

# Stallgeflüster



Der Nachrichtenbrief vom Dorf Laden Häger



Ausgabe 09/2017 • Dorf Laden Häger



ab Samstag  
08.07.2017

## Tomaten: Die tollen Beeren

Die Tomate ist eine Pflanzenart aus der Familie der Nachtschattengewächse. Damit ist sie eng mit der Kartoffel, dem Paprika oder der Aubergine verwandt, aber auch mit Pflanzen wie der Tollkirsche oder dem Tabak. Umgangssprachlich wird vor allem die als Gemüse verwendete rote Frucht, die eine Beere ist, Tomate genannt.

Preisbeispiel: Bunter Mix Cocktailtomaten, 500g-Schale nur 3,50 EUR

## Himmlische Paradiesäpfel aus Deppendorf

**Paradiesäpfel?** So nennen Österreicher Tomaten. In Holland werden sie auch angebaut. Allerdings meinen manche, eher zur Landgewinnung. Denn das so gebundene Wasser wird als Tomaten in viele Länder exportiert.

Ganz anders die Tomaten vom **Betrieb Gemüselust in Deppendorf**, die schmecken richtig lecker und es gibt sie in einer bunten Vielfalt im Dorf Laden Häger.

Sie kosten keinen Cent mehr als direkt beim Erzeuger.

Wie schön, dass die HägeranerInnen für tolle Tomaten nicht mehr irgendwohin gurken müssen.

Ursprünglich kommen Tomaten aus Südamerika und waren nur so groß wie Kirschen. Die Mayas und Azteken züchteten dann größere Früchte. Kolumbus brachte die ersten Tomaten 1498 nach Europa. Sie hatten eine gelbe Schale, daher der italienische Name Pomo d'Oro (Goldapfel).

**Tomaten enthalten viele Vitamine**, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Lycopin (in rötlichen Sorten). Lycopin ist ein Carotinoid, das antioxidativ wirkt und so die Immunabwehr stärken und das Risiko bestimmter Krebserkrankungen senken soll.



**Rezept Tomatensauce:** **Zutaten** 4 Personen: 500g frische Tomaten. 1 Hand voll frisches Basilikum. 1 Zweig frischer Rosmarin. 1 bis 2 Knoblauchzehen. 1 Zwiebel. Salz, Pfeffer, Prise Zucker, kalt gepresstes Olivenöl. **Zubereitung:** Tomaten zerkleinern (Betonung liegt auf klein). Wer will, Kerne raus. Knofi, Kräuter und Zwiebel ebenfalls kurz und klein hacken. Öl im Topf erwärmen, nicht zu heiß werden lassen! Zwiebel und Knofi anschwitzen, Tomaten dazu, gut durchrühren. Gewürze und Kräuter rein, fertig (fast). Bei gelegentlichem Umrühren mind. 30 Minuten köcheln lassen. Pasta (z.B. Spaghetti) im tiefen Teller anrichten, Sauce drauf, geriebener Parmesan drüber. Lecker!

### Lecker am Abend

Unsere Weine von Mesel

*Die Sensibilität von Tomaten wird unterschätzt. Sobald man sie treulos nennt, werden sie auf der Stelle rot.*



**Ideal zu Tomaten**  
Unser kaltgepresstes Olivenöl aus Kreta



**Mini-Snackgurken**  
Knackig & frisch



**Salattomate Genovese**  
Super lecker auf Brot, im Salat und für Saucen