



**Stuttgarter Wochenmärkte**  
FRISCH UND GUT

# Tomaten

Sorten · Rezept



Mit allen Verkaufsorten und Marktzeiten in den Stuttgarter Stadtteilen

**Märkte Stuttgart**

## Stuttgarter Wochenmärkte

Die verbindlichen Standorte der Wochenmärkte in den Stuttgarter Stadtteilen, die Markttage und Marktzeiten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage

[www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan](http://www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan)



Jakobsmuscheln an Tomaten-Pfeffer-Sauce und Spaghetti mit Kürbis

Foto und Rezept: Johannes Guggenberger

### Zutaten für 4 Portionen

Für die Spaghetti: 200g Spaghetti, 400g Kürbis geraspelt, etwas Olivenöl, 1 Zehe Knoblauch fein gehackt, frischer in Streifen geschnittener Basilikum und Kräutersalz nach Geschmack  
Für die Jakobsmuscheln:

600–800g frische Jakobsmuscheln, Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack, etwas Olivenöl

Für die Tomaten-Pfeffer-Sauce: 4 größere Tomaten, geschält, geviertelt, Kerngehäuse entfernt und in Stücke geschnitten, 2 Schalotten, geschält und in kleine Würfel geschnitten, 3/8l Gemüsebrühe, 1 Zehe Knoblauch, geschält und fein gehackt, 5 große, frische Basilikumblätter fein gehackt, 30g Olivenöl, Salz nach Geschmack, Pfeffer aus der Mühle grob gemahlen, nicht zu wenig, Prise Zucker

### Zubereitung

Die Spaghetti wie gewohnt kochen. Parallel die Kürbisschnitzel in nicht zu heißen Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch anbraten und bissfest weich dünsten. Mit Kräutersalz würzen und mit den gekochten Spaghetti vermischen. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten glasig braten. Die Schalottenwürfel, den Knoblauch und die Tomatenwürfel in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und anschließend etwas einreduzieren lassen. Zum Schluss den gehackten Basilikum hinzufügen und mit Salz, groben Pfeffer aus der Mühle sowie einer Prise Zucker abschmecken.

**Märkte Stuttgart**

**HERAUSGEBER**  
Märkte Stuttgart GmbH  
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart  
Telefon 0711/48041-0 · Fax 48041-444  
info@maerkte-stuttgart.de  
www.maerkte-stuttgart.de ©15/11

(ca. 2 Millionen Tonnen). Die Niederlande produzieren rund 0,6 Millionen Tonnen pro Jahr, führen aber durch intensive Gewächshauskultur in der Ertrags-Hektar-Statistik (fast 500 Tonnen je Hektar). Die Weltproduktion an Tomaten liegt bei etwa 120 Millionen Tonnen und wächst in den letzten Jahren stark. Mit 31 Millionen Tonnen ist die Volksrepublik China weltweit größter Produzent von Tomaten, gefolgt von den USA mit 11 Millionen Tonnen und der Türkei mit 9,7 Millionen Tonnen.

## Verbrauch und Produktion

Im Durchschnitt isst jeder Deutsche rund 22 kg Tomaten pro Jahr. Davon wird fast die Hälfte als frische Tomaten verzehrt. Nur 6 % der in Deutschland vermarkteten Tomaten werden auch im Inland produziert. Insgesamt werden jährlich in der EU 17 Millionen Tonnen Tomaten auf einer Fläche von 290.000 Hektar angebaut. Führend in der Produktion sind in der EU Italien (ca. 7 Millionen Tonnen), Spanien, insbesondere die Kanarischen Inseln (ca. 4 Millionen Tonnen) und Griechenland

Ganzen wirkt die Frucht leicht matschig und fühlt sich sehr weich an. Trotzdem ist die Tomate immer noch genießbar und nicht etwa schlecht.

Tomaten sollte man, wenn möglich, immer getrennt von anderem Obst und Gemüse lagern. Sie scheiden während der Lagerung Ethen aus, das den Stoffwechsel benachbarter Früchte oder Gemüse beschleunigt, so dass diese schneller reifen und in der Folge auch schneller verderben.

Quelle: Wikipedia:  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Tomate>

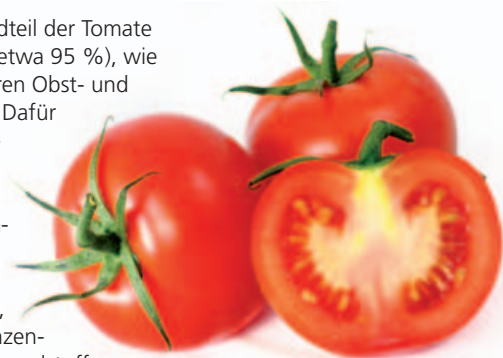
## Lagerung

Die Lagerung der Früchte geschieht am besten bei 13 bis 18 °C und bei einer relativen Luftfeuchte von 80 bis 95 %. Im Gegensatz zu Blattgemüse ist die Tomate bis zu 14 Tage haltbar. Dabei verliert sie kaum wichtige Inhaltsstoffe. Fälschlicherweise bewahren viele Verbraucher, aber auch Gemüsehändler und Einzelhandelsketten Tomaten in Kühlräumen oder im Kühlschrank auf, wo sie deutlich an Geschmack, Textur und Haltbarkeit verlieren.

Bei zu langer Aufbewahrung wird die Haut der Tomate dünn und schrumpelig, das Fruchtfleisch fällt etwas zusammen, und im

## Inhaltsstoffe

Hauptbestandteil der Tomate ist Wasser (etwa 95 %), wie bei vielen anderen Obst- und Gemüsesorten. Dafür sind die verbleibenden 5 Prozent um so gesünder. Tomaten enthalten Vitamin A, B1, B2, C, E, Niacin, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe und Spurenelemente. Der rote Farbstoff ist Lycopin, ein Carotinoid, das die Abwehr stärken



soll, da es antioxidativ wirkt und das Risiko bestimmter Krebskrankungen senken soll. Besonders hoch ist der Gehalt an B-Carotin, Vitamin K, Vitamin C und Folsäure. Von den Mineralstoffen macht Kalium den mengenmäßig größten Anteil in der Tomate aus. Kalium ist für ein reibungsloses Funktionieren des Wasserhaushalts wichtig. Zusammen mit Natrium spielt es eine Rolle bei der Reizweiterleitung der Nerven und Muskeln. Auch das Herz ist zur Erfüllung seiner Pumpfunktion und damit der Gewährleistung eines stabilen Blutkreislaufs auf Kalium angewiesen.

### Nährwerte pro 100 g Tomaten, roh

Brennwert	84 kJ (20 kcal)
Wasser	93 g
Eiweiß	1 g
Kohlenhydrate	4 g
- davon Zucker	2,6 g
- Ballaststoffe	1,2 g
Fett	0,3 g

### Vitamine und Mineralstoffe

Vitamin B1	0,09 mg
Vitamin B2	0,04 mg
Vitamin B3	0,5 mg
Vitamin C	38 mg
Calcium	11 mg
Eisen	0,6 mg
Magnesium	10 mg
Natrium	3 mg
Phosphor	27 mg
Kalium	280 mg
Zink	0,24 mg



# Aromatische Gemüse



Wir alle kennen und lieben die Tomate, ob pur, als Pizzabelag, als Spaghetti mit Tomatensauce, überbackene Tomate, Tomatensalat oder als schmackhafte Deko bei Gerichten und kaltem Buffet. Kaum einer aber kennt die Herkunft der Tomate und ihr Ursprungsland.

Die Tomate ist eine Pflanzenart aus der Familie der Nachtschattengewächse und unter anderem eng mit der Kartoffel verwandt. Sie stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und wurde ab dem 16. Jahrhundert in Eu-

ropa eingeführt. In einer italienischen Beschreibung einer Tomate aus dem Jahre 1544 ist die Rede von einem „pomo d'oro“, also einem goldenen Apfel, da die erste nach Europa gebrachte Tomate nämlich von gelber Farbe war. Erst im 19. Jahrhundert erhielt sie den heute gebräuchlichen Namen „Tomate“. Dieser leitet sich von „xitomatl“ ab, dem Wort für diese Frucht in der Aztekensprache Nahuatl. Botanisch gesehen ist die Tomate eine Frucht, genauer eine Beere, und kein Gemüse, wie man oft fälschlicherweise annimmt.

## Herkunft und Historie

Im 17. und 18. Jahrhundert sah man die Tomate in Europa vor allem als Zierpflanze an, nur einige medizinische Anwendungen sind bekannt. Eine englische Übersetzung von Tourneforts Buch „The Compleat Herbal“ erwähnt jedoch 1719, dass die Früchte in Italien gegessen werden. Bereits Ende des 18. Jahrhunderts bezeichnete die „Encyclopedia Britannica“ den Einsatz von Tomaten in der Küche als „alltäglich“. Und um 1900 war die Tomate auch in Deutschland als Lebensmittel bekannt und wurde überwiegend im Süden vor allem in Saucen, Suppen und Salaten verwendet.

Um 1900 gab es auch die ersten Paradeiser auf den Wiener Märkten.

## Sorten

Bei der Auswahl neuer Sorten stehen gewöhnlich folgende Zuchtziele im Vordergrund: gute Produktivität, hoher Ertrag, schnelle Fruchtentwicklung, einheitliche Sortierung, bestimmte Größe und Gewicht, gleichmäßige Farbe und die Farbe selbst sowie guter Geschmack, hoher

ten. Im großen Stil hielten sie jedoch erst nach 1945 Einzug und in manche Alpentäler kamen sie erst mit dem Bau der ersten Supermärkte.

## Farben

Der Vielfalt der Farben sind nahezu keine Grenzen gesetzt. Es gibt weiße, gelbe, orangefarbige, rote, rosafarbige, violette, grüne, braune und schwarze Tomaten. Aber auch gestreifte und marmorierte Tomaten sind bekannt.

Aufgrund ihrer Größe, der Farbe und des Wuchses werden Tomaten in verschiedene Gruppen eingeteilt: Normalfrucht, Roma-

tomaten, Fleischtomaten und Cherry- oder Cocktailtomaten. Innerhalb dieser Gruppen gibt es aber viele unterschiedliche Sorten, die von Erbsengröße bis Kilogramm schwer in Birnen-, Eier-, Kugel-, Flaschen- oder Zylinderform erhältlich sind. Die Form selbst kann dabei glatt, gerippt oder gefurcht sein. Insgesamt ergibt sich so ein extrem breites Spektrum an Tomatenarten, die im Handel sind.



## Normalfrucht

Bei der Normalfrucht gibt es viele Sorten mit hervorragendem Geschmack und duftendem Aroma. Sie zeichnen sich durch eine mittlere Größe und gleichmäßige Rundungen aus.



## Romatomen

Romatomen sind flaschenförmige bis ovale Tomaten, die etwas mehlig sind als normale runde Tomaten. Vielfach werden sie zur Weiterverarbeitung z. B. als Ketchup-Tomate oder für Konserven verwendet. Auch in der Küche kommen sie durch ihren

vollen Geschmack gerne für delikate Suppen und Tomatensoßen zum Einsatz. Weil diese Tomaten sehr kräftig sind, eignen sie sich zur Verarbeitung in Salaten, denn sie lassen sich gut in Scheiben schneiden, ohne dass die Kerne herausfallen.



## Fleischtomaten

Die Fleischtomaten besitzen den größten Anteil an Fleisch, sind hart genug zum Schneiden und enthalten weniger Fruchtsäure. Sie sind süß und haben einen volleren Geschmack als runde Sorten. Beispielsorten sind Berner Rose, Marmande oder St. Pierre. Meistens wiegen Fleischtomaten um die einhundert Gramm, es gibt aber auch Sorten bis zu einem Kilogramm.



## Cherry- oder Cocktailtomaten

Die kleinsten Tomaten sind die Cherry- oder Cocktailtomaten mit einem Gewicht bis maximal vierzig Gramm. Farblich gesehen sind die genannten Sorten meistens rot, es gibt aber auch Früchte, die bei Vollreife grün, gelb oder sogar gestreift sind. Sie eignen sich ideal für die elegante Dekoration von Gerichten. Beispiele sind Bistro, Gelbe Mirabelle oder Gardeners Delight.

In den letzten Jahren wurde eine Vielzahl nicht mehr bekannter, alter Sorten wieder entdeckt, die aus den Anfängen der Tomatenkultur stammen. Die alten Tomatensorten überzeugen häufig



durch ihren Geschmack und gewinnen zunehmend eine kleine Schicht von Liebhabern. Ganz wichtig für den Geschmack der Tomaten ist aber vor allem die Düngung und der Boden. Je nach Erzeuger können also fast alle Sorten unterschiedlich aromatisch schmecken. Am beliebtesten sind in Deutschland die Rispen-tomaten, ob rund, flaschenförmig oder als Cocktailtomaten.