Die pralle Pracht im Paradies

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **91 (2013)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725057

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Wirkung von Tomaten

Allergien
In seltenen Fällen reagieren Birkenpollen-Allergiker auch auf Tomaten. Wesentlich häufiger werden Kreuzreaktionen auf Tomaten bei Gräserpollen-, Beifusspollen- und Latex-Allergikern beobachtet.

Cholesterin
Cholesterin sucht man in Tomaten vergeblich. Dies macht das schmackhafte rote Gemüse zu einem unproblematischen Lebensmittel für Menschen mit zu hohen Blutfettwerten.

Diabetes
Tomaten gelten für Diabetes-Patienten als sehr vorteilhaft, weil sie nur gerade 3 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm enthalten. Zuckerkranke müssen Tomaten deshalb nicht als Broteinheiten in ihrem Ernährungsplan einberechnen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Tomaten weisen einen hohen Gehalt an Antioxidantien auf, welche die schädlichen Freien Radikale bekämpfen, die Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall begünstigen. Wegen dieser Eigenschaft werden Antioxidantien auch Radikalfänger genannt. Tomaten beugen also Herz-Kreislauf-Krankheiten vor und sind daher auch gut geeignet für Personen, die bereits an einer solchen Erkrankung leiden.

Übergewicht
Mit einem Wassergehalt von 95 Prozent, nur 17 Kalorien und 0,2 Gramm Fett pro 100 Gramm gehören Tomaten zu den kalorienärmsten Gemüsesorten. Zudem enthalten sie viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Besonders erwähnenswert sind Vitamin C (etwa 25 Milligramm pro 100 Gramm) und Kalium (etwa 300 Milligramm pro 100 Gramm) sowie Folsäure und sekundäre Pflanzenstoffe wie etwa Carotinoide.

Verdauung
Tomaten regen den Appetit an, helfen gegen Magensäure-Überschuss und fördern erst noch die Verdauung.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich

Bild: Claudia Linsi

Die pralle Pracht

Die wichtigste Gemüsepflanze der Welt ist ein Opfer ihres Erfolgs geworden. Dennoch: Man findet wieder gute Tomaten.

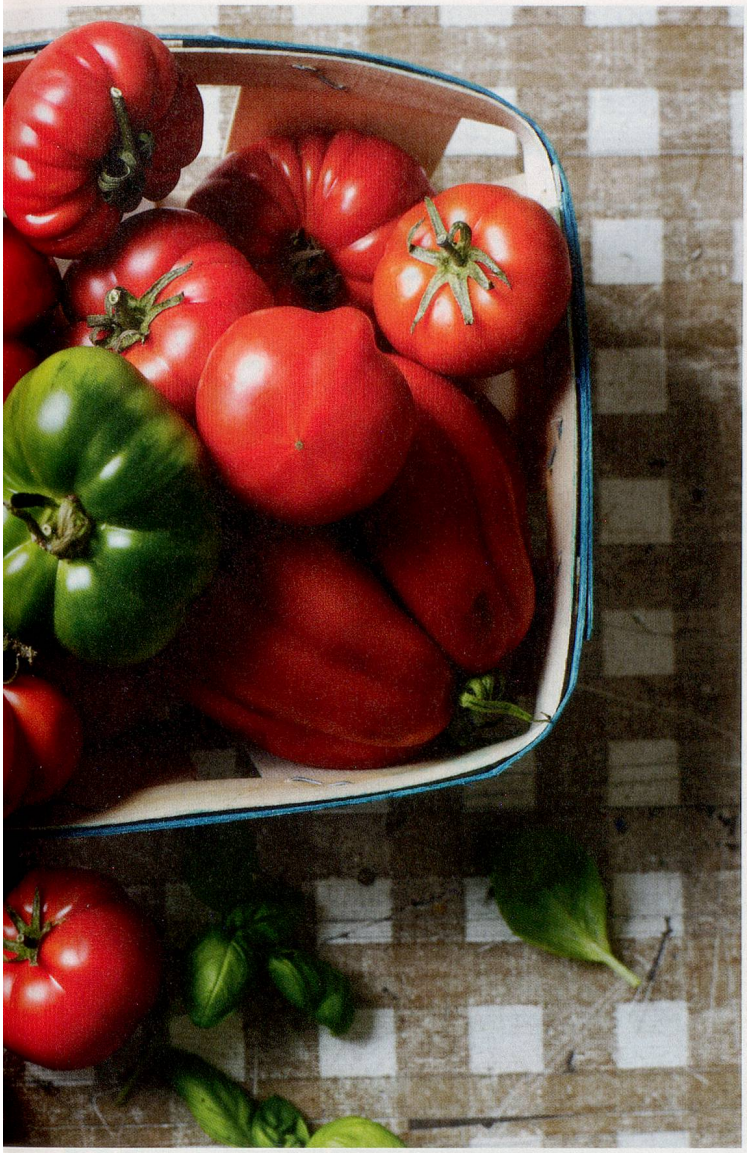
Der Liebesapfel, dieses «übel Gewächs» – ist er tatsächlich für unsittliche Leidenschaft verantwortlich, wie man früher glaubte? Als Zierpflanze kam die Tomate nach Europa, es ging ihr ähnlich wie der Kartoffel – beide sind Nachtschattengewächse –, und statt der Früchte wurden die Blätter gegessen, die sehr unbekömmlich sind. Es soll ein Italiener gewesen sein, der auf die Idee kam, die Frucht zu essen.

War der Apfel, der das Paradies zum Einsturz brachte, eine Tomate? Wenn, dann war es bestimmt eine «Berner Rose». Paradeiser nennen die Österreicher die Tomaten wohl nicht ganz zufällig, und bei den alten Azteken, die die Frucht bereits kultivierten, hiess sie tumatl, was so viel bedeutete wie etwas prall Angeschwollenes.

Prall ist ohne Zweifel, was uns heute vielerorts als Tomate angeboten wird. Makellos und wochenlang im Kühlschrank haltbar. Dabei können die Tomaten Kälte nicht ausstehen. Ebenso wenig wie Nässe.

Denn sie stammen aus der Wärme, sie brauchen sehr viel Sonne. Es sind heikle Pflänzchen, sie sind empfindlich gegen alle möglichen Schädlinge und Krankheiten, und wenn sie reif sind, müssen sie wie rohe Eier behandelt werden.

Was tun mit einer Frucht, die derart sensibel und zugleich weltweit das beliebteste Gemüse ist? Desensibilisieren



im Paradies

und in Massen produzieren. Und so ist es paradoxerweise ihre Beliebtheit, die der armen Tomate zum Verhängnis geworden ist. Es ist das alte Lied: Industrielle Massenproduktion verschlechtert die Qualität. Der Erfolg hat den Paradiesapfel schnittfest und transportfähig werden lassen. Auf Kosten des Geschmacks.

Und auf Kosten einer Sortenvielfalt. 1200 Sorten gibt es weltweit, darunter so Wortgewaltiges wie «Vladivostokskij» (eine Sorte aus Sibirien!), «Dix Doigts de Naples» (Italien) oder «Oaxacan Jewel» aus Mexiko.

Wirklich gute, aromatische Tomaten findet man immer, solche, die nach alter Methode in richtiger Erde gezogen werden und am Stiel ausreifen dürfen. Sie haben ihren Preis, man begegnet ihnen in Hofläden, auf dem Markt und mittlerweile sogar bei den Grossverteilern.

Dank den roten «Liebesäpfeln» geht die Liebe bestimmt durch den Magen.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Bild: www.coop.ch/rezepte

Tomatensuppe

Vorspeise für 4 Personen oder
Hauptspeise für 2 Personen (dazu Brot servieren)
ergibt ca. 1 Liter

1 Zwiebel*, fein gehackt
2 Knoblauchzehen*, gepresst
2 EL Olivenöl*
750 g Tomaten*, geschält, entkernt, in Würfeli geschnitten
7 dl Gemüsebouillon*
1 EL Majoranblättchen, grob gehackt
Salz, Pfeffer*, nach Bedarf
100 g Crème fraîche*
2 EL Basilikumblätter*, in feinen Streifen
1 Messerspitze Cayennepfeffer
30 g entsteinte schwarze Oliven*, gehackt

Zwiebel und Knoblauch im warmen Olivenöl andämpfen.
Tomaten beigeben, ca. 5 Min. mitdämpfen.
Bouillon dazugiessen, Majoran beigeben, aufkochen,
Hitze reduzieren, ca. 25 Min. köcheln lassen, würzen.
Crème fraîche mit Basilikum und Cayennepfeffer mischen.
Suppe in tiefe Teller verteilen, Crème fraîche auf die Mitte geben,
Oliven darauf verteilen.

Variante: Frische Tomaten durch 1 Dose gehackte Tomaten (400 g) ersetzen.

* Diese Produkte sind im Naturaplan-Sortiment erhältlich.