Tomaten und Gurken: Ein unschlagbares Duo, das sich aber nicht immer ganz grün ist …

In der Schüssel sind sie unzertrennlich, z.B. in einer Fattoush, einem Rezept wie aus 1001 Nacht. Doch von dieser Leidenschaft lassen die zwei Gemüselieblinge der Deutschen in der Wachstumsphase nur wenig erahnen.

Berlin, 6. April 2022. Darauf hat Deutschland sehnsüchtig gewartet: Zwei farbenfrohe Frühlingsbotschafter, die erst nicht miteinander und später kaum ohne einander können…! Gurken und Tomaten – man könnte fast von einer Hass-Liebe sprechen – können zwar nicht miteinander angebaut und gelagert werden, aber sobald es an die Zubereitung geht, vertragen sich die beiden Fruchtgemüse bestens. Doch warum passen sie nicht unter ein „Dach", aber in eine Schüssel? Ganz einfach. Während der Wachstumsphase konkurrieren die beiden Fruchtgemüse – beide haben einen hohen Nährstoffbedarf! – um die Versorgung und haben dann auch noch unterschiedliche Ansprüche an die Luftfeuchtigkeit. Und bei der Lagerung leiden Gurken unter dem Reifegas Ethylen, das die Tomaten ausströmen und sie schnell überreif werden lässt. Doch spätestens im Salat sind sich alle einig, dass diese zwei einfach zusammengehören.

Tomaten und Gurken schreiben grüne Zahlen

Und das ist es, was für die Deutschen zählt. Denn ganz gleich ob Cherrytomate, Rispentomate, Strauchtomate, Cherry-Datteltomate, Kirschtomate, Flaschen- oder Fleischtomate – mit durchschnittlich 8,1 kg* Pro-Kopf-Verbrauch ist das leuchtend rote Nachtschattengewächs das erklärte Lieblingsgemüse der Deutschen. Dicht gefolgt, von der zu den Kürbisgewächsen gehörenden Gurke. Von ihr verspeiste jeder Deutsche immerhin stolze 6,2 kg* im vergangenen Jahr. Gurken und Tomaten werden hierzulande von März bis Oktober geerntet – allein 2021 waren das mehr als 98.000 t Tomaten und 67.000 t Gurken*. Ein nicht unerheblicher Teil der rund 82 kg* Frischgemüse, die Bundesbürger im vergangenen Jahr pro Haushalt eingekauft haben, geht allein auf das Konto der roten und grünen Gemüse-Klassiker. *Quelle: AMI; Destatis

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/

© BVEO / Ariane Bille / Tomaten-Gurken-Fattoush

Nachhaltiges Geschmackserlebnis
Freilandgemüse ist nur begrenzte Zeit erntefähig. Unter Glas oder Folie angebaut, können Tomaten und Gurken dagegen länger reifen und weder später Frost, Hagel oder Sturm kann ihnen dort etwas anhaben. Nachhaltigkeit spielt beim geschützten Anbau eine große Rolle. Meist wird auf organischem Substrat angebaut und auch beim Pflanzenschutz auf biologische Verfahren gesetzt. Schlupfwespen bekämpfen Schädlinge und Hummeln bestäuben beispielsweise die Tomatenblüten. Oft wird auch auf einen geschlossenen Wasserkreislauf gesetzt, der rund 75 Prozent Regenwasser nutzt. Dazu kommt, dass lediglich bedarfsorientiert gedüngt wird und Pflanzenschutzmittel sehr sparsam eingesetzt werden. So können die hierzulande angebauten Gurken und Tomaten ihr besonderes, volles Aroma entwickeln.

© BVEO / Ariane Bille /
Gurke und Tomaten

Rot-Grün in Feierlaune

- Freunde der **Tomate** dürften sich über diesen kulinarischen Feiertag freuen. Am 6. April werden allen Tomaten ganze 24 Stunden geschenkt. Warum der „National Fresh Tomato Day", welcher von den Amerikanern ins Leben gerufen wurde, genau gefeiert wird, ist nicht wirklich bekannt – vielleicht liegt es aber ganz einfach an ihrem unverwechselbar frischen und saftigen Geschmack. Eins ist klar, wir lieben das runde Fruchtgemüse und freuen uns auf den Tag der frischen Tomate!

© BVEO / Hendrik Haase
Tomatenplantage

- Der **Gurke** werden gleich zwei Feiertage gewidmet. Nachvollziehbar, wenn man sich einmal ihre Vielfältigkeit anschaut. Von der Salatgurke über die Schmorgurke bis hin zur Einlegegurke – Es gibt viele von ihnen. So feiern wir auch am 12. Mai den „National Cucumber Day". Dieser wird ursprünglich seit 2010 von den Briten gefeiert. Doch mittlerweile schließen sich viele – auch wir – dem Tag der Gurke an. Und da ein kulinarischer Feiertag nicht genug ist, wird am 14. November der „National Pickle Day" gefeiert. Warum die Amerikaner genau an diesem Tag die Gewürzgurke ehren, ist unbekannt. Aber vielleicht reicht der Fakt, dass sie das saure Gemüse als Snack lieben und jährlich ungefähr 200.000 pounds davon verzehren.

© BVEO / Hendrik Haase
Tomatensortiererinnen

Wissenshunger

Power
Neben Vitamin C, Kalium und Ballaststoffen stecken in Tomaten jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere Gesundheit so richtig ankurbeln. Sie entfalten eine schützende Wirkung im Organismus,

© BVEO / Hendrik Haase
Tomatenkiste

und tragen dazu bei das das gesamte Immunsystem zu stärken. Das Carotinoid Lycopin verleiht der **Tomate** ihre knallig-rote Farbe, die jede Suppe, Sauce und jeden Salat sowohl optisch als auch geschmacklich aufwertet. Dazu zählen sie mit einem Wassergehalt von über 90 Prozent zu den Gemüsesorten, die überwiegend aus Flüssigkeit bestehen und somit enorm kalorienarm sind.

Auch der **Gurke** fehlt es nicht an wertvollen Inhaltsstoffen. Sie besitzt viele C- und K-Vitamine, sowie Vitamine der B-Gruppe, Mineralstoffe, Kalium und Eisen. Neben den essentiellen Nährstoffen enthält die Schale den natürlichen Farbstoff Chlorophyll, der die Bildung roter Blutkörperchen begünstigen, die Wundheilung fördern und eine antioxidative Wirkung haben soll. Tatsächlich enthalten Gurken genauso viel, wenn nicht sogar noch mehr Wasser als Tomaten. Daher haben auch sie sehr wenig Kalorien und qualifizieren sich für jede gesunde, ausgewogene Ernährung.

Einkauf
Eine frische **Tomate** erkennt man an ihrer intensiven Farbe – egal ob rot, gelb oder violett – und daran, dass sie keine Dellen oder Druckstellen aufweist. Im optimalen Reifezustand ist ihr Fruchtfleisch bissfest und gibt unter leichtem Druck nach.

Je fester die **Gurke** und glatter ihre Schale, desto frischer ist sie. Auch die kräftig grüne Farbe gibt Aufschluss über die Frische.

Lagerung
Optimal gelagert, das heißt an einem lichtgeschützten, feuchten und kühlen Ort und bei Temperaturen zwischen 12 und 16 Grad Celsius bleiben bis zu 14 Tage frisch. In den Kühlschrank sollten sie nicht unbedingt, denn **Tomaten** sind kälteempfindlich und verlieren dort schnell ihr Aroma. Wichtig bei der Lagerung ist, dass Tomaten das Gas Ethylen absondern. Es beschleunigt den Stoffwechsel von Lebensmitteln und lässt diese schneller reifen. Tomaten deshalb unbedingt getrennt von anderem Gemüse und Obst lagern. Eingefroren, getrocknet oder eingelegt bleiben sie bis zu einem Jahr erhalten.

Gurken bevorzugen Temperaturen von 10 bis 13 Grad und sollten deshalb ebenfalls nicht im Kühlschrank gelagert werden. Zimmertemperatur ist wiederum zu warm für das Gemüse. Am besten geeignet ist kühler und dunkler Lagerort wie der Keller. Gurken können eingemacht oder eingelegt für mehrere Monate haltbar bleiben. Einfrieren sollte man sie wiederum nicht.

© BVEO / Hendrik Haase
Tomaten

© BVEO / shutterstock / Kapa1966
Gurken im Gewächshaus

© BVEO / Hendrik Haase
Gurkenwaschanlage

© BVEO / Ariane Bille /
Zweigeteilte Gurke

Rezept-Tipp mit besten Grüßen aus dem Orient:

Tomaten-Gurken-Fattoush

Zutaten für 2 Personen:

- **1 Knoblauchzehe**
- **2 TL Sumak**
- **5–6 EL Olivenöl**
- **1 EL Zitronensaft**
- **1 EL Granatapfelsirup**
- **Meersalz und Pfeffer**
- **3 Fladen arabisches Brot**
- **1 Schlangengurke**
- **11 Cherry-Tomaten**
- **8 Oliven (mit Mandel gefüllt)**
- **½ Bund Petersilie**
- **1 Handvoll Minzblättchen**
- **½ Granatapfel**

Zubereitung:
Einfach / Zubereitungszeit: etwa 20 Min.

- Für das Dressing Knoblauchzehe schälen und in eine kleine Schüssel pressen. 1 TL Sumak, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Granatapfelsirup dazugeben. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Arabisches Brot in mundgerechte Stücke schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotstücke darin von beiden Seiten ausbacken. Zum Schluss mit dem restlichen Sumak und etwas Salz würzen und zur Seite stellen.

- Gurke und Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles in einer Salatschüssel mit dem Dressing vermengen. Granatapfel entkernen, zusammen mit dem frittierten Brot auf den Salat streuen und sofort genießen.

© BVEO / Ariane Bille / Tomaten-Gurken-Fattoush

© BVEO / Ariane Bille / Zutaten

© BVEO / Ariane Bille / Zubereitung

© BVEO / Ariane Bille / Zubereitung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten."

„Deutschland – Mein Garten." ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

© BVEO / Ariane Bille / Zubereitung

© BVEO / Ariane Bille / Zubereitung

© BVEO / Ariane Bille / Tomaten-Gurken-Fattoush

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO" oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse" an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin