

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Die pralle Pracht im Paradies  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725057>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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



## Die Wirkung von Tomaten

### Allergien

In seltenen Fällen reagieren Birkenpollen-Allergiker auch auf Tomaten. Wesentlich häufiger werden Kreuzreaktionen auf Tomaten bei Gräserpollen-, Beifusspollen- und Latex-Allergikern beobachtet.

### Cholesterin

Cholesterin sucht man in Tomaten vergeblich. Dies macht das schmackhafte rote Gemüse zu einem unproblematischen Lebensmittel für Menschen mit zu hohen Blutfettwerten.

### Diabetes

Tomaten gelten für Diabetes-Patienten als sehr vorteilhaft, weil sie nur gerade 3 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm enthalten. Zuckerkranken müssen Tomaten deshalb nicht als Broteinheiten in ihrem Ernährungsplan einberechnen.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Tomaten weisen einen hohen Gehalt an Antioxidantien auf, welche die schädlichen Freien Radikale bekämpfen, die Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall begünstigen. Wegen dieser Eigenschaft werden Antioxidantien auch Radikalfänger genannt. Tomaten beugen also Herz-Kreislauf-Krankheiten vor und sind daher auch gut geeignet für Personen, die bereits an einer solchen Erkrankung leiden.

### Übergewicht

Mit einem Wassergehalt von 95 Prozent, nur 17 Kalorien und 0,2 Gramm Fett pro 100 Gramm gehören Tomaten zu den kalorienärmsten Gemüsesorten. Zudem enthalten sie viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Besonders erwähnenswert sind Vitamin C (etwa 25 Milligramm pro 100 Gramm) und Kalium (etwa 300 Milligramm pro 100 Gramm) sowie Folsäure und sekundäre Pflanzenstoffe wie etwa Carotinoide.

### Verdauung

Tomaten regen den Appetit an, helfen gegen Magensäure-Überschuss und fördern erst noch die Verdauung.

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudia Linsi

# Die pralle Pracht

Die wichtigste Gemüsepflanze der Welt ist ein Opfer ihres Erfolgs geworden. Dennoch: Man findet wieder gute Tomaten.

Der Liebesapfel, dieses «übel Gewächs» – ist er tatsächlich für unsittliche Leidenschaft verantwortlich, wie man früher glaubte? Als Zierpflanze kam die Tomate nach Europa, es ging ihr ähnlich wie der Kartoffel – beide sind Nachtschattengewächse –, und statt der Früchte wurden die Blätter gegessen, die sehr unbedenklich sind. Es soll ein Italiener gewesen sein, der auf die Idee kam, die Frucht zu essen.

War der Apfel, der das Paradies zum Einsturz brachte, eine Tomate? Wenn, dann war es bestimmt eine «Berner

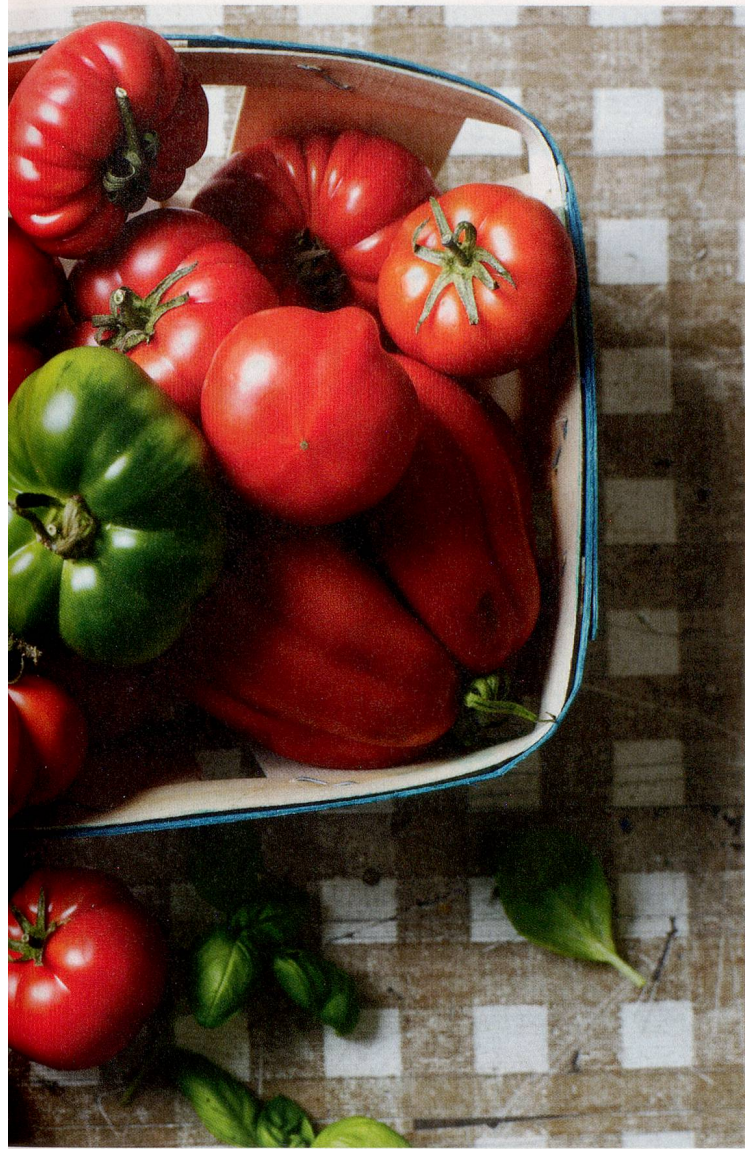
Rose». Paradeiser nennen die Österreicher die Tomaten wohl nicht ganz zufällig, und bei den alten Azteken, die die Frucht bereits kultivierten, hiess sie *tumatl*, was so viel bedeutete wie etwas prall Angeschwollenes.

Prall ist ohne Zweifel, was uns heute vielerorts als Tomate angeboten wird. Makellos und wochenlang im Kühlschrank haltbar. Dabei können die Tomaten Kälte nicht ausstehen. Ebenso wenig wie Nässe.

Denn sie stammen aus der Wärme, sie brauchen sehr viel Sonne. Es sind heikle Pflänzchen, sie sind empfindlich gegen alle möglichen Schädlinge und Krankheiten, und wenn sie reif sind, müssen sie wie rohe Eier behandelt werden.

Was tun mit einer Frucht, die derart sensibel und zugleich weltweit das beliebteste Gemüse ist? Desensibilisieren





# im Paradies

und in Massen produzieren. Und so ist es paradoxerweise ihre Beliebtheit, die der armen Tomate zum Verhängnis geworden ist. Es ist das alte Lied: Industrielle Massenproduktion verschlechtert die Qualität. Der Erfolg hat den Paradiesapfel schnittfest und transportfähig werden lassen. Auf Kosten des Geschmacks.

Und auf Kosten einer Sortenvielfalt. 1200 Sorten gibt es weltweit, darunter so Wortgewaltiges wie «Vladivostokskij» (eine Sorte aus Sibirien!), «Dix Doigts de Naples» (Italien) oder «Oaxacan Jewel» aus Mexiko.

Wirklich gute, aromatische Tomaten findet man immer, solche, die nach alter Methode in richtiger Erde gezogen werden und am Stiel ausreifen dürfen. Sie haben ihren Preis, man begegnet ihnen in Hofläden, auf dem Markt und mittlerweile sogar bei den Grossverteilern.

Dank den roten «Liebesäpfeln» geht die Liebe bestimmt durch den Magen.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezepte

## Tomatensuppe

**Vorspeise für 4 Personen oder  
Hauptspeise für 2 Personen (dazu Brot servieren)  
ergibt ca. 1 Liter**

- 1 Zwiebel\*, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen\*, gepresst
- 2 EL Olivenöl\*
- 750 g Tomaten\*, geschält, entkernt, in Würfeli geschnitten
- 7 dl Gemüsebouillon\*
- 1 EL Majoranblättchen, grob gehackt
- Salz, Pfeffer\*, nach Bedarf
- 100 g Crème fraîche\*
- 2 EL Basilikumblätter\*, in feinen Streifen
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 30 g entsteinte schwarze Oliven\*, gehackt

Zwiebel und Knoblauch im warmen Olivenöl andämpfen. Tomaten begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugießen, Majoran begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 25 Min. köcheln lassen, würzen. Crème fraîche mit Basilikum und Cayennepfeffer mischen. Suppe in tiefe Teller verteilen, Crème fraîche auf die Mitte geben, Oliven darauf verteilen.

**Variante:** Frische Tomaten durch 1 Dose gehackte Tomaten (400 g) ersetzen.

\* Diese Produkte sind im Naturaplan-Sortiment erhältlich.