



# DER HERR

*der Tomaten*

*Nichts geht Schweizerinnen und Schweizern über die Tomate. Mit fast 60'000 Tonnen waren die roten Paradiesäpfel letztes Jahr sowohl mengen- wie wertmässig das meistverkaufte Gemüse im Detailhandel. Rund 7 Kilo Tomaten in jeglicher Form und Farbe verspeist jeder Schweizer pro Jahr und Kopf. Einer, der Tomaten ganz besonders liebt, ist Ralph Bötsch aus Salmsach. Darum lässt er der Zucht seiner Tomaten besonders viel Sorgfalt und Liebe zukommen.*

FOTO: PATRICK ITTEN

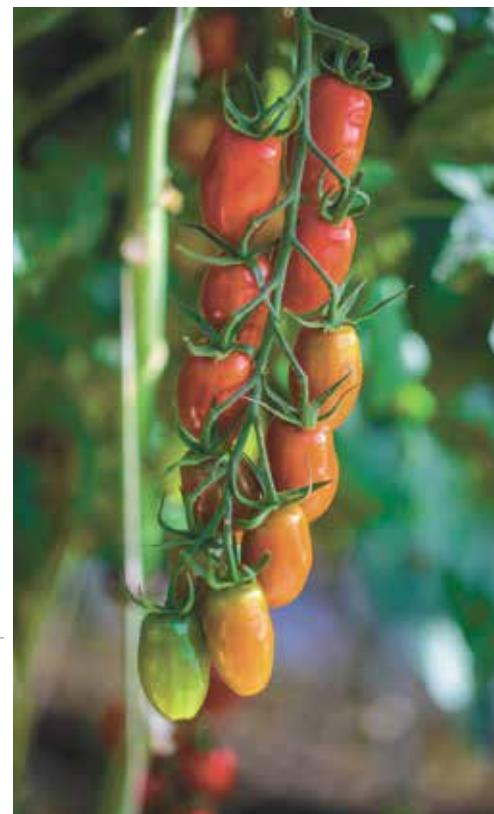
Wo früher eher Wert auf einen guten Ertrag und optimale Lagerfähigkeit gelegt wurde, ist Konsumenten von Tomaten heutzutage Genuss, Geschmack, Farbe, Inhaltstoffe und vor allem eine regionale Produktion wichtig. Ralph Bötsch ist hier Vorreiter. Der verantwortungsvolle Umgang mit seinem fruchtbaren Boden hat für ihn oberste Priorität.

Die Palette der Tomatensorten ist breit und reicht von grossen Rispettomaten am grünen Zweig bis zu kleinen Cherrytomaten in unterschiedlichen Färbungen. Für das Gedeihen jeder Tomatensorte ist ein ausgeglichenes Verhältnis von Licht, Wärme und Wasser wichtig. «Vor allem Licht braucht die rote Frucht», weiß Bötsch. «Für die richtige Wärme und die Feuchtigkeit können wir in den Gewächshäusern sorgen. Aber das Licht liefert nur die Natur.» Damit eine Tomate als schmackhaft wahrgenommen werde, sei ein ausgewogenes Verhältnis von Säure und Zucker entscheidend.

«Kurzfristig grosse Mengen züchten und den Boden aller Nährstoffe berauben? Nicht mit uns!», sagt Bötsch. Damit auch künftige Generationen sich mit gesunden Früchten und gesundem Gemüse ernähren können, minimiert Bötsch den Einsatz von Pflanzenschutzmit-

teln auf das Allernötigste, zur Bekämpfung von Schädlingen werden Nützlinge eingesetzt. Die Pflege der Kulturen und die Fruchfolge werden sorgfältig geplant, damit sein Boden auch noch in hundert Jahren in bester Form ist. Und damit hat das Familienunternehmen Bötsch Erfolg. Auch die Saisonalität ist dem Gemüsegärtner ein Anliegen. Nur von Mai bis Anfang Oktober wer-

*Die Romantico-Tomate ist eine Cherry-Rispen Sorte. Sie eignet sich als Snackfrucht oder zum Verfeinern von vielen Gerichten.*





*«Kurzfristig grosse Mengen  
züchten und den Boden  
aller Nährstoffe berauben?  
Nicht mit uns!»*

---

RALPH BÖTSCH

den Tomaten geerntet. Bötschs Tomaten sind überaus beliebt. Im Jahr 2008 wurde er sogar für eine seiner Züchtungen – der Tomatensorte «Licorosso» – ausgezeichnet. Diese Tomate zeichnet sich aus durch einen exzellenten Geschmack und eine spezielle Durchfärbung. Im Hofladen werden Kunden mit einer grossen Auswahl an verschiedenen Tomaten über 15 Sorten in allen Farben und Grössen verwöhnt.

Bei SPAR erhält man Fleischtomaten, Rispetto-tomaten und die feine Tomatenmischung «Trimix», die jeweils drei verschiedene Sorten an kleinen Tomaten enthält. Ausserdem liefert Bötsch auch Gurken, Auberginen, Salate, Nüsslisalat und Brokkoli, Zucchetti und Fenchel an SPAR. Bei SPAR ist Frische oberstes Gebot, und diesen Anspruch erfüllt Ralph Bötsch mit seinem knackigen Gemüse in jeglicher Hinsicht.

Die Kraft von Sonne und Erde hilft den Tomaten beim Wachsen.  
So werden die Früchte aromatisch und gehaltvoll. Die «Monterosa»  
(unten) hat eine angenehme und fleischige Textur und eignet  
sich besonders für Speisen wie Quiches und Suppen.



Die länglichen, sehr aromatischen Datteltomaten, wegen ihrer schönen zitronengelben Farbe «Limonetto» genannt, bringen mit ihrer frischen Farbe Abwechslung auf den Teller.

## Gehaltvolles Nachtschattengewächs

Die Tomate ist ein Nachtschattengewächs und gehört zum Fruchtgemüse. Sie stammt ursprünglich aus Ecuador und Peru und wurde im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht. Sie wird in verschiedenen Formen und Größen im Handel angeboten. Vom Verzehr von grünen, unreifen Tomaten ist abzuraten, da sie das Alkaloid Solanin enthalten. Während des Reifevorgangs baut sich das Solanin ab und es bilden sich Lycopin und Betacarotin. Diese beiden Stoffe sind hauptsächlich für die rote Färbung der Tomaten verantwortlich.

Im Gegensatz zu den meisten Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen ist Lycopin nicht hitzeempfindlich. Im Gegenteil: Lycopin wird erst durch Erhitzen richtig wertvoll für unseren Körper. Darum sollten Tomaten regelmäßig auch in gekochter Form, etwa als Sauce oder Suppe, genossen werden. Tomaten sollten nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sie dort ihr Aroma verlieren. Eine grosse Tomate entspricht bereits einer Portion der empfohlenen fünf Portionen an Früchten oder Gemüse.

