

Auf dem Wochenmarkt

„Sie müssen lecker schmecken und nicht gut aussehen“

Bei den Tomaten gibt es für jede Zubereitungsart die richtige Sorte/Kühl und dunkel lagern

Von
Nicola Böhme

WIESBADEN Tomaten-Fans kommen auf dem Markt derzeit voll auf ihre Kosten: In unterschiedlichsten Farben und Formen lachen sie einem entgegen: die klassischen runden, die längeren Eier- oder Flaschentomaten, die kleinen bunten Cocktail-, die künstlerisch wirkenden grün-roten Zebra- oder die eher rosa-farbenen russischen Fleischtomaten. Auf letztere Sorte ist Ellen Schäfer ganz besonders stolz. „Meine Schwiegereltern haben die Samen vor sechs Jahren aus Ostpreußen mitgebracht und seitdem bauen wir die in Schierstein an.“ Die Sorte eignet sich besonders gut zum Kochen, weiß Ellen Schäfer, „die Tomaten verkochen nämlich komplett und es bleiben keine Schalenstücke übrig“. Die russischen Fleischtomaten gehören wie die grün-roten Zebra-, die sogenannten schwarzen oder auch die portugiesischen Fleischtomaten zu den alten Sorten, sind also



keine moderne Züchtung, „die gab es auch schon vor 30 Jahren“, weiß Christoph Stoll. Rund 20 Sorten bauen Stolls in Frankfurt an und seit etwa vier Wochen gibt es sie frisch auf dem Markt. „Eine Tomate muss lecker schmecken und nicht gut aussehen“, lautet sein Credo und so rät er jedem, die Sorten einfach mal zu probieren und zu vergleichen. Für Salat benötige man eher eine nicht so wässrige Tomate, also empfiehlt er „Anden Horn“, „Brandywine“ oder „Coeur de boeuf“, zum Kochen eher „San Marzano“ oder „Marinda“ und „zum einfach so essen nehme ich am liebsten ‚Berner Rose‘, die sind karminrot, fleischig und besonders aromatisch“.

Drei Euro kostet das Kilogramm Tomaten derzeit, also eine gute Gelegenheit, Sauce zu kochen und portionsweise einzufrieren, so Ellen Schäfer. Dazu lässt sie kleingeschnittene Zwiebel und etwas Knoblauch in Olivenöl aus und schmort darin die gewürfelten Tomaten. Mit Pfeffer, Salz,

Chili und einer Prise Zucker (unterstützt den Tomatengeschmack) abschmecken. Je nach Geschmack kann man dann noch Paprika oder jede Menge frische Kräuter, wie Basilikum, Oregano, Salbei, Majoran oder Petersilie, zugeben.

Tomaten ohne Druckstellen und Verletzungen halten sich im Kühlschrank gut zwei oder drei Wochen, sagt Ellen Schäfer. Am besten bei 10 Grad gelagert. „Der Kühlschrank ist dazu eigentlich zu kalt“, räumt sie ein, „doch wenn man die Tomaten in der Papiertüte lässt und so ins Gemüsefach packt, geht das auch“. Optimaler Lagerort für reife Tomaten ist laut Christoph Stoll der Altbaukeller: „Kühl und dunkel.“ Zudem sagt man, Tomaten sollten nicht gemeinsam mit anderem Obst und Gemüse gelagert werden, da die Tomaten Ethylen ausströmen, ein Gas, das Früchte und Obst in der Umgebung schneller reifen und auch vergammeln lässt.

Blätter, Stiele und unreife Tomaten sind übrigens giftig. Das liegt an dem darin enthaltenen Solanin, das jedoch mit zunehmender Reife abnimmt. Es kann Übelkeit und Kopfschmerzen verursachen. Zwar können gebackene grüne To-



Tomaten gibt es in allen Formen und Farben. Foto: Archiv/gms

maten oder Konfitüre aus grünen Tomaten gut schmecken, doch sollte man diese aufgrund des Solaningehalts nicht in zu großen Mengen verzehren, rät Stoll. Es gibt aber auch Tomatensorten, die reif grün bleiben und niemals rot werden.

Kolumbus brachte die Tomate übrigens im 15. Jahrhundert von Amerika nach Europa, und da die grünen Teile der Pflanze einen strengen Geruch ausströmten, hielt man sie erst nur als Zierpflanze. Erst im 18. Jahrhundert entdeckte man, dass man die „Paradiesäpfel“,

wie die Österreicher die Früchte nennen, auch essen kann. Es gibt übrigens eine ganze Menge Menschen, die rohe Tomaten nicht vertragen. Gekocht – ob als Suppe, Sauce, Ketchup, auf der Pizza, geschmort oder getrocknet – kein Problem, doch roh gehen sie überhaupt nicht runter. Woran das liegt, weiß keiner so recht, es ist halt so. Macht aber nichts, denn auch gekocht sind Tomaten noch gesund, das krebsvorbeugende Lycopin soll sogar durchs Erhitzen erst richtig freigesetzt werden.

Panzanella – Sardischer Tomaten-Brot Salat

- 750 Gramm altbackenes Weißbrot (am besten Ciabatta)
- 1/8 Liter trockener Weißwein
- 2 große Zwiebeln
- 4 feste Tomaten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Salatgurke
- 2 Esslöffel Kapern
- 1 Bund frisches Basilikum
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 80 Milliliter natives Olivenöl
- 3-4 Esslöffel Aceto Balsamico

Das Weißbrot in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Wasser und dem Weißwein benetzen. Es darf nur feucht, nicht nass sein. Wenn es gut mit Flüssigkeit vollgesogen ist, in eine Salatschüssel geben.

Zwiebeln, Tomaten, Staudensellerie und die Gurke in Stücke schneiden und daruntertermischen. Die Hälfte der Basilikumblätter kleinzupfen und darüber verteilen, ebenso Salz, frisch gemahlener Pfeffer sowie Kapern und durchmischen. Das Olivenöl drübergießen, durchmischen und etwa drei bis vier Stunden kühl stellen.

Vor dem Servieren den Essig unterheben und mit dem Rest Basilikum verzieren.