

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 7: Von "richtigen" Tomaten : und anderen

Artikel: Von "richtigen" und anderen Tomaten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558221>

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: 02.05.2026

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

Die sechs wichtigsten Tomatenarten sind Fleischtomate, Halbfleischtomate, Runderdbeere, Traubentomate, Flaschentomate und Kirschtomate.



Tomaten sind eines der wichtigsten Gemüse auf der Welt. Sie werden überall gegessen und selbst dort angebaut, wo ihnen das Klima zu schaffen macht. Immer neue Sorten kommen auf den Markt, nach immer abenteuerlicheren Methoden angebaut. Der Ruf der Tomate war schon immer in Gefahr, nicht erst seitdem sich Gentechnik und holländische Grossgärtner der heiklen Frucht angenommen haben.

Rot, rund und gesund: wem müsste man sagen, was eine Tomate ist. Und doch stellt man sich beim Einkaufen immer öfter die Frage, ob das noch richtige Tomaten seien. Das beliebteste Gemüse kennt jedes Kind, aber trotzdem sind wir Verbraucher verunsichert gegenüber dem, was man uns als Tomaten vorsetzt. Zuviele schlechte Urteile, Vorurteile, Unkenrufe und hinkende Vergleiche mit der guten, alten, richtig nach Tomate schmeckenden Tomate werden angestellt, um sich noch im Nährboden von Hors-Sol-, Gentech-, Treibhaus-, Long-life- und anderen Tomaten auszukennen. Und zugegeben, die Tomaten aus dem Eigenanbau sind oft auch nicht das, was sie sein sollten: eben rot, rund und gesund.

Die Tomate

Lycopersicon lycopersicum bzw. *esculentum* ist verwandt mit der Kartoffel, Paprika, Aubergine und mit Tabak. Die einjährige, stark zehrende Staudenpflanze besteht zu 94 % aus Wasser, ist äusserst kalorienarm, basenüberschüssig und enthält Carotin, Vitamin B1, B2, C, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Eisen und Fruchtsäuren.

Pro Kopf und Jahr werden in der Schweiz rund 10 kg Tomaten verzehrt.

Zierfrucht im Schatten der Nacht

Weder Hippokrates, noch Hildegard oder Paracelsus hatten dieses Problem: sie wussten nichts von den johannisbeer- bis kirschgrossen Früchten aus den Anden, die die Ureinwohner Lateinamerikas als intensiv schmeckendes Würzmittel verwendeten. Als Columbus auf seiner zweiten Amerikafahrt Tomaten vor den Augen hatte, waren sie längst von den Azteken und Mayas zu «richtigen» Tomaten hochgezüchtet worden.

Er brachte solch ein Pflänzchen als Andenken mit nach Hause, wofür er kaum grosses Lob geerntet haben dürfte. «Tomatl» (aufgeschwollene Frucht), wie die Pflanze in der Sprache der Azteken hiess, war den einen Zierde, den anderen Unzier. Der damals noch gelbe «Goldapfel», der «Pomo d'oro», war beliebt bei Malern, Ziergärtnern und Menschen in Liebesnöten. Der Genuss der vermeintlich giftigen Frucht aus der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceen) sollte betören und nach Überzeugung der Kirche «Liebeswahnsinn» bewirken. Der berühmte Kräuterarzt Mattioli hat als erster ein Abbild der gebannten, «satanischen» Frucht unter der Bezeichnung «Liebesapfel» der Nachwelt überliefert. Andere standen ihm in ihren Phantasien nicht nach und nannten die Frucht «Paradiesapfel» (in Österreich sagt man noch heute Paradeiser), Evasapfel (in Spanien ist man bei Manzana de Eva geblieben) oder eben Gold- bzw. Sonnenapfel.

Italiens Lob...

Dass man die schöne Sündenfrucht gefahrlos essen kann, daran hat man bis Anfang unseres Jahrhunderts hierzulande nicht gedacht. Lediglich die Italiener haben sich schon früh - zu ihrem Glück - der Tomaten angenommen. Wo wären heute die Pizzabäcker von New York und Spaghettiköche von Neumünster ohne Sugo aus dem Paradies, wenn es keine Pomodori gäbe? Und die Erfolgsstory von Mozzarella und Basilikum wäre ohne sie nie geboren. So gesehen steht den Italiern, die Mozzarella-Weiss, Tomatenrot und Basilikum-Grün ohnehin als Nationalfarben gewählt haben, das Recht der zweiten Entdeckung der Tomate zu.

... und Hollands Tadel

Während die Italiener die Welt von den Küchen aus eroberten, riefen die Holländer zum bodenlosen Siegeszug aus dem Gewächshaus auf. Bodenlos in der Tat, weil den holländischen Tomaten seit Jahren der Boden unter den «Füssen» fehlt. Die Hors-Sol-Produktion (frz.: ohne Boden) beherrscht inzwischen in den viel zu regnerischen, feuchten und kühlen Niederlanden die Kulturen zu praktisch 100%. Dank ihrer Liebe zur Liebesfrucht und ihres Hangs zur ausgereiften Perfektion - weniger zur ausgereiften Frucht - sind die Holländer inzwischen Weltmeister im Tomatenanbau. Nicht in landläufigen Gärtnereien, sondern in riesigen Glashauslabors gedeihen die Hollandtomaten zwischen März und November

Kleine, grüne Giftzwerge?

Tomaten enthalten das Nachtschattengift Solanin, das Kopfschmerzen, Entzündungen, Kratzen im Hals und Hauttrockenheit hervorrufen kann. Allerdings ist Solanin nur in allen grünen Teilen der Tomate vorhanden, nicht mehr in der reifen Frucht. Ebenso verhält es sich mit der Oxalsäure, einem Kalziumräuber, der die Bildung von Harn- und Nierensteinen begünstigt, aber in reifen Tomaten kaum mehr nachzuweisen ist.

Der Vielseitigkeit sind keine Grenzen gesetzt. Ob getrocknet und in Öl eingelegt, «pelati», geschält und in Dosen, zu Sugo eingekocht, Tomaten schmecken immer. Aber am besten sonnengereift und frisch vom Strauch aus dem eigenen Anbau.



nach einem ausgeklügelten System, das per Knopfdruck von einer Computerzentrale aus gesteuert wird. Lediglich geerntet wird in Handarbeit. Die Wurzeln stecken in sterilen Steinwollmatten, von durchlöcherten Kunststofffolien umhüllt. Wie Kranke hängen die Stauden am Tropf, der ihnen Nährlösungen und Feuchtigkeit zuführt. So lassen sich in Holland bis zu fünfmal mehr Tomaten pro Quadratmeter ernten als auf der klimatisch begünstigten Bodenseeinsel Mainau. Mit über fünf Milliarden Früchten sind die Treibhaustomaten Hollands Exportgemüse Nummer eins, das in mehr als 30 Länder exportiert wird.

Eine Frage des guten Geschmacks?

Wenn der Konsument daran denkt, vergeht ihm der Appetit. Dabei sind Hollandtomaten gar nicht so schlecht wie ihr Ruf. Sie sind weder genmanipuliert, noch müssen sie aufgrund der «optimalen»

Ein Kunststück für sich: Tomaten im Garten

Tomaten sind heikel, verwöhnt, fordernd, sensibel, anfällig und trotz alledem Gärtners Liebling. Selbst auf dem kleinsten Balkon findet sich Platz für eine Tomatenstaude. Als ursprüngliche Tropenpflanze mag sie es warm und verabscheut Kälte und Nässe. Was man für eine gute Ernte beachten sollte:

- Nährstoffreichen, kalkhaltigen, humosen Boden vorbereiten; Mist, Kompost oder zerschnittene Brennesselblätter einarbeiten.
- Stauden an einen geschützten, sonnigen Platz pflanzen, zweitriebig aufbinden; ein Glasvordach als Regenschutz wäre optimal.
- Mit Mulche z.B. aus Tomaten- oder Beinwellblättern vor Austrocknung schützen.
- Regelmässig die Wurzeln wässern, «Tomatenkünstler» empfehlen, Wasser in Tontöpfe zu giessen, die neben den Stengeln eingegraben werden.
- Vierzehntägig düngen oder verdünnte Brennessel- oder Beinwelljauche im Wurzelbereich angiesen. Bei Kalkarmut (verhärtete, schwarze Flecken) Algenkalk in die Erde mischen.
- Gute Nachbarn: Ringelblumen, Tagetes, Sellerie, Petersilie, Lauch, Kohl, Kapuzi-



nerkresse. Schlechte Nachbarn: Kartoffeln, Fenchel.

- Bei Stabtomaten (nicht bei Busch- und Cocktailtomaten!) Seitentriebe unter einer Länge von 10 cm ausbrechen (sonst sind die Wunden zu gross).
- Braunes, vergilbtes Laub von unten her bis maximal zur ersten Traube entfernen.
- Ab Anfang August neue Blüten abnehmen, damit die Kraft in die noch unreifen Tomaten geht.
- Krankheiten: Kraut- und Braunfäule, Graufäule, Dürreflecken-, Septoria-Blattfleckenkrankheit. Die zuerst genannte ist die häufigste; dabei welken die Blätter von unten nach oben und auf den Früchten bilden sich zuerst graugrüne, dann braune, schrumpelige Flecken. Meist durch feuchtkühle Witterung bedingt, fallen dadurch manchmal ganze Freiland-Jahresernten aus. Bester Schutz: Anbau unter Glas oder Folie, damit das Laub trocken bleibt. Ansonsten beim Samen- bzw. Setzlingskauf auf robuste, wenig anfällige Sorten achten. Zur Vorbeugung mit verdünnter Schachtelhalmbrühe oder Baldrianblütenextrakt giessen. Bei beginnendem Pilzbefall Wasser, mit Molke (Molkosan) verdünnt, aufsprühen.

Wachstumsbedingungen stark gespritzt werden. Sie gedeihen «lediglich» auf widernatürliche Art, was uns die Tomatenlust vergällt. Dabei tüfteln Hollands Lebensmittelingenieure und Geschmacksdesigner seit Jahren an noch besseren Eigenschaften ihrer «Turbotomaten», «Kunststoffbomben», dem «rosafarbenen, schnittfesten Wasser» und wie man sie sonst noch betitelt. In Geschmackstests, die reihenweise gegen die angebliche Fadheit der Hollandtomaten ins Feld geführt werden, verwechseln die Verschmäher sie regelmässig mit sonnengereiften Früchten aus echtem Boden und freier Luft. Die Vorstellungskraft isst mit, das weiss man längst. Fürchten müssen wir die runde Rote aus Holland nicht, entkommen können wir ihr sowieso nicht. Die Deklaration von Hors Sol ist keine Pflicht, einige Handelsketten deklarieren freiwillig. Und wenn es in der kalten Jahreszeit im Supermarkt dieselbe runde, rote Tomate aus Spanien, Marokko oder Italien gibt, ist das längst keine Garantie mehr, dass sie nicht aus einem bodenlosen Gewächshaus stammt. Lassen Sie sich Tomaten deshalb am besten jetzt schmecken, wenn sie natürlich gereift auf den Ladentisch kommen. • IS

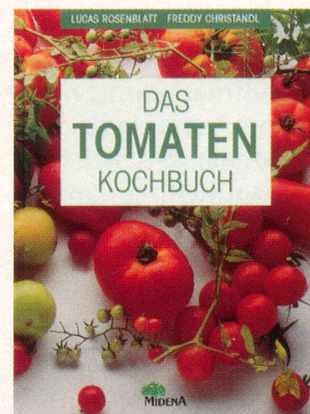


Hors-Sol-Kulturen in Holland: einerseits ökonomischer Goldapfel, andererseits ewiger Zankapfel.

In der nächsten Ausgabe der GN erfahren Sie etwas über die Schweizer Tomate in Zahlen sowie über Gentomaten und die Zukunft der Tomate.

Praktische Tips

- Beim Kochen verlieren Tomaten ihre Vitalstoffe nicht. Im Gegenteil: sie entfalten mehr Substanzen, die freie Radikale abfangen.
- Verwenden Sie keine grünen, sondern reife rote Tomaten.
- Tomaten schälen: Schneiden Sie den Stielansatz heraus und übergiessen Sie sie mit kochendem Wasser, dann lassen sie sich gut schälen.
- Lagern Sie Tomaten bei Zimmertemperatur, da sie im Kühlschrank ihr Aroma erheblich einbüssen.
- Sonnengereifte Tomaten sollte man als Saisongemüse betrachten, von dem man einen Vorrat für die tomatenlose Zeit anlegt. Man kann sie einmachen, einfrieren oder trocknen. Das ist weitaus besser, als zu jeder Jahreszeit wässrige, fade Tomaten zu kaufen. Ansonsten sind sogar Dosentomaten vorzuziehen.
- Gut verstehen sich Tomaten mit Basilikum, Thymian, Oregano, Rucola, Petersilie, Salbei, Rosmarin, Knoblauch, Zwiebeln, Chilis, Oliven, Olivenöl, Pinienkernen, Pecorino, Mozzarella, Parmesan und allen Gemüsen aus der Nachtschattenfamilie.



ZUR INSPIRATION:
Das Tomaten-Kochbuch,
 Midena Verlag,
 Küttigen 1998,
 sFr. 19.–/DM 19.90/öS 145.–
 Mit exzellenten Rezepten
 von Lucas Rosenblatt und
 Freddy Christandl und
 vielen Ideen für die
 Vorratshaltung.