**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 8: Die Angst vor dem Knoten in der Brust : das Dilemma von Früherkennung und Vorsorge

**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 12.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Rote Paradiesäpfel: Tomaten

**In Frankreich, Italien und Spanien seit etwa 1550 bekannt, fasste die Tomate in der Schweiz und in Deutschland erst vor gut hundert Jahren Fuss. Ihre ursprüngliche Heimat ist Südamerika, wo die Indios damit begannen, die johannisbeergrosse Frucht zu grösseren Sorten heranzuzüchten. Die Italiener waren die eifrigsten Züchter und schufen beispielsweise mit gelbem Saatgut den Pomodoro, den Goldapfel.**

In manchen Gegenden sind auch Bezeichnungen wie Paradeiser oder Liebesapfel für das Fruchtgemüse üblich, das in verschiedenen Sorten angeboten wird. Beliebt ist die Fleischtomate, die mehr Fruchtfleisch, wenig Kerne und weniger Saft hat. Die kleinen Kirsch- bzw. Cherry- oder Cocktailtomaten, die mehr Vitamin C enthalten als ihre grossen Geschwister, sind ideal zum roh essen, für Salate und zum Dekorieren. Flaschen- bzw. Eiertomaten werden vorzugsweise zum Kochen verwendet. Für den guten Geschmack sind weder Form noch Grösse entscheidend, sondern die Reife und das Aroma. Verwenden Sie Tomaten nicht direkt aus dem Kühlschrank, sie brauchen Wärme, um ihr Aroma zu entfalten.

Die Nachtschattengewächse werden das ganze Jahr über angeboten. Importe kommen vorwiegend aus Holland, den Mittelmeerländern und von den Kanarischen Inseln. In der wärmeren Jahreszeit wird ein bedeutender Teil des Bedarfs durch einheimische Produktion aus Tunnelanbau und dem Freiland gedeckt. Ein grosser Teil der Ernte wird zu Ketchup, Saft, Mark und verschiedenen Fertigprodukten verarbeitet.

Manchmal empfiehlt es sich, die dünne Schale abzuziehen. Dazu ritzt man sie kreuzweise ein, taucht sie für eine Minute ins kochende Wasser, schreckt kurz kalt ab und zieht anschliessend die Haut weg.

Tomaten bestehen zu ca. 94 Prozent aus Wasser und sind daher sehr kalorienarm. Trotzdem ist der gesundheitliche Wert der vitamin- und mineralstoffreichen Gemüsefrüchte beträchtlich. Der rote Farbstoff der reifen Tomate enthält Karotin und Lycopin und wirkt gegen Stoffwechselgifte.

## *Provenzalische Tomaten*

**Zutaten für 4 Portionen:**

6 mittlere Fleischtomaten
100 g Semmelbrösel
40 g geriebener Parmesan
je 1 Bund Petersilie und Basilikum
1 Knoblauchzehe, Herbamare, Pfeffer
5 EL kaltgepresstes Olivenöl

**So wird's gemacht:**

Gewaschene Tomaten quer halbieren, Flüssigkeit und Kerne mit einem Teelöffel herausnehmen. Semmelbrösel, Käse, gehackte Kräuter und Knoblauch, Herbamare und Pfeffer mischen. Soviel Öl dazugeben, dass die Masse feucht ist. Tomatenhälften mit der Mischung füllen, in eine gefettete Auflaufform oder auf ein Backblech setzen. Restliches Öl über die Tomaten träufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten backen.

Mit Brot und einem leichten Wein ein kleines Abendessen oder eine Vorspeise. Tip: Die Tomaten schmecken auch kalt.

## *Leckere Tomatensauce*

**Zutaten für 4 Portionen:**

400 g reife, geschälte, gewürfelte Tomaten
1 Karotte und 1 Stange Sellerie, kleingewürfelt
1/4 l kräftige Gemüsebrühe (Plantaforce)
4 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, feingehackt
Trocomare, Pfeffer, frische oder getrocknete Kräuter, z.B. Basilikum, Oregano, Thymian

**So wird's gemacht:**

Die Zwiebel im Öl andünsten, das Gemüse und die Brühe dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Diese feine Tomatensauce ist vielseitig verwendbar, z.B. zu Nudeln, für einen Gemüseeintopf, als Pizza-Aufstrich usw. • MH