

Wie im Paradies...

Ernährungstipp von Karin Maring

Im Ursprungsgebiet Mittelamerika wurden die roten Früchte „xitomatl“ (dickes Wasser) genannt. Das war vor über 2000 Jahren. Die erste europäische Beschreibung von „pomi d'oro“ (Goldene Äpfel) im 16. Jahrhundert stammt aus Italien. Hier wurden Tomaten bereits gegessen, während sie im übrigen Europa als Zierpflanze galten. Auf der Weltausstellung 1873 in Wien präsentierte man „Paradeiser“, die dann Jahre später auf den Märkten verkauft wurden. Der Durchbruch gelang allerdings erst nach dem Zweiten Weltkrieg. Der größte Produzent in Europa ist derzeit Italien. Es ist sicher auch heute noch die beliebteste italienische Gemüsesorte. Um auch außerhalb der Erntezeit ausreichend pomodori zur Verfügung zu haben, wurden dort bereits im 19. Jahrhundert diverse maschinelle Konservierungsverfahren erfunden.

Tomaten bilden ihre geschmacksgebenden Stoffe bei Temperaturen über 12 °C aus, deswegen ist die Aufbewahrung im Kühlschrank ungünstig. Sie schmecken am besten frisch gepflückt. Also sollten wir das erfrischende Sommergemüse jetzt auskosten. Der Genuss ist kalorienarm, weil die sie 95 % Wasser enthalten. Trotzdem weisen Tomaten, vor allem in der Haut, zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe auf. Haben Sie Lust auf einen schnellen Imbiss? Feta-Käse in eine Auflaufform bröckeln, gewaschene, halbierte Kirschtomaten und zerkleinerten Knoblauch darüber streuen, mit Pfeffer und Thymian würzen, mit Olivenöl beträufeln und etwa 15 Min. bei 200 °C im Backofen erhitzen. Guten Appetit!

