

Tag der Tomate: Fünf Fakten zum roten Gemüse

Am 8. August ist Tag der Tomate. Der Verein *Land schafft Leben* nimmt das Lieblingsgemüse der Österreicherinnen und Österreicher genauer unter die Lupe.

Gemessen am jährlichen Verbrauch von rund 32 kg pro Kopf ist die Tomate das Lieblingsgemüse der Österreicherinnen und Österreicher. Dass wir uns dennoch nur zu 19 Prozent selbst versorgen, liegt vor allem an weiterverarbeiteten Tomaten. Derzeit ist für Frischtomaten hierzulande Hauptsaison, weshalb die heimische Produktion auf Hochtouren läuft und die privaten Gemüsegärten ebenfalls voll sind. *Land schafft Leben* wirft ein Blick hinter die Kulissen und klärt rund um die Tomate auf.

Welches Bundesland baut am meisten Tomaten an?

Die meisten österreichischen Tomaten kommen aus Wien und Umgebung. Die Bundeshauptstadt baut hauptsächlich in Ganzjahreskulturen in Glashäusern an, weshalb sie die höchsten Ernteerträge hat. Wiener Tomatenproduzentinnen und -produzenten ernteten 2019 in etwa 20.000 Tonnen auf 48 Hektar. Tomatenanbau in viel kleineren Foliengewächshäusern gibt es vor allem in der Steiermark und im Burgenland. Die klimatischen Bedingungen für den Tomatenanbau sind generell im Osten Österreichs besser. Eine höhere Jahresdurchschnittstemperatur und mehr Sonnenstunden erleichtern den Anbau und sparen Heizkosten. Für das rote Gemüse dauert die Hauptsaison in Österreich ungefähr von Juli bis Oktober.

China ist weltgrößter Tomatenproduzent.

Jedes dritte Kilo Tomaten kommt aus China. Das bevölkerungsreichste Land der Erde produziert pro Jahr knapp 63 Millionen Tonnen. In Österreich stecken chinesische Tomaten in Ketchup, Sugo und weiteren verarbeiteten Produkten.

In Europa sind die wichtigsten Anbauländer Italien, Spanien und Portugal. Laut einer Statistik der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) wächst etwa ein Drittel der erwerbsmäßig angebauten europäischen Tomaten in Italien. Hauptanbaugesamt ist die Provinz Apulien im Südosten des Landes.

Lagerung: Das rote Gemüse gehört nicht in den Kühlschrank.

Tomaten sollten bei Zimmertemperatur gelagert werden, beispielsweise in der Speis. Im Kühlschrank verliert das Gemüse Aroma. Am besten ist es, Tomaten möglichst frisch zu verzehren. Licht, Wärme und Sauerstoff verringern sonst den Gehalt an Nährstoffen. Ein weiterer Lagerungstipp: Andere Obst- und Gemüsearten sollten von Tomaten ferngehalten werden. Wie Äpfel scheiden Tomaten das Reifegas Ethylen aus, das daneben gelagertes Obst oder Gemüse schneller verderben lässt.

Tomaten am besten sowohl roh als auch gekocht konsumieren.

Tomaten sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen bei einem gleichzeitig niedrigen Kaloriengehalt. Außerdem enthalten sie den Pflanzenfarbstoff Lycopin, das im Körper wie ein Schutzsystem gegen chronische Erkrankungen wirkt und die Zellalterung verlangsamt. Tomaten haben also eine antioxidative Wirkung. Durch das Kochen von Tomaten in wenig Fett

ist das Lycopin für den Körper besser verfügbar. Da andere Vitamine in der Tomate aber hitzeempfindlich sind, empfiehlt es sich, sie sowohl gekocht als auch roh zu verzehren.

Warum wird die Tomate rot?

Die Samen für die nächste Generation an Tomatenpflanzen sind in den Tomaten. Daher werden sie als Früchte bezeichnet. Die rote Farbe soll Tiere anlocken, die sie fressen und damit die Samen verbreiten. Wäre die Tomate schon rot, bevor die Samen ausgereift sind, würden diese unreif verbreitet werden und es könnte keine neue Pflanze heranwachsen. Ist die Tomate rot, will sie von einem Tier gefressen oder einem Menschen gegessen werden. Nicht nur die Farbe der Tomate ist die beste Werbung für Mensch und Tier. Tomaten erfüllen die fünfte Qualität des Geschmackssinns. Neben süß, sauer, salzig und bitter gibt es umami. Das heißt übersetzt aus dem Japanischen "fleischig und herzhaft, wohlschmeckend". Auch Fleisch, Käse und Pilze können "umami" schmecken.

Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation

Land schafft Leben

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458 306

M: +43 664 / 38 88 678

presse@landschafftleben.at

Bildbeschreibungen:

- Infografik 1: Die meisten österreichischen Tomaten kommen aus Wien und Umgebung. Wiener Tomatenproduzenten ernteten 2019 fast 20.000 Tonnen auf 48 Hektar. © Land schafft Leben
- Infografik 2: Durch ihren hohen Wassergehalt sind Tomaten ein kühlendes Gemüse an heißen Sommertagen. Zudem sind sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen bei einem gleichzeitig niedrigen Kaloriengehalt. © Land schafft Leben
- Infografik 3: Tomaten sind das Lieblingsgemüse der Österreicherinnen und Österreicher – gefolgt von Zwiebeln, Karotten und Gurken. © Land schafft Leben
- Bild 1: Im Sommer wirken die wasserreichen Tomaten kühlend. © Land schafft Leben
- Bild 2: Die Tomate ist das beliebteste Gemüse der Österreicher. 1995 konsumierte man in Österreich noch 16 Kilo pro Jahr, 2020 waren es rund 32 Kilo. © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Alles rund um das Lebensmittel Tomate:
<https://www.landschafftleben.at/lebensmittel/tomate>

Kurzinfo Land schafft Leben

Land schafft Leben ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanninger und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite www.landschafttleben.at, Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper. *Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 21-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 61 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.