

# Pflanzenporträt Tomate

## Ein Allroundtalent in der Küche

### Teil II

Tomaten werden zwar wie Gemüse behandelt, gehören botanisch gesehen aber zu den Beeren. Die krautigen, einjährigen Pflanzen gehören zur Familie der Nachtschattengewächse. Wie alle Pflanzen dieser Familie enthalten Blätter, Stielansätze und die unreifen grünen Früchte das giftige Alkaloid Solanin, und man sollte daher keine unreifen Tomaten essen.

Die Stängel und die gefiederten Blätter sind mit feinen Drüsenhaaren besetzt, denen der typische Geruch entströmt. Aus den kleinen gelben Blüten entwickeln sich nach etwa zwei Monaten die Früchte. Zunächst sind sie grün, dann färben sie sich leuchtend rot. Mittlerweile sind auch gelbe, orangefarbene, violette und grüne Sorten erhältlich. Tomaten sollte man bei kühler Zimmertemperatur lagern. 12°-16°C sind ideal. Rippen und Stängel lässt man am besten dran. Lagert man Tomaten im Kühlschrank, leidet nicht nur die Qualität sondern auch der Geschmack. Tomaten geben übrigens Ethylen ab. Dieses Gas beschleunigt die Reifung von anderem Obst und Gemüse. Deshalb sollte man Tomaten immer getrennt lagern.

Tomaten sind das ganze Jahr



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

über im Supermarkt erhältlich und wenn man ein geschütztes, warmes Plätzchen im Garten oder auf dem Balkon hat, kann man auch selbst Tomaten anpflanzen.

Daneben gibt es jede Menge industriell hergestellte Fertigprodukte wie Tomaten in Dosen, Tomatenpüree oder Tomatenmark. Auf diese Produkte kann man guten Gewissens zurückgreifen. Sie erleichtern nicht nur die Arbeit in der Küche, weil z.B. das zur Soßenzubereitung nötige umständliche Überbrühen, Häuten und Entkernen entfällt, sondern man kann auch sicher sein, dass die Tomaten wirklich reif geerntet wurden und entsprechend aromatisch schmecken.

**Ihr Apotheker**  
**Dr. Lutz Engelmann**