

T O M A T E N

Infos, Tipps und KETCHUP-Rezept

Merkblatt zum Radio-Munot-Konsumententipp vom 14. August 2008

Jetzt ist Saison der einheimischen Freilandtomaten! Sie leuchten uns von jedem Marktstand entgegen und laden zum Geniessen ein! Schön sind sie – aber Schönheit ist nicht alles! Kaufen Sie Tomaten mit Nase und Fingerspitzengefühl ein! Bitten Sie den Anbieter um feste Tomaten. Stören Sie sich jedoch nicht an Unregelmässigkeiten; kleine Schrammen und grüne Bäcklein zeugen von Freilandanbau!

Tomaten sind Schlankmacher! Sonnengereifte Tomaten kann man kaum zuviel geniessen, ausser bei Neigung zu Gicht und Nierensteinen – Tomaten enthalten Oxalsäure. Sie sind aber arm an Kalorien und reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die wichtigsten Vitamine sind A, C und Folsäure. Tomaten enthalten aber auch Kalium und kleinere Mengen Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Allerdings haben Lichtstärke und Anzahl Sonnenstunden einen grossen Einfluss auf die Bildung der Vitalstoffe, besonders von Vitamin C. Deshalb sind Freilandtomaten so besonders wertvoll!

Auch geschmacklich sind sonnengereifte Freilandtomaten unvergleichlich!

Aufbewahren sollten Sie Tomaten nie im Kühlschrank, dies gleich aus mehreren Gründen: Tomaten sind kälteempfindlich und verlieren im Kühlschrank an Geschmack. Auch sondern sie einen Stoff ab, der andere Gemüse in der Gemüseschublade schneller verderben lässt. Am besten geniessen Sie Tomaten jetzt frisch, als Salat oder gedämpft.

Im Laufe des Spätsommers gibt es immer Perioden, wo besonders viele einheimische Tomaten anfallen, zum Teil auch 2. Qualität, aufgesprungene oder sehr reife Früchte. Das ist der beste Zeitpunkt, Tomaten für den Winter zu konservieren. **Vielleicht haben Sie Lust auf selber gemachtes besonders feines Tomaten-Ketchup?** Dann verrate ich Ihnen hier mein Rezept, welches ich viele Jahre zu dieser Jahreszeit selber mit Nachbarinnen und Freundinnen zusammen gekocht und eingemacht habe.

TIPP: Laden Sie Nachbarinnen oder Freundinnen ein und bereiten Sie gemeinsam ein grösseres Quantum Tomaten-Ketchup zu. Das etwas aufwändige Rüsten kann so auf mehrere Personen aufgeteilt werden und dies macht definitiv mehr Spass! **Sie brauchen genügend grosse Kochtöpfe!**

Zuerst müssen Sie den Einkauf organisieren, d.h. die günstigen Tomaten bestellen und die benötigten frischen Kräuter, Gewürze und weiteren Zutaten besorgen (Zutaten proportional nach Bedarf erweitern).

TOMATEN-KETCHUP-REZEPT

Zutaten:

500 g	sonnengereifte Freilandtomaten am besten aus regionalem Anbau	
	waschen, in Würfelchen schneiden	
200 g	rote Peperoni	klein würfeln
100 g	Zwiebeln	gehackt
1	Knoblauchzehe	gehackt
4	Rosmarinnadeln	gehackt
4	Salbeiblätter	gehackt
2	Zweige Thymian	gehackt
	Oregano, Basilikum	nach Belieben, gehackt
2 dl	Essig	
20 g	Salz	
80 g	Zucker	
1 Tlf.	Sojasauce	
1 Tlf.	Paprika edelsüss	
1 Msp.	Paprika scharf	
ev. 1 Msp.	Cayenne Pfeffer	nach Belieben (schärfere Variante!)



Alle Zutaten ½ Std. köcheln lassen, danach mit dem Stabmixer pürieren. Zuletzt **20 g Maizena** in Wasser auflösen und unter das kochende Ketchup rühren. Noch 2 Minuten weiter kochen lassen. In saubere Gläser mit Schraubdeckel einfüllen und im Backofen nach Geräte-Betriebsanleitung sterilisieren! Dieses herrlich duftende und köstlich schmeckende KETCHUP ist ohne weiteres 1 bis 2 Jahre haltbar.