

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

# BIO-PARADEISER: LIEBLING UNTER DEN GEMÜSEN.

Die Tomate oder Paradeiser ist eine nahe Verwandte der Kartoffel. Wie diese stammt sie aus den Anden und kam im Zuge der Entdeckung Amerikas nach Europa, wo sie anfangs nur als (giftige) Zierpflanze galt. Sie wurde sogar verdächtigt „Liebeswahn“ hervorzurufen. Daher auch ihr Name „Paradeiser“ was so viel wie Paradiesapfel bedeutet. Der Name „Tomate“ stammt vom aztekischen „tumatle“. Heute zählen Paradeiser zu den beliebtesten Gemüsen überhaupt. Es gibt schier unzählige Paradeisersorten, am Markt findet man jedoch meist nur wenige. Paradeiser werden in Supermärkten das ganze Jahr über angeboten, doch je mehr Sonne sie abbekommen, desto aromatischer und intensiver wird ihr Geschmack. Jetzt beginnt also die allerbeste Paradeiserzeit!

## ROH UND GEGART SEHR WERTVOLL

Frische, ausgereifte Paradeiser sind sehr kalorienarm und enthalten reichlich Vitamin C, Carotinoide, Polyphenole und Flavonoide. Das zur Gruppe der Carotinoide zählende Lycopin kommt in Paradeisern in besonders hoher Konzentration vor und wird sonst nur von wenigen Pflanzen gebildet. Lycopin kann das Entstehungsrisiko verschiedener Krebsarten eindämmen. In zahlreichen Beobachtungsstudien wurde nachgewiesen, dass der vermehrte Verzehr vor allem von Tomatenprodukten diese positive Wirkung hat. Der Grund: Lycopin aus den Paradeisern kann nur dann gut aufgenommen werden, wenn die Früchte möglichst stark zerkleinert und am besten auch erhitzt werden. Erst durch diese Verarbeitungsprozesse wird die Verfügbarkeit für den Menschen erhöht, denn Lycopin ist normalerweise in den Pflanzenzellen eingeschlossen und muss erst freigesetzt werden.

## DAS BESONDERE AN BIO-PARADEISERN:

Bio-Paradeiser weisen in vielen Studien nicht nur höhere Gehalte an Flavonoiden, Lycopin und anderen sekundären Pflanzenstoffe sowie an Vitamin C auf. Durch den biologischen Anbau, wo die Pflanzen organisch über Gründüngung, Kompost ernährt werden, leichtlösliche Mineraldünger und auch chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verboten sind, sind Rückstände von Pflanzenschutzmittel bei Bio-Paradeisern kein Problem.

## LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Paradeiser sind kälteempfindlich, sie sollten daher bei Zimmertemperatur gelagert werden. So reifen sie auch schön nach. Lagerzeit je nach Reifegrad ca. 1 Woche. Man bewahrt sie am besten separat auf, da sie das Reifegas Ethylen absondern, das benachbarte Früchte schneller verderben lässt.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Paradeiser sind ein äußerst vielfältig einsetzbares Gemüse. Von der Suppe bis zur Sauce, vom Salat bis zur gefüllten warmen oder kalten Köstlichkeit, getrocknete Paradeiser, nicht zu vergessen das heißgeliebte Ketchup - finden sie in jeder Küche Verwendung. Vor Zubereitung oder Verzehr werden sie nur gewaschen und die Stielansätze werden weggeschnitten. Um die Haut abzuziehen, Paradeiser kurz mit kochendem Wasser übergießen.

## DAS MENÜ DER WOCHE:

4 Toastbrotsscheiben oder Scheiben von Baguette  
20 g Butter  
4 Paradeiser  
2 Kugeln Mozzarella  
ev. Sardellenfilets  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Basilikum od. Origanum

600 g Fischfilet (z.B. Forelle, Zander, Wels)  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Mehl  
2 EL Butterschmalz oder Olivenöl  
3 Paradeiser  
400 g Erdäpfel  
Kräuter nach Belieben  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

Teig: 1 Pkg. Topfen  
250 g (Dinkelvollkorn)Mehl  
200 g (weiche) Butter  
Salz  
Fülle: 500 g frühe Äpfel  
2 EL Rosinen  
4 EL geriebene Nüsse  
1 EL Semmelbrösel  
Zitronensaft  
Zimt  
ev. Zucker

Teig:  
300 g (Vollkorn)Mehl  
1/2 TL Salz  
20 g Hefe (frisch) oder 1/2 Pkg Trockenhefe  
2 EL Olivenöl  
rd. 1/8 l Wasser

Belag: 300 g Paradeiser  
3 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Origanum  
Olivenöl

## BIO-PARADEISER

### Crostini mit Mozzarella und Paradeiser

(4 Portionen)

Brotsscheiben mit Butter bestreichen, Toastbrot diagonal zu Dreiecken durchschneiden. Dann das Brot mit Tomatenscheiben, Mozzarellascheiben und einem Sardellenstück belegen, würzen und im Rohr auf der obersten Schiene bei 200 °C ca 10 Minuten backen.

### Fischfilet auf Erdäpfel-Paradeiserbett

(4 Portionen)

Fischfilet mit Zitronensaft säuern, salzen, pfeffern, in Mehl wenden. Mit der Hautseite kräftig in Butterschmalz oder Öl anbraten. Erdäpfel und Paradeiser in ca. 0,5 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform legen, salzen, pfeffern und gehackte Kräuter drüberstreuen. Die Fischfilets drauf legen und rd. 30 Minuten im Rohr bei 200°C braten. Die Form zumindest die halbe Garzeit zudecken (mit passendem Deckel oder mit Alufolie).

Statt Fisch kann auch 300 g Schafkäse in Scheiben geschnitten mitgebraten werden.

### Apfelstrudel

(ergibt 2 Strudeln)

Topfen, Mehl, Butter und eine Prise Salz zu einem Teig kneten und 30 Minuten rasten lassen.

Äpfel vierteln, Kerngehäuse ausschneiden, in feine Scheiben schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln und restliche Zutaten dazumischen. Zucker kann auch ganz weggelassen werden – je nach Reifegrad der Äpfel. Den Teig in 2 Teile teilen. Je 3-4 mm dick auf einer bemehlten Fläche ausrollen (nicht breiter als das Backblech!). In der Mitte die Hälfte der Äpfelfülle drauflegen und den Teig von beiden Seiten drüberschlagen. Die Strudel vorsichtig auf ein befettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech heben. Wenn der Teig wo reißen sollte, mit einem Stückel Teig „flicken“. Die Strudel mit verquirltem Ei bestreichen und im Rohr bei 180 °C backen (ca. 30-40 Minuten).

### Für die Jause: Focaccia mit Paradeisern

(4 Portionen)

Mehl in eine Schüssel geben, Germ einbröseln (Trockenhefe einstreuen). Die restlichen Zutaten eingießen, zu einem mittelfesten Teig kneten und auf das doppelte Teigvolumen aufgehen lassen.

Paradeiser evtl. häuten, in Spalten schneiden, Knoblauch ebenfalls schneiden.

Den Teig ausrollen, Tomaten und Knoblauch darauf verteilen, würzen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Rohr bei 220 °C ca. 20 Minuten backen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin  
[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)