

TOMAT



Läs mer om SydGrönts
produkter på www.sydgront.se



Tomat



Tomater hör till samma familj som potatis, aubergine och paprika och blev vanlig i Norden efter första världskriget. Tomater innehåller mycket C- och A-vitamin och Lycopen som är en antioxidant som förhindrar bildning och skadepåverkan från fria radikaler.

I Sverige odlas tomater i växthus som till största delen är uppvärmda med bioenergi eller spillvärme. De har också kort transportsträcka till butikerna. Därför är svenska tomater mycket miljövänliga jämfört med importerade tomater.

Hantering

- Tomater är känsliga för temperaturskador, framförallt om de förvaras för kallt då de förlorar smak och karaktär.
- Tomater ska alltså **inte** stå i kylrum.
- Förpackade tomater som utsetts för hög värme kan tappa fort i hållbarhet.
- Se upp så inte tomaterna får trycksador, vilket de lätt får. Bygg inte höga exponeringar, då de understa tomaterna inte klarar av att bära vikten.
- Plocka bort dåliga tomater då de "smittar" de nya.

Temperatur

- Tomater ska förvaras i mellan +8 och +14°C.
- Tomater är mycket känsliga för temperaturskador, framför allt handlar det om att tomater som läggs för kallt förlorar sin smak, men de blir också mjuka och mer rinnande.
- Utvecklingen av smak, färg och en bibehållen halt av bland annat C-vitamin är bäst vid förvaring strax under 20°C.
- Tomater ska alltså inte stå i kylrum! Förpackade tomater som utsätts för alltför höga temperaturer gör att tomaterna förstörs. Luften kan inte cirkulera runt tomaterna och kyla dem.

Är mina tomater fräscha?

Skalet är slätt. Inga mörka fläckar eller insjunkna partier på skalet.
Tomaten ska kännas fast.

Säsong

Jan	Feb	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec

Näringsinnehåll

Per 100 g	
Energi (kcal)	18
Energi (kJ)	73
Kolhydrater (g)	2,6
Fett (g)	0,13
Protein (g)	0,8
Fibrer (g)	1,3
Vatten (g)	94,7
Sockarter	2,8
Vitamin -A	43,2
Vitamin -C	14,8

Källa: Livsmedelsverket.se

Smaker

Tomaten är helt klart nödvändig i köket och i matlagning. Den har ungefär lika högt sockernehåll som hallon. Kombinationen av sött och umami är det som gör den speciell och tomatens umami i kombination med salt är ett utmärkt sätt att lyfta fram smaker i andra ingredienser.

