



ROT: TOMATEN



1. Frage:

Für die Einteilung in Gemüse und Früchte gibt es mehrere Möglichkeiten. Aus der Sicht der Ernährungswissenschaft unterscheidet man aufgrund des Zuckeranteils zwischen Gemüse und Früchte. Früchte schmecken nicht nur meistens süßer, sie enthalten auch deutlich mehr Fruchtzucker (Fructose). Daher sehen die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide pro Tag nur 2 Portionen Früchte und dafür 3 Portionen Gemüse vor. Eine Portion entspricht dabei einer Handvoll.

Grundsätzlich ist eine Unterscheidung in Gemüse und Früchte nicht zwingend nötig. Alle Gemüse und Früchte enthalten wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und sekundäre Pflanzenstoffe. Somit ist jede Frucht und jedes Gemüse in sich einzigartig und daher auch wertvoll für deine Ernährung.



2. Frage:

Aus botanischer (Wissenschaft von den Pflanzen) Sicht erfüllen die Tomaten Eigenschaften von Gemüse und Früchten. Die Tomatenpflanze ist eine einjährige Pflanze, wodurch sie als Gemüse gelten würde. Allerdings entstehen die Tomaten aus Blüten und wären somit laut botanischer Definition eine Frucht. Die Tomate an sich ist eigentlich eine Beere, da die Samen auch im reifen Zustand umhüllt sind und dies die Eigenschaft einer Beere darstellt. Demnach ist die Tomate ein Mittelding zwischen einem Gemüse und einer Beerenfrucht.

Die Diskussion, ob die Tomate ein Gemüse oder eine Frucht ist, hast nicht nur du in deiner Gruppe geführt, sondern auch das oberste Gericht in Amerika bereits im Jahre 1893. Dabei ging es darum, dass auf importierte Früchte keine Zölle anfallen und ob nun Tomaten dazu zählen. Das Gericht beschloss einstimmig, dass Tomaten aufgrund ihrer Verwendung als Gemüse gelten. Seitdem zählen Tomaten in Amerika einheitlich zum Gemüse.

Weitere Fruchtgemüse sind Gurken, Paprika, Avocado, Auberginen und Zucchini.

Es gibt aber auch Früchte, welche als einjährigen Pflanzen wachsen und daher aus der Sicht der Botanik als Gemüse gelten. Beispielsweise Melonen und Rhabarber.





3. Frage:

Tomaten enthalten den sekundären Pflanzenstoff Solanin, vor allem in den grünen Pflanzenteilen wie in den Blättern und im Stielansatz. Dies ist einer der wenigen Pflanzenstoffe, der nicht nur Schädlingen schadet, sondern auch uns Menschen. In grossen Mengen kann dieser dir Kopf- und Magenschmerzen bereiten. Dieser Stoff ist hitzebeständig und wird daher auch beim Kochen nicht zerstört. Daher gilt es stets den Stielansatz bei den Tomaten herauszuschneiden, bevor du diese verarbeitest.



Quellen:

<https://www.tomaten.de/was-sind-tomaten/>
<https://www.plantura.garden/gruenes-leben/obst-oder-gemuese-wo-liegt-eigentlich-der-unterschied>
<https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>
<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/tomaten/tomaten-verbraucherschutz/>

Bildquellen:

<https://www.stockfood.at/video/00994073-Stielansatz-aus-den-Tomaten-schneiden>
<https://my-slimcoach.de/lebensmittellexikon/Tomate>

