



# RARITÄTEN GÄRTNEREI Schwarzach Biologischer Gartenbau seit 1983

## Wissenswertes über die Tomate

### Ursprung

Tomaten haben ihre ursprüngliche Heimat in Südamerika, wo sie von den Azteken erstmals kultiviert wurden. Der Name "Tomate" leitet sich vom aztekischen Begriff "xitomatl" ab, was so viel wie "schwellende Frucht" bedeutet. Im 16. Jahrhundert fanden sie den Weg nach Europa und wuchsen seitdem zu einem unverzichtbaren Bestandteil der weltweiten Kochkultur. Interessanterweise wurden die ersten Tomatenpflanzen als Zierpflanzen gehalten, da man irrtümlicherweise annahm, ihre Früchte seien giftig. Tomaten gehören mittlerweile zu den am häufigsten angebauten und verzehrten Nutzpflanzen weltweit.

### Botanische Einordnung

Tomaten sind botanisch betrachtet Früchte, da sie aus den Blüten einer Pflanze hervorgehen und Samen enthalten. Sie gehören zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae) und zur Gattung *Solanum*. Ihr wissenschaftlicher Name lautet *Solanum lycopersicum*. Im Sortenregister befinden sich über 3.800 verschiedene Tomatensorten und es soll mehr als 7.000 weitere Tomatensorten geben, die privat kultiviert werden.

### Gesundheitliche Vorteile

Tomaten sind wahrhafte Schatzkammern an Nährstoffen. Sie glänzen mit einem reichen Angebot an Vitaminen (Vitamin C, Vitamin A, Vitamin K, B-Vitamine), Folsäure, Kalium und Ballaststoffen. Doch das ist noch nicht alles, denn Tomaten sind auch eine reichhaltige Quelle von Antioxidantien, allen voran dem kostbaren Lycopin, das für die charakteristische rote Farbe der Tomaten verantwortlich ist. Der regelmäßige Genuss von Tomaten wird mit einer breiten Palette von gesundheitlichen Vorzügen in Verbindung gebracht, darunter die Unterstützung der Herzgesundheit, die Prävention von Krebserkrankungen, die Förderung der Augengesundheit und die Verbesserung der Hautqualität.

## Unsere Tomaten - Kategorien

### Klassische Tomate

#### Rundtomate



Die typischen runden Tomaten werden auch als Salattomaten bezeichnet. Sie haben viel Gallerte und sind darum sehr saftig. In der Regel wiegen die Früchte zwischen 60 und 100 g. Die meisten Sorten sind rot. Sie eignen sich sehr gut für den Frischverzehr.

#### Eiertomate



Diese Tomaten besitzen eine ovale Form und werden auch als „Romatomaten“ bezeichnet. Diese Sorten haben wenige Kerne und viel Fruchtfleisch. Darum eignen sie sich gut zum Einmachen, Kochen und zur Herstellung von Soßen und Ketchup.

#### San-Marzano-Tomate



Sie haben eine längliche Frucht mit einer Taille, die ihnen die Form einer Flasche verleiht. San-Marzano-Tomaten (nach einem Ort in Italien benannt) haben ein sehr trockenes, mehliges Fleisch. Dadurch bleiben sie beim Kochen fest und können auch zum Grillen verwendet werden.

#### Rispen-Tomate

Im Gegensatz zu den meisten Tomaten, die von unten nach oben reifen und einzeln geerntet werden müssen, bleiben Rispen-Tomaten auch ausgereift an der Rispe hängen. Das ermöglicht eine spätere Ernte, wenn alle Früchte an einer Rispe reif sind. Die voll ausgereiften Früchte sind besonders schmackhaft und werden oft im Handel als Rispen verkauft.

#### Stabtomate

Stabtomaten sind Tomaten, die kontinuierlich in die Höhe wachsen (indeterminante Sorte) und sehr hoch werden, oft über 1,8 bis 2 Meter. Sie benötigen Stützen wie Stäbe oder Schnüre. Es ist wichtig, ständig die Seitentriebe zu entfernen (ausgeizen) und im August die Triebspitzen abzuschneiden, damit die Energie in die Reifung der letzten Früchte fließt. Da Tomaten etwa zwei Monate zum Reifen brauchen, sind reife Früchte aus den August-Blüten unwahrscheinlich. Stabtomaten sind weltweit sehr verbreitet und machen etwa 70 Prozent des Tomatenanbaus aus.

### Fleischtomate

#### Ochsenherz-Typ



Fleischtomaten haben große Früchte mit vielen Kammern und wenig Gallerte. Sie werden zwischen 100 g und mehr als 1 kg schwer. Nach ihrer Fruchtform wird unter anderem zwischen Ochsenherz (beutelförmigen Früchte), Costoluto-Typ (stark gerippte Früchte) und Marmande-Typen (flachrund gerippte Früchte) unterschieden.

#### Costoluto-Typ



Fleischtomaten sind im Allgemeinen spätreifend und brauchen sehr viel Wärme und Sonnenlicht. Sie eignen sich ebenfalls sehr gut als Grilltomaten. Diese können auch ausgehöhlt und mit Zutaten nach Wunsch gefüllt werden.

#### Marmande-Typ



### Kirsch- und Cocktailtomate

#### Cocktailtomate

Cocktailtomaten sind kleine Tomatensorten mit 20 bis 60 g Fruchtgewicht. Sie sind platzsparend und ideal für den Kübelanbau. Diese aromatischen Tomaten schmecken frisch geerntet am besten und eignen sich perfekt für Salate oder Einlegen. Ihre Ernte erfordert Geduld, da sie viele kleine Früchte produzieren. Einige Sorten liefern bis in den Oktober hinein reife Früchte.

#### Kirschtomate

Kirschtomaten sind winzig, wiegen nur bis zu 20 g und sind in der Regel süß im Geschmack. Ihre Früchte variieren in Form, von rund über oval bis länglich, und kommen in verschiedenen Farben vor. Ideal für Kinder, da sie in der Regel sehr süß sind.

### Busch- und Balkontomate

Buschtomaten, auch als Strauchtomaten bekannt, zeichnen sich durch ihr Wachstumsverhalten aus. Nach der Bildung von Blättern und Blütenständen entwickeln sich reich verzweigte Seitentriebe mit weiteren Blütenständen. Sie sind kompakter als Stabtomaten und eignen sich gut für den Anbau im Kübel oder Hochbeet, meist erreichen sie eine Höhe von 30 bis 150 cm. Im Gegensatz zu Stabtomaten werden die Seitentriebe bei Strauchtomaten normalerweise nicht entfernt. Obwohl sie weniger ertragreich sind, benötigen sie aufgrund ihrer Standfestigkeit in der Regel keine zusätzliche Stütze.

### Wildtomate



Wildtomaten sind unveränderte Naturarten, die durch natürliche Selektion an ihre Umgebung angepasst sind. Sie sind widerstandsfähig gegen Krankheiten und Schädlinge. Sie benötigen weniger Pflege (müssen nicht ausgegärt werden). Ihre vielseitigen Wachstumsformen bieten kreative Gestaltungsmöglichkeiten im Garten.

### Besondere Tomate

#### Klassische Tomate



Tomatensorten mit besondere Farbvarianten, Mustern, Formen und Eigenschaften.

#### Fleischtomate



Grüne Tomaten behalten auch im reifen Zustand ihre grüne Färbung. Man erkennt die Reife am Weichwerden und an der gelblich werdenden Fruchthaut. Die grünen Tomatensorten sind in der Reife ebenso solaninfrei wie klassische Typen.

#### Kirschtomate



Paprikatomaten haben eine ähnliche Form einer Paprika.

#### Cocktailtomate



Reisetomaten sind eine ungewöhnliche Tomatensorte, die Fruchtkammern anstelle von separaten Früchten bilden. Diese Kammern lassen sich einfach trennen, ohne Schäden oder Flüssigkeitsverlust. Sie sind beliebte Snacks für Ausflüge und Picknicks. Diese Tomaten werden seit Jahrhunderten in Südamerika angebaut.

#### Grüne Tomate

#### Paprikatomate

#### Reisetomate

### Gelbe Tomate



Gelbe Tomaten sind optisch auffällig im Garten und milder im Geschmack, da sie weniger Säure enthalten als rote Tomaten. Menschen mit empfindlichem Magen, die durch Fruchtsäure Beschwerden erfahren, vertragen gelbe Tomaten oft besser. Im Anbau und der Pflege sind sie ähnlich wie ihre roten Verwandten.

### Schwarze Tomate



Die Bezeichnung "schwarz" ist nicht ganz zutreffend, da sie meist violett bis rötlich-dunkelbraun sind und auch im reifen Zustand ihre Farbe wechseln können. Ihr Fruchtfleisch kann dunkler sein als bei anderen Tomaten. Sie bieten einen würzigen, aromatischen Geschmack mit ausgewogener Säure.