

# Pflanzenporträt Tomate

## Ein Allroundtalent in der Küche

### Teil III

Grundsätzlich unterscheidet man bei Tomaten zwischen Strauch- und Stabtomaten. Stabtomaten wachsen sehr hoch und werden mit Stäben gestützt. Strauchtomaten wachsen eher buschig. Auch bei Ertrag und Ernte unterscheiden sie sich: bei Stabtomaten liegt der Focus auf dem Ertrag. Die Früchte werden einzeln geerntet. Strauchtomaten dagegen sind kleiner und nicht so ertragreich, dafür aber meist sehr aromatisch. Hier bleibt die Rispe bei der Ernte komplett. Strauchtomaten haben festes Fruchtfleisch und eignen sich gut zum Füllen oder Schmoren oder als Pizzabelag.

Romatomen oder Eiertomaten sind eiförmig, fest und haben ein dunkelrotes Fruchtfleisch mit wenig Kernen. Ihr aromatisch-würziger Geschmack macht sie zur idealen Tomate für Pastagerichte und für alle Soßen. Da sich das feste Fruchtfleisch gut schneiden lässt sind sie auch ideal für Tomatensalat oder Caprese. Sie sind verwandt mit der in Italien beliebten San Marzano-Tomate. Aus dieser Tomatenvariante werden die meisten industriell hergestellten Produkte wie Dosentomaten und Tomatenmark gewonnen. Auch getrocknete Tomaten sind meist Romatomaten.

Cherrytomaten oder Kirschtomaten sind, wie der Name vermuten lässt, nur kirschgroß. Es gibt sie auch in einer länglichen



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

Form, dann werden sie als Datteltomaten bezeichnet. Sie sind die ideale Tomate für unterwegs oder für Fingerfood. Sie sehen nicht nur dekorativ aus, sondern sie schmecken auch süß und lecker aromatisch. Man kann sie auch wunderbar in der Pfanne kurz anbraten und z.B. mit frischem Rucola und Parmesan genießen.

Eine extragroße Variante der Tomaten sind die Ochsenherztomaten. Bis zu 500 Gramm kann eine einzelne Frucht wiegen. Sie sind gerippt und hellrot. Sie haben besonders viel Fruchtfleisch, das aufgrund des geringen Säuregehalts mild und leicht süßlich schmeckt. Diese Sorte wird vor allem in Italien, Spanien und Frankreich angebaut. Dort genießt man sie traditionell ganz dünn aufgeschnitten mit ein paar Tropfen Olivenöl verfeinert.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**