Iloa ja hyvää oloa tomaatista

Tomaatti on täynnä makua ja terveyttä edistäviä aineita. Huippusesonki jatkuu toukokuulta aina syksyyn saakka. Lämpö ja aurinko ovat nyt hellineet kasvustoja, joten laadukasta tomaattisatoa kypsyy jatkuvasti ja kaikkien ulottuville.

Kesällä tomaatti maistuu aivan sellaisenaan, mutta se sopii loistavasti myös grillattavaksi ja erilaisiin ruokiin. Tomaatti mehevöittää ja maustaa. Se saostaa ja antaa houkuttavaa väriä. Tomaatista saat raikasta juomaa ja kylmää tai kuumaa keittoa. Salaateissa, risotoissa ja kastikkeissa tomaatti on oleellinen aines.

Kokkaajan kannalta tomaatti on salliva. Tomaatin happoisuutta, makeutta ja aromiaineita on helppo täydentää ja tehostaa muilla ruoka-aineilla. Tomaatin kavereita ovat varsinkin yrtit ja mustapippuri. Yhdistä tomaattiruokiin myös erilaisia sipuleita. Sienet ja juustot seurustelevat tomaatin kanssa mielellään. Öljyt, balsamietikka ja hunaja toimivat aina.

Grillatut tomaatit kesän hitti

Grillatuista tomaateista saat aromikasta ja lämmintä kasvislisäkettä lihalle ja kalalle, makkaralle ja kasviksille. Grillatut tomaatit täydentävät ruokaa kastikkeen tavoin.

**Tomaattien grillaus sujuu helposti:**

* Halkaise tomaatit poikittain terävällä veitsellä. Lisää leikkauspinnoille kevyesti suolaa ja mustapippuria.
* Hienonna muutamia valkosipulinkynsiä ja kuumenna öljytilkassa ruskistamatta.
* Grillaa tomaatinpuolikkaita ensin leikkauspinta alaspäin 3 - 5 minuuttia. Voit käyttää alla öljyttyä grillausritilää, rei'itettyä folioalustaa tai vain alumiinifoliota öljyllä sipaistuna.
* Käännä tomaatit leikkauspinta ylöspäin. Lusikoi päälle valkosipuliöljyä. Jatka grillausta toiset 3 - 5 minuuttia.
* Nosta tomaatit tarjolle leveän lastan avulla. Ripota pinnalle raastettua parmesaanijuustoa ja tuoretta timjamia.

Luumu- ja kirsikkatomaatit on kätevää grillata kokonaisina. Pyöräytä niille kulhossa valkosipuliöljyä ja mausta suolalla, pippurilla ja timjamilla. Pujota tomaatit vartaisiin. Kääntele vartaita välillä grillauspihdeillä. Anna paahtua 6 - 8 minuuttia. Nosta tomaattivartaat tarjolle ja valele päälle loppu valkosipuliöljystä. Täydennä halutessasi tuoreella yrtillä ja parmesaaniraasteella.

Monet muodot, värit ja koot

Tutuin tomaatti on punainen ja pyöreä. Se painaa noin 80 grammaa ja poikkileikkauksessa näkyy, kuinka tomaatti jakautuu kahteen tai kolmeen lokeroon. Tomaatti on yksi annos puolen kilon eli kuuden kourallisen päivittäisestä kasvissuosituksesta. Saatavilla on myös useamman lokeron tomaatteja, joita suositaan viipaloituina. Isojen pihvitomaattien kysyntä on Suomessa nykyään melko vähäistä.

Punaisen lisäksi ilahduttavat keltaiset ja oranssit tomaatit. Jopa tummaa, lähes mustaa kumato-tomaattia ja raidallisia lajikkeita näkee jonkin verran. Tomaatin muoto voi pyöreän lisäksi olla soikean pitkulainen, uurteinen tai päärynämäinen. Kirsikkatomaatin nimi kertoo, että kyseessä on suunnilleen kirsikan kokoinen ja muotoinen tomaatti. Luumutomaatti muistuttaa muodoltaan ja kooltaan luumua.

Suojaa soluille ja verisuonille

Tomaatin punainen väri on peräisin lykopeeni-nimisestä yhdisteestä. Lykopeeniä on myös vesimelonissa ja verigreipissä, mutta parhaiten sitä saa nimenomaan tomaatista. Paitsi että lykopeeni antaa kasviksille väriä, se suojaa ihmisen soluja syöpämuutoksilta ja hidastaa verisuonten tukkeutumista.

Kuopion yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan tomaatin lykopeenillä on merkitystä sydän- ja verisuonitautien riskin vähentämisessä. Tämän hyödyn saadakseen suomalaisten kannattaisi syödä tomaatteja nykyistä runsaammin. Monissa ruokakulttuureissa tomaatteja käytetään nimenomaan ruoanvalmistukseen reippaammin kuin meillä.

Paras hyöty lykopeenistä saadaan, kun tomaatteja lisätään keittoihin, grillataan, lohkotaan kastikkeisiin ja lisätään uuniruokiin. Lykopeeni imeytyy kypsennetyistä, öljytilkan sisältävistä ruoista paremmin kuin tuoreista vihanneksista. Lykopeeni säilyy hyvin myös keitettäessä ja soseutettaessa tomaatit. Lykopeeniä on jopa ketsupissa.

Lykopeenin lisäksi tomaatit sisältävät muitakin hyvää tekeviä aineita: esimerkiksi A-vitamiinin esiastetta karoteenia sekä C- ja E-vitamiineja. Tomaateissa on niukasti natriumia ja paljon kaliumia, minkä takia ne sopivat hyvin tasoittamaan korkeaa verenpainetta.

Suomalaisten suosikkikasvis lukuina:

Suomalainen syö tomaatteja enemmän kuin mitään muuta yksittäistä kasvista, reilun 11 kg vuoden mittaan. Määrää on varaa kasvattaa, koska kulutus on kuitenkin vain kolme tomaattia viikkoa kohti. Tomaatteja kannattaa syödä joka päivä ja useitakin päivässä etenkin kesäkautena, jolloin tomaattien saatavuus ja laatu ovat parhaimmillaan ja hinta edullisimmillaan.

Tomaatteja kasvatetaan tällä hetkellä Suomessa noin 650 kasvihuonealan yrityksessä. Suosituin lajike on enkore. Myös axxion ja espero ovat tavallisia. Lämmin ja aikainen, valoisa kevät on kasvattamassa laadukasta satoa.

Kirsikkatomaatit ovat tulleet jäädäkseen. Suosituin lajike on nimeltään favorita.

Tiedotteen teksti ja lisätiedot: Pirjo Toikkanen / Kotimaiset Kasvikset ry.

**Uudet, kokeillut ruokaohjeet alla:**

Lisää ruokaohjeita, tuotetietoutta ja ravitsemusasiaa osoitteesta www.kasvikset.fi.

Keveästi lohta ja tomaattikastiketta

* 500 - 600 g lohifileetä
* sitruunamehua
* suolaa
* mustapippuria
* 1 (noin 250 g) fenkoli
* Tomaattikastikkeeseen:
* 500 g (6 - 8 kpl) tomaatteja
* 2 valkosipulinkynttä
* neljännes tuoretta chiliä
* 3 rkl oliiviöljyä
* 2 rkl tomaattisosetta
* 1 - 2 rkl sokeria
* 1 tl suolaa
* mustapippuria
* 1 dl tuoretta, hienonnettua persiljaa
* 1 dl tuoretta, hienonnettua basilikaa

Leikkaa lohifilee neljäksi annospalaksi nahkoineen. Poista ruodot pihdeillä. Mausta sitruunamehulla, suolalla ja pippurilla.

Paloittele fenkoli pitkittäin noin sentin paksuisiksi viipaleiksi.

Valmista tomaattikastike: Lohko tomaatit. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet. Leikkaa pala chiliä hienoksi.

Kuumenna öljy paksupohjaiseen kattilaan tai pinnoitetulle pannulle. Lisää tomaattilohkot, valkosipuli ja chili. Hauduta sekoitellen. Lisää tomaattisosetta, sokeria, suolaa ja pippuria. Jätä kastike tekeytymään kannen alle miedolle lämmölle.

Kypsennä paloiteltua fenkolia höyrykattilassa viitisen minuuttia. Lisää höyryosaan fenkolin päälle lohipalat ja kypsennä, kunnes lohi juuri ja juuri kypsyy.

Mausta tomaattikastike lopuksi persiljalla ja basilikalla.

Tarjoa höyrytetty lohi ja fenkoli tomaattikastikkeen ja keitettyjen perunoiden ja esim. porkkanoiden kanssa.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

Grillatut kala-kasvisvartaat

* 800 g kalafileitä (ahventa, siikaa, kuhaa tai haukea)
* 1 kesäkurpitsa
* 150 - 200 g tuoreita herkkusieniä
* 8 pientä tomaattia tai 12 kirsikkatomaattia
* Marinadiin:
* 4 rkl rypsiöljyä
* 1 rkl sitruunanmehua
* 2 rkl omenaviinietikkaa
* 2 tl juoksevaa hunajaa
* suolaa, pippuria
* Lisäksi:
* 8 varrasta

Pane vartaat likoamaan kylmään veteen, jos käytät puisia vartaita. Märkinä ne eivät grillissä syty niin herkästi palamaan.

Leikkaa kalafileet sen kokoisiksi paloiksi, että pystyt pujottamaan ne vartaisiin. Pienen, ohuen fileen voi pujottaa kaksinkerroin taitettuna palana, isosta haukifileestä saa säännöllisiä kuutioita.

Sekoita marinadin ainekset ja nosta kalapalat marinoitumaan muun valmistelun ajaksi tai jääkaappiin pariksi tunniksi.

Leikkaa kesäkurpitsa kuutioiksi. Halkaise herkkusienet, jos ne ovat kookkaita.

Pujota vartaisiin vuorotellen kalaa, kesäkurpitsaa, sieniä ja kokonaisia tomaatteja.

Grillaa vartaat miedohkolla lämmöllä. Sivele vartaisiin marinadia ja kääntele vartaita välillä.

Vinkki: Voit kypsentää kala-kasvisvartaat myös leivinpaperin päällä pellillä 225-asteisessa uunissa noin 15 minuutin ajan.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

Aurinkoiset aamiaistomaatit

* 4 - 6 isoa tomaattia
* 100 g herkkusieniä
* 1 dl hienonnettua palvikinkkua tai esim. kalkkunaleikkelettä
* 1 rkl rypsiöljyä
* suolaa
* mustapippuria
* 4 munaa
* 1 dl juustoraastetta
* ruohosipulia

Leikkaa tomaateista viipale kantaosaa. Koverra sisukset pois lusikan avulla. Voit käyttää ne ruoanvalmistuksessa tai syödä saman tien. Valuta tomaatit alassuin käännettyinä.

Hienonna sienet ja kinkku- tai kalkkunaviipaleet. Kuumenna pannulla tilkka öljyä ja paista sienihakkelusta, kunnes kosteus haihtuu. Lisää hienonnettu kinkku tai kalkkuna, kuumenna ja mausta seos.

Täytä tomaatit sieni-lihaseoksella.

Valuta jokaisen tomaatin päälle varovasti yksi muna. Ripota pinnalle juustoraastetta ja hienonnettua ruohosipulia.

Voit halutessasi nostaa tomaatteihin kantaosat. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.

Aurinkoiset tomaatit maistuvat sunnuntaiaamiaisella, brunssilla, ilta- tai yöpalana.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry