

# Pomodoro

## Tomate



Die Tomate: Kaum eine Frucht steht so sehr für die authentische italienische Küche. Und kaum eine kann mit einer so reichen Geschichte aufwarten: vom Statussymbol für Wenige zum Nationalheiligtum für alle.

Das fängt schon bei der Pflanze an: Die Tomate stammt aus der eher schlecht beleumundeten Familie der Nachtschattengewächse, ist also eng verwandt mit Tollkirsche, Alraune und Tabak. Die Pflanze bringt leuchtend gelbe Blüten und knallige Früchte hervor, die dank der hohen Konzentration an Lycopin ein kräftiges Rot, ein sattes Gelb oder ein intensives Orange entwickeln. Bestäubt wurde sie noch bis vor knapp 50 Jahren in mühevoller Handarbeit – heutzutage übernehmen Hummeln dankenswerterweise diese Aufgabe.

Aber auch der Name spiegelt die Faszination wider, die diese Frucht ausübt: Lange war sie in Europa vor allem als Liebesapfel, Paradiesapfel oder eben Goldapfel bekannt (auf Italienisch *pomo d'oro*), weil die ersten Sorten noch goldgelb waren. Als Liebesäpfel wurden Tomaten im 16. Jahrhundert in Frankreich für Zaubertänke verwendet, weil ihnen eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt wurde. Das stimmt sogar ein wenig: Ihre Inhaltsstoffe Tyramin und Serotonin haben tatsächlich stimmungsaufhellende Kräfte.

Erst im 19. Jahrhundert erhielt die Tomate in vielen Sprachen ihren heutigen Namen, abgeleitet von *xitomatl*, was in der Aztekensprache so viel bedeutete wie „Nabel des dicken Wassers“.

Von den Azteken gelangte die Tomate mit Hernán Cortés nach Europa – als Mitbringsel für das spanische Königshaus und über deren Besitztümer wie Sardinien und Neapel schließlich auch nach Italien. So kam es, dass am 31. Oktober 1548 der toskanische Großherzog Cosimo de' Medici erstmals einen Korb mit Tomaten in den Händen hielt – und vermutlich gar nicht so genau wusste, was er damit anstellen sollte. Freilich, diese Früchte waren selten und wurden als Raritäten in den Gärten der Oberschicht gepflanzt, bezeugten sie doch den Wohlstand ihrer Besitzer und beeindruckten die Besucher. Doch sie galten als giftig – und genau das weckte wohl das Interesse der Familie Medici. Sie stellten gewisse Experimente mit dem Nachtschattengewächs an, die jedoch nicht zu den gewünschten Ergebnissen mit den Widersachern führten, sodass die Frucht erst 100 Jahre später auf dem Teller landete – auf dem des spanischen Vizekönigs von Neapel. Dessen Koch Antonio Latini verfasste die ersten Rezepte mit Tomaten, die schnell Anklang fanden und

als *alla spagnola*, auf spanische Art, berühmt wurden. Den größten Anteil am triumphalen Einzug der Tomate in die Küchen der Welt haben also die Italiener. Ihnen verdanken wir nicht nur eine äußerst vielseitige und schmackhafte Zutat – sie ist auch richtig gesund: Die Tomate besteht zwar zu 95 Prozent aus Wasser, enthält aber unter anderem viel Vitamin A, B1, B2, C, E und Niacin; sie wirkt antioxidativ und stärkt so die Immunabwehr. Wenn das die Medici schon gewusst hätten!

„Man bräuchte ein ganzes Leben, nur um sich mit Tomaten richtig auszukennen.“  
– Ferran Adrià

Was man aber wissen sollte: Frische Tomaten bewahrt man am besten getrennt von anderem Obst und Gemüse auf, denn sie geben während der Lagerung Ethen ab, das benachbarte Früchte schneller reifen und damit auch schneller verderben lässt. Sie sollten nicht in den Kühlschrank, weil sie dadurch Aroma verlieren und mehlig werden. Dabei sind Tomatenpflanzen selbst recht sensibel: Stress signalisieren sie neben Farbe, Geruch und Form auch durch Töne, die jedoch im Ultraschallbereich liegen und von Menschen nicht wahrgenommen werden können.

Man sagt, dass in Apulien die besten Tomaten reifen. Und auf Sizilien. Und am Vesuv. Und bestimmt auch anderswo. Weltweit gibt es mehr als 3100 Sorten und mindestens noch einmal so viele Züchtungen, die nie angemeldet wurden und deshalb auch keinen Namen haben. Die wichtigsten Sorten sind jedoch diese:



**San Marzano** „Kampaniens rotes Gold“ wächst am Fuße des Vesuvs, rund um das Dorf San Marzano. Und das schon, seit Ferdinand de Bourbon sie 1770 als Geschenk aus Spanien bekam und kultivierte. Leider war die Sorte bis in die 1980er-Jahre fast vollständig verschwunden, weil sie sehr mühsam einzeln und per Hand geerntet werden muss, doch dank eines Forscherteams, einigen Landwirten und der Slow-Food-Bewegung wurde sie wiederentdeckt – und veredelt nun die original neapolitanischen Pizzen. Ihr volles Aroma – ein stark bitter-süßer Geschmack mit ausgewogenen säuerlichen Nuancen – entfalten sie in der Dose, wenn sie im exakt 100 °C heißen Wasserbad schonend konserviert werden. Die San Marzano DOP ist die perfekte Basis für Sugo, Salsa und Original-Pizza.



**Piennolo** Diese kleinen Kostbarkeiten werden an den Hängen des Vesuvs angebaut. Hier ist die Sonne gnadenlos und der Boden besonders mineralhaltig – das verleiht den Tomaten eine feste Haut, jede Menge Mineralstoffe und eine ganz besondere Süße. Gleich nach der Ernte werden sie von Hand zu den namensgebenden *piennoli*, den großen Trauben, zusammengebunden

und halten dann ein ganzes Jahr lang. Das ist auch der Grund, warum die Tomate schon seit dem 18. Jahrhundert in den berühmten neapolitanischen Weihnachtskrippen dargestellt wird – gerade zur Weihnachtszeit ist sie eine traditionelle Zutat der regionalen Küche. Die Piennolo del Vesuvio DOP passt perfekt zu Meeresfrüchtereichten, Pizza, Bruschetta oder Büffelmozzarella.



**Corbarino** Wer es sehr würzig-aromatisch mag, wird in dieser alten Sorte aus der Gegend von Neapel sein Glück finden. Sie stammt aus den Hügeln von Corbara in Kampanien. Die eiförmigen Cocktailtomaten sind fest, sehr aromatisch und lassen sich gut schneiden. Deshalb eignen sie sich hervorragend für Salate, Vorspeisen und als späte Beigabe, dekorativ am Stiel, zu Fischgerichten al forno oder zu Pasta bianca, also Nudelgerichten ohne Tomaten-sugo, aber mit frischen Tomaten.



**Ciliegino** Obwohl sie so klein ist, gilt die Kirschtomate als Vorfahre der modernen Kulturtomaten und wurde wohl zuerst in Mexiko domestiziert. In Europa fand sie erst im Jahr 1623 Erwähnung: im Standardwerk *Pinax theatri botanici* des Schweizer Botanikers Caspar Bauhin. Auf Sizilien wachsen sie am Fuße des Ätna auf vulkanischer Erde, und ihr Geschmack profitiert von den Mineralien des Bodens. Sie werden vollreif geerntet und in Sughì und Bruschetta-Aufstrichen verarbeitet. Wer das Glück hat, sie frisch beim Gemüsehändler zu kaufen, sollte sie als Salat, zu Mozzarella di Bufala oder einfach auf einer Bruschetta mit frischen Tomaten genießen.



**Cuore di bue** Die charakteristische Ochsensherz-Tomate entstand wohl Ende des 19. Jahrhunderts in Russland, von wo aus sie schnell den Weg auf italienische Teller fand. Sie ist zweifellos das Schwerewicht unter den Tomaten – und das nicht nur geschmacklich. Ihr festes Fruchtfleisch und ihre beachtliche Größe (bis zu 1000 Gramm!) machen sie zur ersten Wahl in den Küchen Italiens. Hier wird sie bevorzugt roh und noch leicht grün gegessen, da in diesem Stadium das Verhältnis Säure zu Zucker optimal für den Geschmack ist. Das macht Cuore di bue zum Herzstück von Salaten und Vorspeisen.



**Datterino** Die kleine, aber immens aromatische Datteltomate stammt ursprünglich von Sizilien. Sie zeichnet sich durch eine feine Fruchtigkeit und aparte Süße aus. Die Datterino eignet sich für elegante Sughì, zarte Garnelen oder raffiniertes Gemüse.



**Grappolo** Die Rispentomate zählt zu den beliebtesten Sorten inner- und außerhalb Italiens. Ihr kräftiges und herzhaftes Aroma hat ihr einen festen Platz auf dem Teller eingebracht. Im Salat oder zu Vorspeisen macht sich die Grappolo am besten.