

Sonnengetrocknete Tomaten

Interessantes Allerlei

Kaum zu glauben, dass die Europäer die Tomate, die Mitte des 16. Jahrhunderts aus Mittel- und Südamerika auf unseren Kontinent gelangte, anfangs verschmähten – einfach, weil sie meinten, dass sie der heimischen Tollkirsche doch sehr ähnlich sei. So gehen Ernährungshistoriker davon aus, dass die köstliche Frucht während der ersten 100 Jahren auf europäischen Boden weder roh noch gekocht gegessen wurde. Apropos: Bis heute ist man sich uneinig darüber, ob die Tomate eine Frucht oder ein Gemüse sei... Jedenfalls wird sie in getrocknetem Zustand den Gewürzen zugeteilt.

Heilwirkung auf den Körper

Der in der Tomate enthaltene Wirkstoff Lycopren senkt das Krebsrisiko und hemmt die Blutgerinnung – Letzteres beugt in hohem Masse Herzinfarkten und Schlaganfällen vor. Auch gibt es Hinweise darauf, dass der Verzehr von Tomaten vor Makula-Degeneration, einer gefürchteten Augenkrankheit, schützen kann. Laut kanadischen Forschern sollen zwei Gläser Tomatensaft pro Tag, regelmäßig getrunken, das Risiko an Osteoporose zu erkranken vermindern. Insgesamt darf festgestellt werden, dass in einigen ländlichen Regionen (z.B. auf Sardinien), wo sonnengereifte Tomaten beinahe täglich auf den Tisch kommen, die durchschnittliche Lebenserwartung höher liegt als in anderen Gegenden.

Verwendung in der Küche

Getrocknete Tomaten können genau gleich verwendet werden wie frische, allerdings sollte sie eine halbe Stunde vor ihrer Zubereitung in lauwarmes Wasser eingelegt werden. Sie sind eine köstliche Zwischenmahlzeit, zum Beispiel als leckere Alternative zu frischen Tomaten auf belegten Brötchen. Kleingehackt über Salate gestreut verleihen sie diesen nicht nur eine schöne Farbe, sondern auch einen sommerlichen, mediterranen Geschmack.

Ein Rezept

Dörrotomatentartar: 150 g Dörrotomaten, ½ Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 TL Kapern, etwas Petersilie, Basilikum und Schnittlauch, 1 Eigelb, 2 EL Ketchup, 1 TL scharfer Senf, 1 TL Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer von Hand oder in der Maschine fein hacken und vermischen. Schmeckt herrlich auf frischem Brot und ist eine köstliche Alternative zum Rindfleischtartar.

Zu beachten

Genießen Sie Tomaten in Kombination mit Olivenöl – letzteres fördert die Aufnahme des Wirkstoffs Lycopren. Mit einer Prise Zucker intensivieren Sie den Geschmack frischer, aber auch getrockneter Tomaten.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Solanum lycopersicum
Pflanzenfamilie:	Nachtschattengewächs
Herkunft:	Mittel- und Südamerika
Verwendeter Pflanzenteil:	Früchte
Geschmack:	Variiert je nach Sorte

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmliche Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann); «Eine Prise Gesundheit» (Sanja Loncar, Sabina Topolovec, Marija Kocevar Fetah, Nadja Bacac); «Heilende Gewürze» (Dr. Bharat B. Aggarwal); «Aromatherapia» (Isabelle Pacchioni). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.