

# Paradeiser

Juli - September

Paradeiser gehören zum „Fruchtgemüse“. Sie sind ein „Mittelding“ zwischen Obst und Gemüse.

Als die roten Früchte von Amerika nach Europa kamen und einem Apfel recht ähnlich waren, nannte man ihn im Süden des deutsch Sprachraums einfach „Paradeis-Apfel“, also aus dem Paradies - und vom Paradeisapfel war es dann auch nicht mehr weit zum Paradeiser.

## Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

In den Beerenfrüchten steckt jede Menge gute Laune, da sie den Serotoninspiegel anheben. Darüber hinaus enthalten sie Vitamine, Spurenelemente und einen hochwirksamen Radikalfänger. Hauptbestandteil ist Wasser (ca. 95%), aber die Zusammensetzung der Mikronährstoffe kann sich sehen lassen: Tomaten enthalten die Vitamine A, E, C, Vitamine der B Gruppe wie Folsäure und Niacin, reichlich sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Fruchtsäuren sowie siebzehn Mineralstoffe, darunter besonders viel Kalium und Zink (200 Gramm reife Paradeiser decken 30% des Tagesbedarfes an Kalium und 20% des Bedarfs an Zink und 64% an Vitamin C). Zink ist ein essentielles Spurenelement das unser Körper für die Herstellung des Nerven-Botenstoffes Serotonin benötigt. Serotonin sorgt für unser Wohlfühl und gute Laune.

## Lagerung

Die ideale Temperatur für eine Lagerung der Paradeiser ist zwischen 13 und 18 Grad Celsius. So sind sie bis zu 14 Tage haltbar. Dabei verlieren sie kaum wichtige Inhaltsstoffe. Eine Lagerung im Kühlschrank ist nicht notwendig. Im Gegenteil, durch die kühlen Temperaturen verlieren die Paradeiser deutlich an Geschmack, Textur und Haltbarkeit.

Paradeiser immer getrennt von anderen Gemüsesorten lagern. Sie produzieren bei der Lagerung nämlich das Gas Ethylen. Dieses Reifegas bewirkt, dass daneben gelagertes Obst und Gemüse schneller reift und verderben kann.

Konservierungsformen sind: Verarbeitung zu Saft oder Soße, Einwecken, Einfrieren, Einlegen in Essig, Trocknen

## Rezeptvorschläge

### Paradeiser-Apfel-Marmelade

#### Zutaten:

1,5 kg reife Paradeiser	1 TL Salz
500 g säuerliche Äpfel	½ TL Chilipulver
60 ml Essig (Obstessig, z.B. Apfelessig)	½ Bund Basilikum
500 g Gelierzucker	



#### Zubereitung:

Paradeiser und Äpfel waschen. Paradeiser vierteln. Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und Frucht klein schneiden. Beides in einem Topf zugedeckt 30 Minuten dünsten.

Die Paradeiser-Apfel-Mischung durch ein feines Sieb streichen. Alles mit Essig, Gelierzucker, Salz und Chilipulver unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Ca. 3 Minuten kochen lassen (Umrühren nicht vergessen). Das feingeschnittene Basilikum unterrühren. Heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

### Eingelegte Kirschparadeiser

#### Zutaten:

700 g Kirschparadeiser	1 TL Pfefferkörner (bunt)
500 ml weißer Balsamico-Essig	Ein halbe ausgekratzte Vanilleschote (in kleine Stücke geschnitten)
200 ml Wasser	5 Stück Gewürznelken
2,5 TL Salz	5 Stück Pimentkörner (etwas angedrückt)
50 g Kristallzucker	Eine halbe Zimtstange (in kleine Stücke gebrochen)



#### Zubereitung:

Die Einmachgläser und Deckel heiß auskochen und auf ein sauberes Geschirrtuch stellen.

Kirschparadeiser waschen, Stängel entfernen, abtropfen lassen und in die Gläser füllen (bis 1 cm unter den Rand).

Essig mit Wasser, Zucker, Salz und den Gewürzen aufkochen, etwas einreduzieren lassen und den Sud kochend heiß in die Gläser mit den Kirschparadeisern füllen.

Die Kirschparadeiser sollten mit der Flüssigkeit bedeckt sein, es sollte aber noch etwas Luftraum vorhanden sein damit sich nach dem Verschließen ein Vakuum bilden kann.

Die Gläser sofort gut verschließen und nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen.