



Tomaten/ -pulver/ -mark - Die sinnlich-rote Frucht ist in Österreich und Südtirol als Paradeiser bekannt

Woher kommt die Tomate?

Die Tomate ist ein Nachtschattengewächs. Tomaten stammen ursprünglich aus den peruanischen Anden. Hauptanbaugebiete der Krautpflanze mit den aromatischen Früchten, die botanisch als Beeren bezeichnet werden, ist in Europa Italien, darüber hinaus China und Amerika. Die sinnlich-rote Frucht ist in Österreich und Südtirol als Paradeiser bekannt.

Wie wird Tomatenmark hergestellt?

Tomatenmark wird aus dem Fleisch sonnengereifter Tomaten hergestellt. Dazu werden die Tomaten entkernt, geschält und anschließend passiert und pasteurisiert. Die Pasteurisierung dient zur Haltbarmachung des Tomatenmarks.

Wie wird Tomatenpulver hergestellt?

Tomatenpulver wird aus getrockneten, gemahlene Tomaten oder Tomatenmark gewonnen.

Aroma & Inhaltsstoffe von Tomaten:

Die roten Früchte enthalten viel Vitamin C und E sowie Kalium, den Farbstoff Lycopin, der für die kräftig-rote Farbe verantwortlich ist und Karotin sowie den Stoff Tyrosin, dem eine gewisse stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt wird. Sonnengereifte Tomaten schmecken sehr aromatisch und intensiv mit einer herrlich fruchtigen und, je nach Tomaten-Sorte, einer leicht bitteren Geschmacksnote.

Wirkung von Tomaten:

Tomaten gelten als immunsystemstärkend, antioxidativ, verdauungsfördernd und haben eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System.

Gerichte mit Tomaten:

Mit dem fruchtig-aromatischem Tomatenfleisch entstehen köstliche **sommerliche Salate** wie **italienischer, mediterraner Brotsalat** und der traditionelle griechische Bauernsalat. Für raffinierte Salatvariationen werden unterschiedlichste Tomatensorten mit Feta oder Mozzarella, Gurken, Blattsalaten, Bohnen, Pfirsichen, Aprikosen, Avocados oder Linsen kombiniert. Der frische, fruchtige Tomatengeschmack macht aus kleinen Snacks wie **Bruschetta** und Crostini mit Tomatenwürfeln, Pizzen und Tartes, mexikanischen Tacos und Wraps einen pikanten, sommerfrischen Genuss. Geschmackvolle Tomatensuppen und -soßen schmecken am besten, wenn sie mit leicht überreifen Tomaten zubereitet werden. Fleischtomaten machen sich auf dem Grill ausgezeichnet, schmecken in Salaten und gefüllt. Für Pastasoußen oder als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten eignen sich die kleinen, geschmacksintensiven Cherry-Tomaten.

Tomaten passen zu:

Gemüse (Gurken, Paprika, Avocado, Bohnen, Kichererbsen, Feigen), Käse, Salat, Fisch, Fleisch, Nudeln. Tomaten verfeinern außerdem Suppen, Würzsoßen und Eintöpfe.

Tomaten-Tipp:

Gewürze wie **Koriander** und Minze harmonieren sehr gut mit dem typischen Tomaten-Aroma.

Tomaten sind in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: