



Waren Tomaten bei uns schon immer ein Nahrungsmittel?

Stell dir vor, es würde keine Tomaten geben. Kein Problem, denn ein Salat schmeckt auch ohne gut. Aber Tomaten werden nicht nur roh gegessen, sondern auch verkocht und zusammen mit anderen Gerichten serviert.

Überlege dir, in welchen Speisen Tomaten verwendet werden. Ist da etwa auch dein Lieblingsgericht dabei?

Erst vor ungefähr 200 Jahren bemerkten unsere Vorfahren, dass Tomaten auch **essbar** sind. Seitdem sind sie von unserem Speiseplan kaum mehr wegzudenken. Heute gibt es die Tomate in den verschiedensten Farben und Formen.

Woher kommt der Name „Tomate“?

Der Name kommt vom Wort **Xitomatl**, das so ähnlich wie Tomate klingt. So nannten die Azteken, ein mittelamerikanisches Volk, die rote Frucht.

Die Tomate stand bei uns in Europa aber noch nicht immer auf dem Speiseplan. Ursprünglich kommt sie aus **Mittel- und Südamerika** und wurde schon vor 2000 Jahren von den Ureinwohnern angebaut.

Die europäischen **Seefahrer** entdeckten die Tomate und brachten sie im 16. Jahrhundert zu uns. Es dauerte aber noch lange, bis die Frucht auch gegessen wurde. Italienische Fürsten verwendeten sie anfangs als **Zierfrucht** zur Dekoration. Zudem glaubten die Menschen damals, dass Tomaten giftig sind.



© Michael Brauer





Nun bist du an der Reihe: Es wird gekocht!

Mache dir dein eigenes, selbstgemachtes Ketchup!

Du brauchst dazu:

2 kg Tomaten
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
50 g Tomatenmark
100 ml Weißweinessig (oder Apfelessig)

75 g Rohrzucker
ca. 15 g Salz
6 Gewürznelken
5 Lorbeerblätter
2 Teelöffel Paprikapulver

So geht's:

1. Wasche die Tomaten und schneide sie in Stücke, dann schäle die Zwiebeln und den Knoblauch und würfle beides klein.
2. Hol dir einen großen Topf und gib die Tomaten, die Zwiebeln und den Knoblauch hinein.
3. Nun kommt der gute Geschmack: Gib das Tomatenmark, den Essig, den Rohrzucker, das Salz und die Gewürze (Gewürznelken, Lorbeerblätter, Paprikapulver) dazu.
4. Lass das Ganze aufkochen und 10 Minuten mit dem Deckel auf dem Topf köcheln.
5. Nun nimm den Deckel weg und lass die Tomatenmischung 25 Minuten weiterkochen. Vergiss dabei nicht aufs Umrühren!
6. Hol dir nun ein Sieb und streiche die Tomatenmischung durch das Sieb in einen anderen Topf. Achtung heiß!
7. Das Ketchup ist fast fertig und du darfst endlich probieren. Fehlt noch etwas? Wenn ja, darfst du noch nachwürzen (dabei können auch deine Eltern helfen).



Tipp:

Kochen macht allein wenig Spaß.

Frag also deine Eltern, ob sie mit dir das Ketchup gemeinsam kochen!

