

Tomaten



Haupt-Erntezeit:

Von April bis November;
in Gewächs-Häusern das ganze Jahr.

Pflanzen-Art:

Familie der Nacht-Schatten-Gewächse;
dazu gehören auch andere Speise-Gewächse wie die Kartoffel, die
Paprika und die Aubergine.

Ursprungs-Gebiet:

Die Tomate kommt aus Mittel- und Süd-Amerika.

**Wie kam die Tomate
nach Europa?**

Die Tomate kam im 16. Jahrhundert über Spanien nach Europa.

**Verbreitung und
Nutzung:**

Die Tomate hat sich ab dem 19. Jahrhundert als Lebensmittel
durchgesetzt, davor wurde sie oft als Zierpflanze genutzt.

Inhalts-Stoffe:

95% Wasser; unter anderem enthält die Tomate die Vitamine A, B1, B2,
Folsäure und einen Stoff namens Lycopin.
Tomaten sind sehr gesund und können das Risiko für Herz-Infarkte,
Schlag-Anfälle und Krebs senken. Sie stärken die Abwehr-Kräfte und
beugen einer Erkältung oder Grippe vor.