Artikel vom 01.04.2025 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 01:50 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/tag-der-frischen-tomate-am-6-april

"Tag der frischen Tomate" am 6. April



Foto: BVEO

Deutschland ist reif für die Tomate! Ganze 27,4 Kilo* Tomaten hat jeder Deutsche im vergangenen Jahr verbraucht – verarbeitete Produkte wie Ketchup und Tomatensauce mitgerechnet. Selbst roh waren es immerhin 8,5 Kilo* pro Kopf. Damit sind Tomaten das mit Abstand beliebteste Gemüse in Deutschland und machen ein Viertel des gesamten Gemüseverbrauchs aus. Wenn das kein Grund ist ihnen eine große Bühne zu bereiten…! (*Quelle: Statista, AMI, Destatis)

Kaum ein Fruchtgemüse ist so vielseitig wie sie. Weltweit gibt es über 3000 verschiedene Tomatensorten von rot über gelb, orange, blau-schwarz, grün und weiß bis marmoriert. Manche Exemplare sind so klein wie Johannisbeeren, andere erreichen das Format eines kleinen Kürbisses. Welcher Typ es sein soll, bleibt Geschmackssache.

Besonders beliebt waren 2024*:

1. Cocktail- bzw. Cherry-Tomaten (280.720 Tonnen)
2. Rispen-Tomaten (154.750 Tonnen)
3. Roma-Tomaten (50.200 Tonnen)
4. Fleisch-Tomaten (17.700 Tonnen)
5. Strauch- und sonstige Tomaten (56.200 Tonnen)

(*Quelle: AMI-Analyse nach YouGov CP Germany)

Wissenshunger!

Obst oder Gemüse?

Die Wissenschaft sagt: Beere. Der Volksmund sagt: Gemüse. Wir sagen: Hauptsache lecker. Botanisch gehören Tomaten allerdings zu den Nachtschattengewächsen und sind somit eng verwandt mit anderen Speisegewächsen wie Kartoffeln, Paprika und Aubergine. Die rote Frucht der Pflanze, die wir als Tomate oder in Österreich und Südtirol auch als Paradeiser kennen, ist deshalb eigentlich eine Beere

Power

Tomaten sind dank des Carotinoids Lycopin nicht nur schön rot, sie stecken auch voller gesunder Nährstoffe. Und das Beste daran: Tomaten machen nicht nur satt, sondern auch schlank. Mit rund 95 Prozent Wasseranteil* und gerade einmal 17 Kilokalorien pro 100 Gramm* sind sie ein figurfreundlicher Genuss. Dazu gesellen sich Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe und jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die als heimliche Superhelden unserer Gesundheit gefeiert werden. Sie sollen das Herz schützen und das Immunsystem stärken. (*Quelle: Landeszentrum für Ernährung, Baden-Württemberg)

Einkauf

Die perfekte Tomate erkennt man an ihrer prallen, glänzenden Haut und einer frischen, duftenden Rispe. Ist sie schwer, ist sie meist saftig. Grünliche Stellen am Stielansatz sind dagegen ein Zeichen für eine zu frühe Ernte.

Gut zu wissen: Grüne Tomaten reifen zwar farblich nach – aber geschmacklich bleiben sie eher blass. Wer ein wirklich intensives Aroma genießen möchte, sollte unbedingt auf vollreife Tomaten setzen

Lagerung

Der Kühlschrank ist der natürliche Feind der Tomate. Dort verliert sie an Aroma und bekommt schlimmstenfalls einen Kälteschock. Besser ist es sie bei 12–15 Grad, luftig und schattig zu lagern. So können sich Tomaten bis zu 14 Tage frisch halten. Tipp: Tomaten sondern genau wie Äpfel das Gas Ethylen ab und sollten deshalb unbedingt getrennt von anderem Gemüse und Obst gelagert werden, da sie sonst deren Reifeprozesse beschleunigen.

Viele Rezepte gibt es

unter https://geerntet-in-deutschland.de/rot-saftig-unwiderstehlich-am-6-april-wird-die-tomate-gefeiert/

Quelle: BVEO