

# Tomate



Die **Tomate** (*Solanum lycopersicum*), in Teilen von Österreich sowie in Südtirol auch **Paradeiser** (seltener **Paradeisapfel** oder **Paradiesapfel**) genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Damit ist sie eng mit anderen Speisegewächsen wie der Kartoffel (*Solanum tuberosum*), der Paprika (*Capsicum*) und der Aubergine (*Solanum melongena*) verwandt, aber auch mit Pflanzen wie der Tollkirsche, der Alraune, der Engelstrompete, der Petunie.



## Lagerung

Die Lagerung der Früchte geschieht am besten bei 13 bis 18 °C und bei einer relativen Luftfeuchte von 80 bis 95 %. Im Gegensatz zu Blattgemüse ist die Tomate bis zu 14 Tage haltbar. Dabei verliert sie kaum wichtige Inhaltsstoffe. Fälschlicherweise bewahren viele Verbraucher, aber auch Gemüsehändler und Einzelhandelsketten Tomaten in Kühlräumen oder im Kühlschrank auf, wo sie deutlich an Geschmack, Textur und Haltbarkeit verlieren. Ein Grund dafür ist, dass bei Temperaturen unter 12 °C Geschmacksstoffe wie Isovaleraldehyd, 2Methyl-1-butanol oder 3-Methyl-1-butanol nicht mehr gebildet werden.

Bei zu langer Aufbewahrung wird die Haut der Tomate dünner und schrumpelig, das Fruchtfleisch fällt etwas zusammen, und im Ganzen wirkt die Frucht danach etwas matschig und fühlt

sich sehr weich an. Trotzdem ist die Tomate immer noch genießbar und nicht etwa schlecht.

Tomaten soll man, wenn möglich, immer getrennt von anderem Obst und Gemüse lagern. Sie scheiden während der Lagerung Ethen aus, das den Stoffwechsel benachbarter Früchte oder Gemüse beschleunigt, so dass diese schneller reifen und in der Folge auch schneller verderben.

## Inhaltsstoffe

Hauptbestandteil der Tomate ist Wasser (etwa 95 %), außerdem enthält sie Vitamin A, B1, B2, C, E, Niacin, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe, besonders Kalium und Spurenelemente. So finden sich neben den genannten Vitaminen in der Tomate Biotin, Folsäure, Niacin, Thiramin, Pantothenensäure; Alpha- & Beta-Carotin, Kalium, Chlorogensäure, Citronensäure, Glykoalkaloide, Glykoproteine, Lignin, Lutein, Lycopin (nur in roten Tomaten), *p*-Cumarsäure, 10 Spurenelemente (Chrom), vor allem Silizium, Tyramin, Zeaxantin.

Die Schale (Tomatenhaut) enthält neben Polysacchariden und Cutin unter anderem Kohlenwasserstoffe (Höhere Alkane wie *n*-Nonacosan, *n*-Triacontan und *n*-Hentriacontan), Fettsäuren (Palmitin-, Stearin-, Öl-, Linol- und Linolensäure) sowie aus Triterpenen ( $\alpha$ - und  $\beta$ -Amyrin) und Sterinen ( $\beta$ -Sitosterin, Stigmasterin) zusammen, in der Tomatenhaut befinden sich besonders viele Wirkstoffe (Flavonoide).

Das Carotinoid Lycopin gibt der Tomate die rote Farbe und von diesem ist auch ihr Name **Solanum lycopersicum** abgeleitet. Reife Tomaten haben einen Lycopinanteil von 4 bis 5,6 mg pro 100 g Frucht. Lycopin ist ein Carotinoid, das antioxidativ wirkt und so die Immunabwehr stärken und das Risiko bestimmter Krebserkrankungen senken soll. Der Brennwert der Tomate ist mit etwa 75 kJ pro 100 g relativ gering. Aus Tomaten wird in großen Mengen Tomatenmark hergestellt, ferner Tomatensaft, Tomatenschwamm und auch Tomatenketchup.

**Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt.**

**Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!**

Tafel Markgräflerland e.V.