

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 41: **Grüne Tomaten – zu schade zum Wegwerfen**



... aber das kann man tun:

- nachreifen lassen
- verarbeiten zu
 - Chutney
 - Marmelade
- einlegen

Achtung Solanin!

Als Schutz vor Schädlingen und Fraßfeinden enthalten Tomaten Solanin/Tomatin. Alle Tomatensorten, die im reifen Zustand rot sind, enthalten im unreifen, grünen Zustand größere Mengen davon. Dieses hitzebeständige Alkaloid ist – außer in grünen oder gekeimten Kartoffeln – im grünen Strunk roter Tomaten und in den ganzen grünen Tomaten enthalten. Zur Orientierung:

- Grüne Tomaten enthalten 9 – 32 mg pro 100 g.
- Erste Symptome wie Brennen und Kratzen im Hals, Übelkeit und Durchfall treten bei einer Aufnahme ab 25 mg Solanin auf.
- Der Verzehr von ca. 80 g grünen Tomaten kann die kritische Schwelle überschreiten.
- Grüne Tomaten sollen daher nie als Salat oder Tomatensauce verzehrt werden.
- Als Erwachsener ist man nicht gefährdet, wenn man eine Tagesration von ca. 70 g grüner Tomaten zu sich nimmt.
- Wenn man grüne Tomaten zu Chutney oder Marmelade verarbeitet und in den üblichen Mengen verzehrt, bleibt man durch die Verdünnung weit unter der kritischen Grenze. Dadurch erklärt sich, dass es in anderen Kulturen vielfältige Rezepte mit grünen Tomaten gibt.
- Beim Einlegen vermindert sich der Solanin Gehalt durch das Vergären um 35%.

nachreifen lassen:

- bei Temperaturen unter 10°C die ganze Pflanze abschneiden, die Blätter entfernen und die Pflanze über Kopf an einem warmen Ort aufhängen
- geplatzte Tomaten aussortieren; Früchte waschen und abtrocknen, dann
- in (Zeitungs-)Papier einwickeln und wenige Tage an einem feuchtwarmen Ort lagern, evt. aufhängen, um Druckstellen zu vermeiden
 - zusammen mit Äpfeln oder roten Tomaten lagern, deren Ethylen die Tomaten schneller nachreifen lässt; vor Fruchtliegen schützen
 - in einem Gefäß lagern:
 - Karton: mit einem Stück Stängel, mit Abstand voneinander, wenige Tage an einem kühlen, dunklen Ort
 - Einweckglas: wenige Tomaten in einem trockenen Glas, so dass sie sich nicht zerdrücken; fest verschließen, 14 Tage an einem warmen dunklen Ort

Rezepte mit grünen Tomaten:

- <https://www.smarticular.net/rezepte-fuer-gruene-tomaten>
- https://utopia.de/ratgeber/gruene-tomaten-2-rezepte-und-was-du-wissen-soll-test_215603/

Rezepte zum Einlegen:

<https://www.smarticular.net/gruene-tomaten-einlegen/>

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Solanin>
- <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2024/mai/solanin-in-kartoffeln-auberginen-und-tomaten/>
- <https://www.smarticular.net/gruene-tomaten-einlegen/>
- <https://www.smarticular.net/rezepte-fuer-gruene-tomaten/>
- https://utopia.de/ratgeber/tomaten-nachreifen-lassen-die-5-besten-tipps_97311/
- https://utopia.de/ratgeber/solanin-in-gemuese-was-du-zu-dem-giftstoff-wissen-musst_100575/