucen verwendet. Auch in Resteuropa werden sie immer beliebter (und gehen inzwischen leider zum Teil denselben Weg wie einst die Fleischtomate). Weltberühmt sind sie als geschälte Dosentomaten.

Die **Kirschtomate** ist inzwischen für viele Tomatenfans die Nr. 1 als Alternative zur faden Einheitstomate, weil sie in ihrer kleinen Hülle noch das saftig-süßsaure Aroma der Ur-Tomate konzentrieren kann. Das gilt auch bei den Nährstoffen; außerdem lässt sich ganz schnell und leicht was mit ihr machen.

Noch am Zweig hängende **Strauchtomaten** gibt es von allen Sorten. Ihr Vorteil: Sie sind nicht ganz so empfindlich und können deswegen eher rötlich geerntet werden.

Unser Video aus der Küchenpraxis: [Tomaten richtig verarbeiten](#).

Und hier finden Sie Rezepte mit [Tomaten](#).