



# DIE TOMATE

## Unterscheidung im Regal

### 1

### ERNTEN, VERPACKEN, VERKAUFEN

Schau das Video zum Thema „Ernten, Verpacken, Verkaufen“ aufmerksam an. <https://youtu.be/lx8Xw3KMAhs>



Entscheide mit den Informationen aus dem Video, ob die Aussagen richtig oder falsch sind. Falls die Aussage falsch ist, ergänze die Lösung mit eigenen Worten.

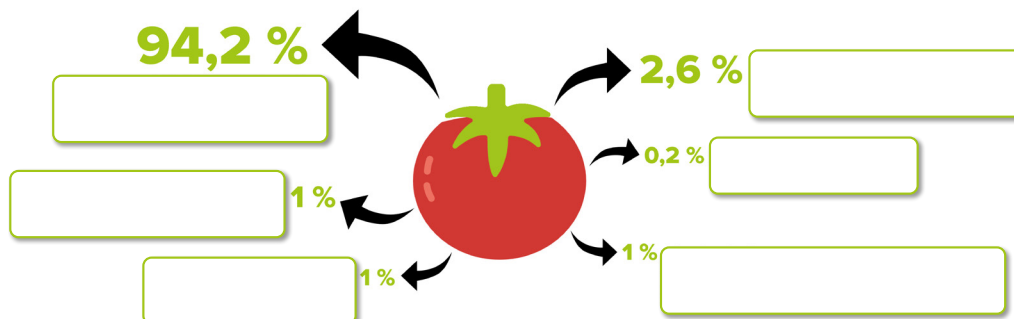
Aussage	Richtig	Falsch	Ergänzung
Eine Tomate ist 10-12 Tage genießbar.			
In Österreich ist die Erntezeit je nach Sorte von März bis November.			
Bei einer Rispe ist die 4. Tomate die geschmacklich Beste.			
Tomaten, die aus dem Ausland importiert werden, können nicht vollreif geerntet werden.			
Tomaten aus Südeuropa sind zirka eine Woche ungekühlt unterwegs.			

### 2

### DIE INNEREN WERTE DER TOMATE

Die Tomate zählt zu den beliebtesten Gemüsesorten in Österreich. Doch was ist drin in der Tomate? Ordne die angeführten Nährstoffe den Prozentsätzen zu:

#### DIE TOMATE: DAS IST DRIN



#### ENERGIEGEGHALT:

Infografik © Land schafft Leben 2021  
Inhaltsstoffe können je nach Sorte, Reifegrad und Anbaubedingungen schwanken;  
Quellen: Elmadfa, I. et al. (2017); Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle; Lieberei, R.; Reisdorff, C. (2007); Nutzpflanzen

**Einzusetzende Wörter:** EIWISS, FETT, BALLASTSTOFFE, KOHLENHYDRATE, WASSER, 17 KCAL/100 G, SONSTIGES (VITAMINE, MINERALSTOFFE, Sekundäre Pflanzenstoffe (V.A. VITAMIN A, C, B1, 2; Folsäure, Kalium, Lycopin)



Trage ein, welche Unterscheidungsmerkmale auf der Tomatenverpackung angegeben werden müssen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Werde Etiketten-Checker und vertiefe dein Wissen mit unserem passenden Workshop!

### Tipps für die Küche und Lagerung: Vollende die Sätze!

Tomaten sollen nicht im Kühlschrank gelagert werden, da...

Tomaten sollen möglichst frisch verzehrt werden, da...

Andere Obst- und Gemüsearten sollten von Tomaten ferngehalten werden, da...

Die Rispe und der Stielansatz sollten nicht gegessen werden, da...

Tomatengerichte werden gerne mit Zucker gewürzt, da...

## 3 SCHAU GENAU!

Tomatenketchup ist bei Konsument\*innen sehr beliebt.  
Doch woher kommen die Tomaten für das Ketchup?



In handelsüblichem Ketchup ist meist Tomatenmark enthalten, das dafür oft aus China kommt.

Wenn du auf einer Verpackung die Aufschrift „Hergestellt in Österreich“ liest, dann heißt dies:

---

---

Hast du gewusst, dass sich im Ketchup auch häufig viel Zucker und andere Zusatzstoffe verstecken?

Schau genau auf die Zutatenliste. Weißt du schon, wie diese aufgebaut ist?

---

---

---

---

---

Wenn du auf Nummer sicher hinsichtlich Herkunft und Zutaten gehen möchtest, kaufe österreichische Tomaten und stelle dein Ketchup selbst her.

**Wir haben für dich ein Rezeptanleitung mit österreichischen Tomaten vorbereitet.**

Dieses findest du auf unserer [Website](#).

