



Fakta om tomaten

Tomaten er en frugt – et bær, der også kaldes en saftig frugt med mange frø. Når du skærer en tomat over, kan du se, at tomaten er sammensat af to, tre eller flere frugtblade, der støder sammen i midten. Du kan også se frøene, som sidder i flere rækker.

De tomater, du køber i supermarkederne, er dyrket i væksthuse. Frøene sås ca. 1. december. Efter et par måneder blomstrer tomatplanterne, der kan blive op til 9-12 m lange. Da tomatplanterne vokser i væksthuse, sætter man humlebier ind i væksthuse, for at tomatblomsterne kan blive bestøvet, og planten kan sætte frugt – tomater. Sidst i marts plukkes de første nye tomater, og der kan plukkes tomater helt frem til starten af november måned. Tomaten får den bedste smag, hvis den først plukkes, når den er helt rød. Når sæsonen er slut, bliver væksthuse ryddet for planter og rengjort, så der kan sås nye tomatplanter til den næste sæson.

Der var en gang ...

Tomaten stammer fra Peru og Mexico. Historien fortæller, at spanierne tog frø fra tomaten med til Europa fra Syd- og Mellemerika i 1500-tallet, efter at Columbus havde opdaget Amerika. De første tomater var runde og gule, og derfor blev tomaten kaldt for det gyldne æble. Europæerne troede, at tomaten var giftig. Derfor var tomaten i mange år kun en prydblant.

De første europæere, der fandt på at spise frugten fra tomatplanten, var italienerne. De kogte tomater med olie, eddike og peber til en slags tomatsovs. Tomatsovs bruges også i dag i mange af de kendte italienske retter, fx spaghetti bolognese. Først i begyndelsen af 1900-tallet blev det almindeligt at spise tomaten rå.

Tomaten blev en dagligdags råvare i det nordlige Europa fra midten af 1900-tallet. Her begyndte man at rejse ud i verden og blev inspireret af andre madkulturer. I dag er retter med tomat, der oprindeligt stammer fra andre madkulturer, populære retter i hele Europa, fx pizza, lasagne og chili con carne.



Lav mad med tomaten

Tomaten kan bruges i mange retter, fx i salater, supper, sammenkogte retter og sovse. Du kan bruge friske tomater, eller du kan bruge flåede tomater fra dåse. Tørrede tomater eller produkter som ketchup og tomatpure bruges også i mange retter.

Tomaten kan spises rå eller tilberedes på mange måder. Tomaten kan fx koges, steges, grilles eller bages.

Snak om, hvilke retter med tomater I kender. Skriv rettens navn, og hvordan den er tilberedt i skemaet. Måske ved I også, hvilket land retten oprindeligt stammer fra?

Diskuter jeres resultater.

Ret med tomat	Hvordan er retten tilberedt?	Hvor kommer retten fra?



Salsa er ikke kun navnet på en dans, men også navnet på en slags kold sovs. Oprindeligt stammer salsa fra Mexico, som er kendt for at bruge stærke chili og hvidløg sammen med tomater i tomatsalsa. Du kan spise tomatsalsa som en forret sammen med brød, komme salsaen på ristet brød, eller du kan spise salsa til en fiske- eller kødret.

Tomatsalsa med kødspid

Tomatsalsa

Du skal bruge

4 klassiske runde tomater
1 fed hvidløg
1 lille rødløg
1 spsk. olivenolie
4 blade basilikum
1/4 tsk. paprika
1/4 tsk. salt
lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Skyl tomaterne.
2. Skær tomaterne i terninger, og kom dem i en skål.
3. Pil, og hak hvidløg og rødløg. Kom dem i skålen. Bland.
4. Kom olivenolie i skålen.
5. Skyl, og hak basilikumbladene. Kom dem i skålen.
6. Kom paprika, salt og peber i skålen. Bland godt.
7. Sæt tomatsalsaen i køleskab, indtil den skal serveres.

Kødspid

Du skal bruge

350 g hakket oksekød 9-12 %
1 fed hvidløg
1/4 tsk. spidskommen
1/2 tsk. salt
lidt peber
1/2 snackpeber
1 spsk. vand

8 træspid

Sådan skal du gøre

1. Læg bagepapir i en bradepande.
2. Tænd ovnen på 225 grader.
3. Kom kødet i en skål.
4. Pil hvidløget. Pres hvidløget ned i skålen.
5. Kom spidskommen, salt og peber i skålen. Bland.
6. Skyl snackpeberen, og skær den igennem på langs. Fjern kernerne. Skær snackpeberen i tynde, korte strimler, og kom dem i skålen. Bland.
7. Kom vandet i skålen. Bland godt.
8. Form 8 aflange kødboller.
9. Stik et træspid i hver kødbolle, og klem den godt fast.
10. Læg kødspiddene i bradepanden.
11. Steg kødspiddene i ovnen i 15 minutter.
12. Anret kødspiddene på et fad.

Tip

Til tomatsalsa kan du bruge cocktailtomater eller blommetomater i stedet for klassiske runde tomater.

Til kødspid kan du bruge hakket kalvekød i stedet for hakket oksekød.

Smag, og vurder

Beskriv din smagsoplevelse, når du smager på tomatsalsa, kødspid og tomatsalsa med kødspid.

Vurder grundsmagene på en skala fra 0 til 3. Skriv 0, hvis du slet ikke kan smage grundsmagen, skriv 3 hvis grundsmagen er meget tydelig osv.

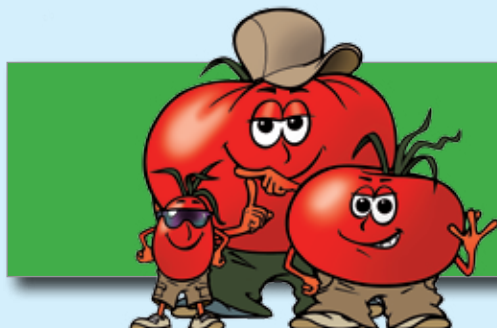
	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Tomatsalsa					
Kødspid					
Tomatsalsa med kødspid					

Diskuter jeres smagsvurderinger.

Den sunde tomat – 6 om dagen

Tomaten er en sund frugt. Den består af ca. 95 % vand. Tomaten indeholder mange A-, C- og K-vitaminer og mange af de mineraler, som du har brug for at få i din mad. Spis frugt og grønt er et af de 8 kostråd, der anbefales af Fødevarestyrelsen, og som kendes under sloganet: 6 om dagen. Sloganet henviser til, at hver dansker over 11 år bør spise 600 gram frugter og grønsager om dagen. Alle dagens måltider og mellemmåltider tæller med.

Tomaten kan spises både rå og tilberedt, så den passer til både frokost- og aftensmåltidet – og til en mellemmad. De små cocktailtomater, snacktomater og cherrytomater passer lige til en mundfuld og er en sund snack.



1 klassisk rund tomat vejer	ca. 100 g
1 bøftomat vejer ofte	mere end 200 g
1 cocktailtomat vejer	ca. 20 g
1 snacktomat vejer	ca. 15 g
1 cherrytomat vejer	ca. 10 g

Køb tomater – og opbevar dem korrekt

Når du køber tomater, skal du købe røde og modne tomater. Tomater med stilk på kan holde sig lidt længere tid. Se godt efter, at tomaterne ikke er stødt eller ødelagt efter transporten. Det er også vigtigt, at tomaterne ikke ligger for koldt. Får tomaterne kulde, standser den naturlige modning, der er med til at give smag og duft. Når du kommer hjem, skal du huske at opbevare tomaterne i en skål ved almindelig stuetemperatur.

Du kan også købe tomater på dåse, fx flåede tomater eller koncentreret tomatpure. Flåede tomater på dåse er tomater, hvor skindet er taget af og kogt under tryk i dåse. Det betyder, at tomaterne kan holde sig i lang tid. Tomatpure og tomatketchup er også konserverede produkter, som har en lang holdbarhed. Tørrede tomater kan også holde sig i lang tid.

