

# Zubereitung und Lagerung: Tomaten in der Küche

Tomaten schmecken in Suppen, Soßen und Salaten oder auch einfach roh. Je nachdem wie sie zubereitet werden sollen, eignen sich unterschiedliche Sorten besonders gut.



Es gibt viele Verwendungsmöglichkeiten für Tomaten: warme und kalte Suppen, zum Beispiel spanische Gazpacho; Salate wie Insalata Caprese, also Tomaten mit Mozzarella und Basilikum; Soßen, gegrillte, gefüllte und überbackene Tomaten; eingelegt oder einfach aufs Butterbrot mit etwas Schnittlauch. Dabei ist es sinnvoll, aus der Vielfalt des Angebots, die richtige Tomate für den Zweck zu finden:

## Welche Tomatensorte eignet sich für welchen Zweck?

Tomatensorten und ihr Verwendungszweck	
Tomatensorte	Verwendung
Rundtomaten	roh essen, Suppen, Gemüse und Salate
Fleischtomaten	gefüllte Tomaten, Tomatengemüse und Eintöpfe
gerippte Tomaten	Tomatengemüse, Salate und Eintöpfe
Eiertomaten (Flaschentomaten)	roh essen, Suppen, Soßen und Eintöpfe
Kirschtomaten (Cherry-, Cocktailtomaten)	roh essen, Garnierung für kalte Platten und Salate

## Zubereitung von Tomaten



Bei der Zubereitung von Tomaten sollte der Stielansatz entfernt werden, denn er enthält das giftige Alkaloid Solanin.

In der Tomatenhaut stecken zwar wertvolle Inhaltsstoffe, aber in cremigen Suppen oder Soßen kann sie stören. Für diese Zubereitungen häutet man Tomaten daher am besten. Das gelingt so am einfachsten:

- Den Stielansatz herausschneiden
- Die Haut über Kreuz einritzen und circa 20 Sekunden in kochendes Wasser geben.
- Mit einer Schaumkelle herausheben und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Mit einem spitzen Messer die Haut abziehen.

## Tomaten mögen es dunkel, luftig und nicht allzu kalt

### Tipps für die Lagerung

- Tomaten nach dem Einkauf aus der Tüte nehmen und an einen luftigen und schattigen Platz legen.
- Frische Tomaten sind kälteempfindlich. Sie sollten nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden – am besten an einem dunklen Platz bei 12–16 °C. Rispen Tomaten fühlen sich bei 15–18 °C am wohlsten. Dann kann sich das Aroma voll entfalten.
- Unreife Tomaten reifen an einem warmen, hellen Platz nach. Am besten gelingt das, wenn sie groß genug gewachsen sind und noch Blütenansatz und Stängel besitzen.
- Tomaten geben das Reifegas Ethylen ab. Daher reift und verdirbt Obst und Gemüse schneller, das in ihrer Nähe lagert. Bei unreifen Früchten kann man den Effekt gezielt einsetzen und zum Beispiel eine harte Kiwi in der Nähe von Tomaten nachreifen lassen.



FrISCHE Tomaten sollten innerhalb von einer Woche verzehrt sein, denn die Einflüsse von Licht, Wärme und Sauerstoff verringern den Gehalt an Nährstoffen.

- Bereits geöffnete Tuben und Gläser mit Tomatenprodukten sollten stets gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von einigen Tagen verbraucht werden. Das Bedecken der Oberfläche mit Öl, verzögert den Verderb.

### Einfrieren und Trocknen: So sind Tomaten lange haltbar

FriscH zubereitete Tomatensoße aus Tomaten und Gewürzen kann man gut portionsweise einfrieren und später als Grundsoße verwenden. FrISCHE Tomaten werden beim Einfrieren matschig, da durch das Einfrieren die Zellen der Früchte platzen und den Tomaten nach dem Auftauen die Struktur fehlt.

Tomaten können auch im Ofen oder Dörrapparat getrocknet werden. Da Tomaten viel Wasser enthalten, dauert der Prozess rund 10 Stunden und ist sehr energieaufwendig.

### Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank



#### Studie über den Aromaverlust bei Tomaten

Tomaten verlieren bei zu kühler Lagerung ihr Aroma. Eine Studie des US-amerikanischen Landwirtschaftsministeriums befasste sich 2015 mit dem Aromaverlust von Tomaten. Die Untersuchung zeigte, dass das Aroma von Tomaten besonders bei Kühlung der Früchte leidet.

Die Gesamtkonzentration der Aroma bestimmenden flüchtigen Substanzen wie Aldehyde, Alkohole und Ketone nahm in der Kälte um 68 Prozent ab. Ähnlich hoch ist der Aromaverlust beim Blanchieren: 63 Prozent.