



DIE TOMATE

Name/Datum _____

Unterscheidung im Regal

1 ERNTEN, VERPACKEN, VERKAUFEN

Schau das Video zum Thema „Ernten, Verpacken, Verkaufen“ aufmerksam an. <https://youtu.be/lx8Xw3KMAhs>



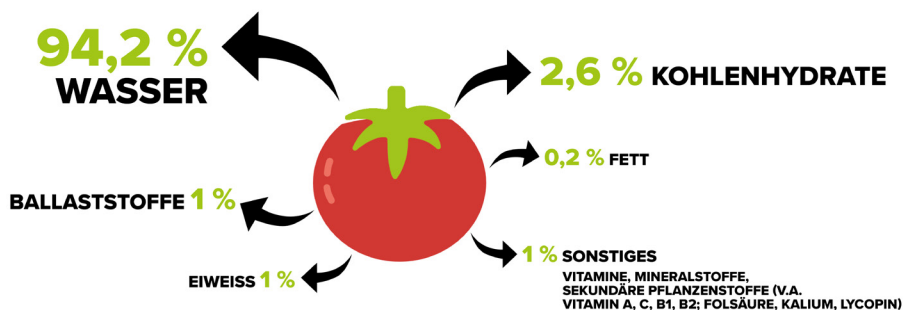
Entscheide mit den Informationen aus dem Video, ob die Aussagen richtig oder falsch sind. Falls die Aussage falsch ist, ergänze die Lösung mit eigenen Worten.

Aussage	Richtig	Falsch	Ergänzung
Eine Tomate ist 10-12 Tage genießbar.		x	Eine Tomate ist im Durchschnitt 6 - 10 Tage genießbar.
In Österreich ist die Erntezeit je nach Sorte von März bis November.	x		
Bei einer Rispe ist die 4. Tomate die geschmacklich Beste.		x	Die 2. Tomate ist am besten. Tipp: Am besten in der Reihenfolge der Rispe essen.
Tomaten, die aus dem Ausland importiert werden, können nicht vollreif geerntet werden.	x		
Tomaten aus Südeuropa sind zirka eine Woche ungekühlt unterwegs.		x	Tomaten aus Südeuropa bzw. Nordafrika sind ca. 3 - 4 Tage im Kühltransporter unterwegs.

2 DIE INNEREN WERTE DER TOMATE

Die Tomate zählt zu den beliebtesten Gemüsesorten in Österreich. Doch was ist drin in der Tomate? Ordne die angeführten Nährstoffe den Prozentsätzen zu:

DIE TOMATE: DAS IST DRIN



ENERGIEGEGHALT:
17 KCAL/100 G

Infografik © Land schafft Leben 2021
Inhaltsstoffe können je nach Sorte, Reifegrad und Anbaubedingungen schwanken;
Quellen: Elmadfa, I. et al. (2017): Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle; Lieberei, R.; Reisdorff, C. (2007): Nutzpflanzen

Einzusetzende Wörter: EIWEISS, FETT, BALLASTSTOFFE, KOHLENHYDRATE, WASSER, 17 KCAL/100 G, SONSTIGES (VITAMINE, MINERALSTOFFE, Sekundäre Pflanzenstoffe (V.A. VITAMIN A, C, B1, B2; Folsäure, Kalium, Lycopin)



Trage ein, welche Unterscheidungsmerkmale auf der Tomatenverpackung angegeben werden müssen:



Herkunft

Land, eventuell auch Region

z.B. Österreich

Form, Größe

zum Beispiel: Rispentomaten

Gütesiegel

AMA-Gütesiegel oder Bio-Gütesiegel

Handelsklasse

Nur Tomaten der Handelsklassen Extra und 1 schaffen es ins Supermarktregal und er-

halten das AMA - Gütesiegel. Sie dürfen nur leichte optische Fehler haben. Tomaten

der Handelsklasse 2 und 3 werden nicht an den Lebensmitteleinzelhandel verkauft und

meist in Biogasanlagen verwertet.

In Österreich werden fast ausschließlich Tomaten für den Frischverzehr angebaut.

Tomatenprodukte wie Ketchup werden fast nur aus Tomaten produziert, die für die Ver-

arbeitung angebaut werden. Daher landen österreichische Tomaten der Handelsklassen

2 und 3 nicht in Ketchup, Sugo und Co. Eventuell der Name und Hybridsorte.

Zusatzinfo für Pädagog*innen: Nicht angegeben sind unter anderem:

- Anbauform - Ganzjahreskultur oder Anbau im Foliengewächshaus
- Reife zum Zeitpunkt der Ernte
- Herkunft von Saatgut und Jungpflanzen
- Ort und Methode der Züchtung

Tipps für die Küche und Lagerung: Vollende die Sätze!

Tomaten sollen nicht im Kühlschrank gelagert werden, da...

...sie in der Kälte ihr Aroma verlieren

Tomaten sollen möglichst frisch verzehrt werden, da...

... Licht, Wärme und Sauerstoff den Nährstoffgehalt verringern.

Andere Obst- und Gemüsearten sollten von Tomaten ferngehalten werden, da...

... sie wie Äpfel das Reifegas Ethylen ausscheiden und daneben gelagertes Obst und Gemüse schneller verderben lassen.

Die Rispe und der Stielansatz sollten nicht gegessen werden, da...

...hier der natürliche Schadstoff Solanin enthalten ist. Zusatzinfo für Lehrer*innen: Man müsste zwar sehr viel essen, bis es gesundheitlichen Probleme führen würde. Vorsichtshalber wird empfohlen, die großen Stielansätze wegzuschneiden.

Tomatengerichte werden gerne mit Zucker gewürzt, da...

... der Zucker das Aroma verstärkt.

3 SCHAU GENAU!

**Tomatenketchup ist bei Konsument*innen sehr beliebt.
Doch woher kommen die Tomaten für das Ketchup?**



In handelsüblichem Ketchup ist meist Tomatenmark enthalten, das oft aus China kommt.

Wenn du auf einer Verpackung die Aufschrift „Hergestellt in Österreich“ liest, dann heißt dies:

Dass das Ketchup in Österreich produziert wurde. Die Herkunft der Rohstoffe (Tomaten) ist nicht bekannt!

Hast du gewusst, dass sich im Ketchup auch häufig viel Zucker und andere Zusatzstoffe verstecken?

Schau genau auf die Zutatenliste. Weißt du schon, wie diese aufgebaut ist?

Jene Zutat, die mengenmäßig am meisten im Produkt vorkommt, steht an erster Stelle.

In diesem Fall steht an erster Stelle das Tomatenmark, gleich an zweiter Stelle kommt der

Zucker. In der Fachsprache nennt man diese Auflistung QUID-Richtlinie (Quantitative

Ingredient Declaration). Weitere Informationen sind bei dem Workshop-Design „Etiketten-Checker“ zu finden.

Wenn du auf Nummer sicher hinsichtlich Herkunft und Zutaten gehen möchtest, kaufe österreichische Tomaten und stelle dein Ketchup selbst her.

Wir haben für dich eine Rezeptanleitung mit österreichischen Tomaten vorbereitet.

Dieses findest du auf unserer [Website](#).

