

Zelf kweken: tomaat

Veel mensen houden van tomaten, maar niet alle tomatenliefhebbers hebben geprobeerd deze kruidachtige vruchtgroente zelf te kweken. De tomaat kan worden gekweekt als een eenjarige plant en is het meest bekend als een klimplant, hoewel de plant oorspronkelijk een kruiper was.

Tomaten behoren tot de nachtschadefamilie of Solanaceae, net als komkommers, pepers en aardappelen.

De tomaat is afkomstig uit het Andesgebergte in Peru, waar hij al 700 voor Christus werd geteeld. Later brachten de conquistadores de vrucht naar Europa. Ze noemden ze 'gouden appels' en daarom worden tomaten in Italië nog steeds 'pomodori' genoemd. Door hun rode kleur en hartvorm kregen tomaten de reputatie een liefdesstimulerend middel te zijn. Volgens de Fransen is de tomaat het ideale afrodisiacum, vandaar de naam 'pommes d'amour'. En ook in Duitsland staat de tomaat bekend als de 'Liebesapfel'.

Groeien

De ruimte die je beschikbaar hebt voor het telen van tomaten is vaak de doorslaggevende factor bij het bepalen van de soort tomaat die je wilt kweken. Het binnenshuis kweken van tomaten is vrij eenvoudig dankzij het assortiment minitomaatrassen. Een minitomatenplant heeft slechts een potje van 10 tot 15 cm nodig. In moestuinen worden vaak verschillende soorten gekweekt, zodat je vrijwel het hele jaar door tomaten kunt oogsten en eten. Of je ze nu binnen of buiten kweekt, tomaten zijn gemakkelijk te telen en te oogsten.

In het algemeen kunnen tomaten worden onderverdeeld in twee varianten: bepaald en onbepaald. Bepaalde tomatenplanten groeien tot ze een bepaalde hoogte hebben bereikt en stoppen dan vanzelf met groeien. Deze soort vormt een of meer ranken, waardoor de plant compacter blijft. De ranken van de onbepaalde soort blijven gewoon doorgroeien om de beschikbare ruimte te vullen. Deze soort moet je vaak ondersteunen.

Tomatenplanten houden van warmte en ze hebben ook veel voedingsstoffen nodig. De vorm van de vrucht varieert vaak, net als de kleur. Er zijn natuurlijk rode tomaten, maar ook gele, oranje, zalmroze, gestreepte en zelfs groene (ja ook als ze rijp zijn!). Let er na het oogsten van de tomaten op dat je ze niet in de koelkast bewaart. Zelfs dan houden ze van warmte: bewaar tomaten altijd boven de 10 °C.

Koken

Tomaten hoeven natuurlijk niet gekookt te worden. Ze zijn heerlijk om rauw te eten. Licht gestoofde tomaten bevatten echter meer lycopene dan rauwe. Eigenlijk zijn tomaten daarom nog gezonder voor je als je ze wel even kookt.

De voordelen van tomaat

Tomaten hebben veel positieve eigenschappen: ze bevatten weinig calorieën, zijn rijk aan verschillende vitaminen en bevatten antioxidanten in de vorm van lycopene. Lycopene zou bescherming bieden tegen hart- en vaatziekten en zelfs tegen kanker. Als tomatenpuree kan lycopene ook de veroudering van de cellen vertragen, waardoor er minder rimpels ontstaan! Lycopene lijkt op de kleurstoffen die bijvoorbeeld sinaasappels, wortels, zalm, garnalen en flamingo's hun kenmerkende roze of oranje kleur geven.

Lycopene verlaat het lichaam binnen 24 uur, maar blijft een tijdje aanwezig. Als je gedurende langere tijd dagelijks een paar liter tomatensap drinkt, kan je huid oranje of roze worden, net als een garnaal of een flamingo. Wortelsap heeft hetzelfde - onschadelijke - effect.

Tomaten bevatten de volgende vitaminen:

- Vitamine A, essentieel voor de gezondheid van alle lichaamscellen;
- Vitaminen B1, B2 en B6 en deze hebben effect op de celstofwisseling, DNA-opbouw en de vorming van bloedcellen;
- Vitamine C, uiterst belangrijk voor het transport van zuurstof en kooldioxide in het bloed.

Het nadeel

Een beroemde Nederlandse voetballer zei ooit: "Elk voordeel heb z'n nadeel" (ja, natuurlijk, Johan Cruyff) en dat geldt ook voor de tomaat.

De negatieve voedingseigenschappen van een tomaat zijn:

- Tomaten zijn hebben al jaren genetische modificatie ondergaan. Dit is gedaan om de smaak te verbeteren, de weerstand tegen ziekten te vergroten, insecten af te weren, de houdbaarheid te verlengen, etc. Wetenschappers zijn het er nog steeds niet over eens of genetische modificatie risico's voor de menselijke gezondheid met zich meebrengt.
- Onrijpe tomaten bevatten tomatine, een stof die in grote hoeveelheden giftig voor de mens kan zijn. Tomatine kan koorts, zwakte, lethargie, apathie, depressie, maagpijn en diarree veroorzaken. Tomatine verdwijnt naarmate de tomaat rijpt, je moet dus daarom altijd alleen rijpe tomaten eten.
- Tomaten rotten relatief snel. De beste (biologische) tomaten bederven het snelst.
- Tomaten kunnen maar eens in de 4 jaar op hetzelfde stuk grond worden geteeld. Dit is om uitputting van de bodem en ziekten te voorkomen.

Wist je dat....?

Waarom zijn tomatenvlekken zo moeilijk te verwijderen?

Dit heeft alles te maken met lycopene, het krachtige pigment dat de tomaat zijn rode kleur geeft. Recente tomatenvlekken in je kleren kunnen gewoon worden weggespoeld, maar als de vlekken indrogen voordat je gaat wassen, zijn ze moeilijker te verwijderen. Je kunt de vlekken voorbehandelen met water waar je waterstofperoxide aan hebt toegevoegd.

Verlaagt lycopene het risico op kanker?

Niemand twijfelt eraan dat onze dagelijkse voeding veel groenten en fruit moet bevatten. Ze hebben een belangrijk preventief effect tegen ziekten zoals kanker. De resultaten van verschillende epidemiologische onderzoeken hebben de positieve effecten van de consumptie van tomaten in het algemeen en de rol van lycopene in het bijzonder aangetoond. Lycopene is de carotenoïde die van de tomaat een bron van krachtige antioxidanten maakt.

Is lycopene altijd goed?

Zelfs de meest heilzame stof heeft een grens, en wanneer je daarboven komt geldt dat overdaad schaadt. Een allergie is het meest voorkomende teken dat deze grens is bereikt.

Kun je tomaten van een aardappelplant oogsten?

Jazeker! Beide planten behoren tot dezelfde familie, die van de nachtschade (Solanaceae). Je kunt een tomatenscheut op een aardappelplant enten. Je moet wel alle andere groeiende uiteinden van de aardappelplant verwijderen. De rank van de tomatenplant produceert tomaten en de aardappels groeien onder de grond.