



# Genusswoche 2025: Die Tomate

## Vorschläge für Aktivitäten und Rezepte

Die Schweizer Genusswoche feiert ihr 25-jähriges Jubiläum. Sie findet diesen Herbst vom 18. bis 28. September statt. Das diesjährige Fourchette verte Thema: Die Tomate.

Fourchette verte schlägt 6 Aktivitäten und 5 Rezepte vor, die in den Kindertagestätten durchgeführt werden können, um die Tomate in all ihren Formen und Farben zu entdecken.





# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	3
Aktivitäten rund um die Tomate .....	4
Rezepte mit Tomaten .....	12
Anhang .....	16
Kontakt und Auskunft .....	56



# 01 Einleitung

Herzlich willkommen zur Genusswoche von Fourchette verte, die 2025 ganz im Zeichen der Tomate steht! Das Label lädt dieses Jahr zu spielerischen und lehrreichen Aktivitäten ein, um Kindern dieses regionale und schmackhafte Lebensmittel näherzubringen, das voller Überraschungen steckt. Auf den folgenden Seiten finden Sie altersgerechte Aktivitäten, die die Neugier der Kinder wecken und ihre Freude am Entdecken fördern. Bevor wir in die Aktivitäten eintauchen, nehmen wir uns einen Moment Zeit, um die Tomate kennenzulernen.

Die Tomate bringt Farbe auf unsere Teller und ist aus der Küche nicht wegzudenken. Sie ist bei Gross und Klein beliebt und mit einem jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch von rund 7 kg\* eines der meistverzehrteten Gemüse in der Schweiz. Die Tomatensaison reicht in der Schweiz von April bis November\*, in dieser Zeit werden etwa 30 000 Tonnen geerntet – das entspricht dem Gewicht von über 4 000 ausgewachsenen Elefanten! Auch wenn die Tomate ganzjährig erhältlich ist, benötigt sie Sonne und Wärme zum Wachsen. Ihre ständige Verfügbarkeit ist nur durch Importe oder beheizte Gewächshäuser möglich, was eine sehr energieintensive Methode ist. Deshalb lohnt es sich, Tomaten saisonal zu geniessen – für einen nachhaltigen und lokalen Genuss.

Was die Tomate so faszinierend macht, ist ihre Vielfalt: Mit über 2 500\* Sorten in leuchtenden Farben und überraschenden Formen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ob roh, gekocht, getrocknet, als Suppe, Sauce oder Saft – die Tomate zeigt sich in tausendundeiner Form und lässt keine Wünsche offen.

Es wäre ein langes Abenteuer, alle Sorten zu entdecken – weit länger, als die Genusswoche andauert. Deshalb haben wir für Sie eine Auswahl der beliebtesten und bekanntesten Tomaten zusammengestellt. Lassen Sie sich von roten, gelben, grünen oder sogar schwarzen Schätzen überraschen – die Ihre Neugier wecken und jeden Bissen zu einem neuen Genuss machen.

## Die Tomate: Obst oder Gemüse?

Sie haben diese Frage sicher schon gehört: Ist die Tomate eine Frucht oder ein Gemüse? Nun, das hängt ganz von der Perspektive ab. Botanisch gesehen ist sie eine Frucht, da sie aus einer Blüte entsteht und Samen enthält. Aus ernährungsphysiologischer Sicht zählt sie jedoch wegen ihres geringen Zuckergehalts und hohen Wasseranteils eher zu den Gemüsen. In der Küche wird sie ausserdem meist in herzhaften Gerichten verwendet, weshalb sie als Gemüse betrachtet wird. Kurz: Ob Frucht oder Gemüse – Hauptsache, sie schmeckt!

## Wussten Sie schon?

Die Tomate stammt ursprünglich aus Südamerika und wurde erstmals von den Azteken in Mexiko unter dem Namen «tomalt» angebaut. Anfangs stiess sie auf grosses Misstrauen, da sie als giftig galt. Deshalb wurde sie zunächst als Zierpflanze kultiviert. Erst im Zuge der spanischen Eroberung im 16. Jahrhundert brachten Konquistadoren die Tomate nach Europa. Von dort aus verbreitete sie sich nach und nach und wurde Teil der europäischen Küche.

\* Quelle: Website für Schweizer Gemüse, Gemüse.ch.



# Aktivitäten rund um die Tomate

Für Kleinkinder im Alter von 2 bis 4 Jahre stehen Entdeckung und Kreativität im Mittelpunkt! Beim Malen, Basteln sowie bei Zuordnungsspielen lernen sie die Tomate mit viel Spass spielerisch kennen.

Die älteren Kinder zwischen 4 und 10 Jahren können sich auf spannende Herausforderungen freuen, die sowohl Schnelligkeit als auch Denkvermögen erfordern. Sie erkunden die Tomate auf praktische Weise und werden dazu ermutigt, ihre Kochkünste zu entfalten, indem sie entdecken, was die Tomate in der Küche alles zu bieten hat.

Die Aktivitäten sind nach Altersgruppen gegliedert, dienen jedoch nur als Richtlinie. Die Broschüre ist flexibel, sodass Sie sich nicht strikt an die Altersangaben halten müssen. Die Aktivitäten können ganz nach den Fähigkeiten und Wünschen der Kinder angepasst werden. Das Wichtigste ist, dass alle Spass haben und in ihrem eigenen Tempo Neues entdecken.

Wie bereits erwähnt, gibt es eine grosse Vielfalt an Tomatensorten, die je nach Region unterschiedliche Namen haben. Es kann also sein, dass Sie bestimmte Sorten anders nennen als in dieser Broschüre. Keine Sorge – das gehört zur bunten Welt der Tomaten, die sich trotz ihrer Unterschiede ähneln. Vielleicht entdecken Sie bei dieser Gelegenheit ja auch neue Sorten, die Ihnen bisher noch nicht bekannt waren.

## Aktivitäten für Kleinkinder von 2 bis 4 Jahren

**Die Tomate wird lebendig: Male, schneide aus und spiele!**

### Benötigtes Material:

- Puzzles zum Ausdrucken (Anhang 1, S. 17–27)
- Farbstifte
- Geeignete Scheren
- Klebstift
- Unterlage aus Karton oder Papier



### **Vorbereitung der Aktivität:**

1. Die Puzzles auswählen, die den Fähigkeiten der Kinder entsprechen.
2. Die Puzzlevorlagen je nach Anzahl der Kinder mehrfach ausdrucken.
3. Die ausgedruckten Vorlagen zusammen mit dem restlichen Material auf die Tische legen.
4. Die Kinder bequem platzieren.

### **Ablauf der Aktivität:**

#### **Teil 1 – Ausmalen**

1. Die Kinder wählen ihr Tomaten-Puzzle aus und malen es frei nach ihrer Fantasie aus.
2. Begleiten Sie das Ausmalen mit Gesprächen über Farben und Formen der Tomate.

#### **Teil 2 – Ausschneiden**

Nach dem Ausmalen können die Kinder (oder die anwesenden Erwachsenen) die Puzzleteile ausschneiden.

#### **Teil 3 – Zusammensetzen**

1. Die ausgeschnittenen Puzzleteile mischen.
2. Extra-Kniff: Wenn ein Kind mehrere Motive gewählt hat, alle Puzzleteile mischen, sodass das Zusammensetzen noch mehr Spass macht.
3. Das/die Puzzle(s) zusammensetzen.
4. Das Spiel mehrmals zum Spass wiederholen.

#### **Teil 4 – Aufkleben**

Die Puzzleteile auf ein Blatt Papier oder einen Karton kleben, um die Kreation der Kinder als Erinnerung aufzubewahren.

### **Hinweis:**

Alle Schritte dieser Aktivität sind flexibel gestaltbar und nicht obligatorisch. Jedes Kind kann nach Lust und Laune teilnehmen. Die einen malen lieber, die anderen puzzeln oder wählen eine andere Reihenfolge. Das Wichtigste ist, dass alle Spass haben und die Tomate auf spielerische Weise entdecken. Bei Bedarf können Erwachsene gerne Unterstützung bieten.



## Tomaten-Memory: Kombiniere, entdecke und merke!

---

### Benötigtes Material:

- Memory-Karten mit verschiedenen Tomatensorten (Anhang 2, S. 29–33)
- Ein Tisch oder eine Spielfläche am Boden
- Ausdruck der Tomaten-Geschichten für die Betreuungsperson (Anhang 3, S. 35–37)

### Vorbereitung:

1. Die Tomaten-Geschichten ausdrucken.
2. Die Memory-Karten ausdrucken und ausschneiden (je nach Gruppengröße mehrere Spiele vorbereiten).
3. Die Karten mischen und verdeckt auf dem Tisch oder Boden auslegen.

### Ablauf :

#### Memory-Spiel

1. Den Kindern erklären, dass sie ein Gedächtnisspiel spielen, bei dem sie gleiche Tomatenpaare finden müssen.
2. Jedes Kind deckt der Reihe nach zwei Karten auf.
3. Sind die Bilder identisch, darf das Kind das Paar behalten.
4. Sind die Bilder unterschiedlich, werden die Karten wieder verdeckt an ihren Platz gelegt.
5. Das Spiel geht weiter, bis alle Paare gefunden wurden.

#### Die Tomaten-Geschichten

1. Sobald alle Puzzlepaare gefunden wurden, versammeln sich die Kinder im Halbkreis.
2. Jedes Kind übergibt seine Kartenpaare der Betreuungsperson.
3. Die Betreuungsperson zeigt die Tomatenbilder und erzählt die „Geschichte“ jeder Sorte.
4. Alle Kinder hören zu und entdecken dabei die verschiedenen Tomatensorten.
5. Nach der Geschichte können die Kinder das Spiel beliebig oft wiederholen, ohne den Erzählteil.



## Bastelmate: Eine Tomate zum Selberbasteln!

---

### Benötigtes Material:

- Pappteller
- Farbe
- Glas Wasser
- Pinsel
- Malkittel oder altes T-Shirt zum Schutz
- Filz- und/oder Farbstifte
- Schablonen für Augen und Mund (Anhang 4, S. 3)
- Weisses Blatt Papier
- Bleistift
- Schere
- Klebstift



### Vorbereitung:

1. Die Pappteller vorbereiten und mit den Malutensilien auf den Tischen auslegen.
2. Die Schablonen für die Augen und den Mund der Tomate ausdrucken (Anhang 4, S. 39–41).
3. Filzstifte, Farbstifte, Papier, Klebstift, Schere und weisse Blätter bereitlegen.

### Ablauf:

#### Teller bemalen

1. Jedes Kind erhält einen Pappteller (mit der gewölbten Seite nach oben).
2. Das Kind wählt seine Wunschfarbe für die Tomate aus und bemalt den Teller.
3. Den Teller trocknen lassen, bevor es weitergeht.

#### Tomatenstiel gestalten

Die eigene Hand auf ein Blatt Papier zeichnen, ausmalen und ausschneiden.

#### Gesicht gestalten

Zwei Optionen vorschlagen:

**Option 1:** Die Vorlagen für Augen und Mund (Anhang 4) ausmalen, ausschneiden und beiseitelegen.

**Option 2:** Augen und Mund direkt auf den Teller zeichnen.

#### Fertigstellen

Sobald alles trocken und bereit ist, können die Kinder die einzelnen Elemente auf ihren Teller kleben, um die Tomate zu vervollständigen. Für den Stiel kleben Sie die Hand oben auf den Teller und biegen die Finger leicht nach unten, um einen realistischeren Effekt zu erzielen. Ermutigen Sie die Kinder, bei der Gestaltung des Tomatengesichts ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen, beispielsweise mit verschiedenen Lächeln oder Gesichtsausdrücken.



## Aktivitäten für Kinder von 4 bis 10 Jahren

### Geheimnisvolle Tomate: Rätsel, Gedächtnis und Mastermind!

---

#### Benötigtes Material:

- Bilder der verschiedenen Tomatensorten (Anhang 2, S. 29–33)
- Sprechblasen mit den Namen der Tomaten (Anhang 5, S. 43–45)
- Tabelle mit den Tomaten und ihren Eigenschaften (Anhang 6, S. 47–49)

#### Vorbereitung:

1. Die Bilder der verschiedenen Tomatensorten und die Sprechblasen entsprechend der Anzahl der Gruppen ausdrucken und ausschneiden (1 Seite = 1 Gruppe).
2. Teams bilden.

#### Ablauf:

##### Rätsel

1. Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt.
2. Jede Gruppe erhält die Bilder der Tomaten.
3. Die Betreuungsperson beschreibt eine Tomate und gibt mithilfe ihres Blattes Hinweise zu Farbe, Grösse, Textur und den Geschmack.
4. Sobald eine Gruppe glaubt, die richtige Antwort zu kennen, hebt sie die Hand und zeigt das entsprechende Bild der Tomate.
5. Ist die Antwort richtig, erhält die Gruppe die Sprechblase mit dem Namen der Tomate.

##### Wer ist wer? Ordne die Tomaten zu!

1. Die Bilder der Tomaten und die Sprechblasen mischen.
2. Verdeckt auf dem Tisch auslegen.
3. Auf ein Startsignal hin versuchen die Gruppen, die passenden Paare durch Aufdecken zu finden.





## Tomaten-Mastermind

Die Kinder spielen in kleinen Gruppen, entweder untereinander oder mit einer Betreuungsperson. Eine Person (Kind oder Betreuungsperson) wählt heimlich eine Kombination aus 4 Tomaten aus und versteckt sie z. B. unter einem Buch. Die anderen Kinder schlagen eine eigene Kombination vor und erhalten Hinweise (z.B. „Eine Tomate ist richtig platziert.“, oder „Zwei Tomaten sind richtig, aber falsch platziert.“). Sie passen ihre Auswahl an, bis sie die richtige Kombination gefunden haben.

### Hinweis:

Es ist nicht nötig, den gesamten Ablauf der Aktivität durchzuführen. Die Aktivität kann je nach Zeit, Fähigkeiten und Vorlieben der Kinder flexibel angepasst werden. Es ist auch möglich, nur einzelne Teile zu spielen, z. B. nur das Rätsel, die Zuordnung oder das Mastermind-Spiel.

## Die verlorenen Tomaten: Hilf ihnen, den Weg zurückzufinden!

### Benötigtes Material:

- Arbeitsblätter mit Labyrinth- und Fadenspielen (Anhang 7, S. 51–55)
- Bleistifte
- Radiergummi

### Vorbereitung:

1. Die Arbeitsblätter mit den Labyrinth- und Fadenspielen entsprechend der Anzahl der Kinder ausdrucken.
2. Die Blätter und Stifte so auf die Tische verteilen, dass jedes Kind sein eigenes Spiel hat.

### Ablauf:

1. Ziel der Spiele erklären.  
**Labyrinth:** Den Weg vom Startpunkt bis zum Ausgang finden, ohne in eine Sackgasse zu geraten.  
**Seil-Labyrinth:** Für jeden Faden eine Farbe wählen und die Kreise, die durch denselben Pfad verbunden sind mit derselben Farbe ausmalen.
2. Die Kinder lösen die Aufgaben in ihrem eigenen Tempo.
3. Am Ende werden die Lösungen gemeinsam überprüft.





## DIY-Ketchup-Manufaktur

---

### Benötigte Materialien:

- Geeignete Messer
- Schneidebrett
- Kochtopf
- Mixer
- Feines Sieb
- 2 sterilisierte Einmachgläser (z. B. Konfitürengläser)

### Zutaten (für ca. 900 ml):

- 1 kg alte Tomatensorten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Sellerie
- ½ Tasse brauner Zucker
- 1 EL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 3 EL Tomatenmark
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 EL Olivenöl

### Vorbereitung:

- Alle Zutaten bereitlegen.
- Die erforderlichen Utensilien vorbereiten.

Es ist wichtig, den Arbeitsbereich vor Beginn gut zu organisieren und Bereiche einzurichten, die den Fähigkeiten der Kinder entsprechen. Achten Sie darauf, dass jeder Tisch mit den nötigen Utensilien ausgestattet ist. Die Kinder können einfache Aufgaben wie Schneiden, Umfüllen, Umrühren oder das Befüllen der Gläser übernehmen. Jeder Arbeitsschritt sollte von einer erwachsenen Person begleitet werden, um die Sicherheit zu gewährleisten und sicherzustellen, dass die Aufgaben richtig ausgeführt werden.



### Zubereitung:

1. Die Tomaten vierteln.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie fein hacken.
3. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten.
4. Tomatenmark, Petersilie, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen und vermengen.
5. Die Tomaten dazugeben und bei niedriger Hitze ca. 40 bis 60 Minuten einkochen lassen.
6. Regelmässig umrühren.
7. Die Masse pürieren, bis sie schön glatt ist.
8. Durch ein feines Sieb passieren, um eine homogene Konsistenz zu erhalten.
9. Den heissen Ketchup in sterilisierte Gläser füllen und fest verschliessen.
10. Im Kühlschrank 2-3 Tage ruhen lassen.

### Gläser sterilisieren:

1. Die Gläser mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen.
2. In einen grossen Topf mit kaltem Wasser stellen. Sobald das Wasser zu kochen beginnt, 10 Minuten warten, bevor die Gläser herausgenommen werden.
3. Die Gläser auf einem sauberen Tuch kopfüber abkühlen lassen.
4. Die Gläser mit Ketchup füllen.

### Zum Mitnehmen für zu Hause:

Möchten Sie Ihre Kreation mit der ganzen Familie teilen? Dazu benötigen Sie lediglich kleine Glasflaschen, und schon haben Sie Ihren eigenen hausgemachten Ketchup zum Mitnehmen!





# Rezepte mit Tomaten

Hier finden Sie eine Auswahl origineller Rezepte mit Tomaten. Vielleicht entdecken Sie neue Möglichkeiten, diese unverzichtbare Zutat zuzubereiten. Wir schlagen kreative und einfache Snack-Rezepte vor, die sich gut in Ihrer Betreuungsbetriebe umsetzen lassen. Die Rezepte wurden entwickelt, um Kindern abwechslungsreiche und spielerische kulinarische Erlebnisse zu bieten.

Jedes Rezept ist für 10 Kinder ausgelegt, sodass sich die Mengen leicht an die Anzahl der anwesenden Kinder anpassen lassen. Zögern Sie nicht, die Kinder entsprechend ihren Fähigkeiten und Interessen einzubeziehen, um das Erlebnis noch bereichernder zu gestalten. Diese Ideen laden die Kinder dazu ein, Tomaten auf vielfältige Weise zu geniessen und fördern gleichzeitig eine gesunde und kreative Ernährung.

## Tomaten-Tarte Tatin (umgedrehter, karamellisierter Kuchen)

Vorbereitungszeit: 15 Min. / Backzeit: 45 Min.

### Zutaten:

500g Cherrytomaten	2 EL HOLL-Rapsöl
1 kleine Zwiebel	3 EL Zucker
Frisches Basilikum	1 Prise Salz
1 runder Blätterteig	

### Zubereitung :

1. Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.
2. Backpapier in die Form legen.
3. Den Zucker darauf verteilen und im unteren Teil des Ofens 15 Minuten karamellisieren lassen.
4. Die Zwiebel fein schneiden.
5. Ab hier sollte eine erwachsene Person übernehmen, da die Form heiss ist. Die ganzen Cherrytomaten auf die Form verteilen.
6. Die Zwiebeln gleichmässig verteilen.



7. Öl hinzufügen.
8. Den Blätterteig mit einer Gabel einstechen, dann auf die Tomaten legen und die Ränder in die Form drücken.
9. Etwa 30 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist.
10. Einige Minuten abkühlen lassen und dann die «Tarte» auf einen Teller stürzen.
11. Mit ein paar frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.



## Tomaten-Bruschetta

Vorbereitungszeit: 15 Min. / Kochzeit: 5 Min.

### Zutaten:

5 grosse Tomaten

10 grosse Scheiben Vollkornbrot

1 EL Olivenöl

1 Bund Basilikum

3 Knoblauchzehen

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Basilikumblätter fein schneiden.
3. Tomaten in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Olivenöl und Basilikum hinzufügen, alles gut vermengen und marinieren lassen.
4. Brotscheiben vorbereiten.
5. Jede Brotscheibe mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben.
6. Die Scheiben auf ein Backblech legen und 5 Minuten im Ofen rösten.
7. Die marinierten Tomaten auf den heissen Brotscheiben verteilen.
8. Mit frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.



## Tomatensaft

Zubereitungszeit: 15 Min.

---

### Zutaten für 2 Liter:

2kg Tomaten	1 TL Salz
2 Zitronen	Pfeffer

---

### Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.
2. Mit einem Mixer fein pürieren, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
3. Den Saft durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch giesen, um Schalen und Kerne zu entfernen.
4. Zitronensaft hinzufügen und gut verrühren.
5. In eine luftdicht verschliessbare Flasche füllen und kühl aufbewahren.
6. Für eine pikantere Note eine Prise Cayennepfeffer oder ein paar Tropfen Tabasco hinzufügen.



## Tomatenchips

Zubereitungszeit: 15 Min. / Backzeit: 2 Std.

---

### Zutaten:

3 grosse Tomaten	Getrocknete Kräuter
2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
Paprika	

---





### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 90 °C (Umluft) vorheizen.
2. Die Tomaten waschen und in je 10 dünne Scheiben schneiden.
3. Die Tomatenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Die Scheiben mit einem Pinsel mit Olivenöl bestreichen.
5. Mit Paprika, Salz oder getrockneten Kräutern wie Basilikum und Oregano bestreuen.
6. Für mindestens 2 Stunden im Ofen backen. Dabei die Ofentür regelmässig leicht öffnen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen.
7. Die Chips sind fertig, wenn sie gut getrocknet und knusprig sind.
8. Vor dem Verzehr abkühlen lassen!



## Tomaten-Pesto-Crumble

Zubereitungszeit: 15 Min. / Backzeit: 25 Min.

### Zutaten:

5 grosse Tomaten	5 EL Pesto
100g Vollkornmehl	Kräuter der Provence
50g Semmelbrösel	1 Prise Salz

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Tomaten in eine Auflaufform geben und mit den Kräutern bestreuen.
4. Die Form für 10 Minuten in den Ofen geben.
5. Mehl, Salz und Semmelbrösel in einer Schüssel vermischen. Anschliessend das Pesto hinzufügen und alles von Hand zu einer krümeligen Masse verarbeiten.
6. Die Streuselmasse gleichmässig über die vorgebackenen Tomaten verteilen.
7. Die Form erneut für etwa 15 Minuten in den Ofen geben, bis die Oberfläche goldbraun ist.





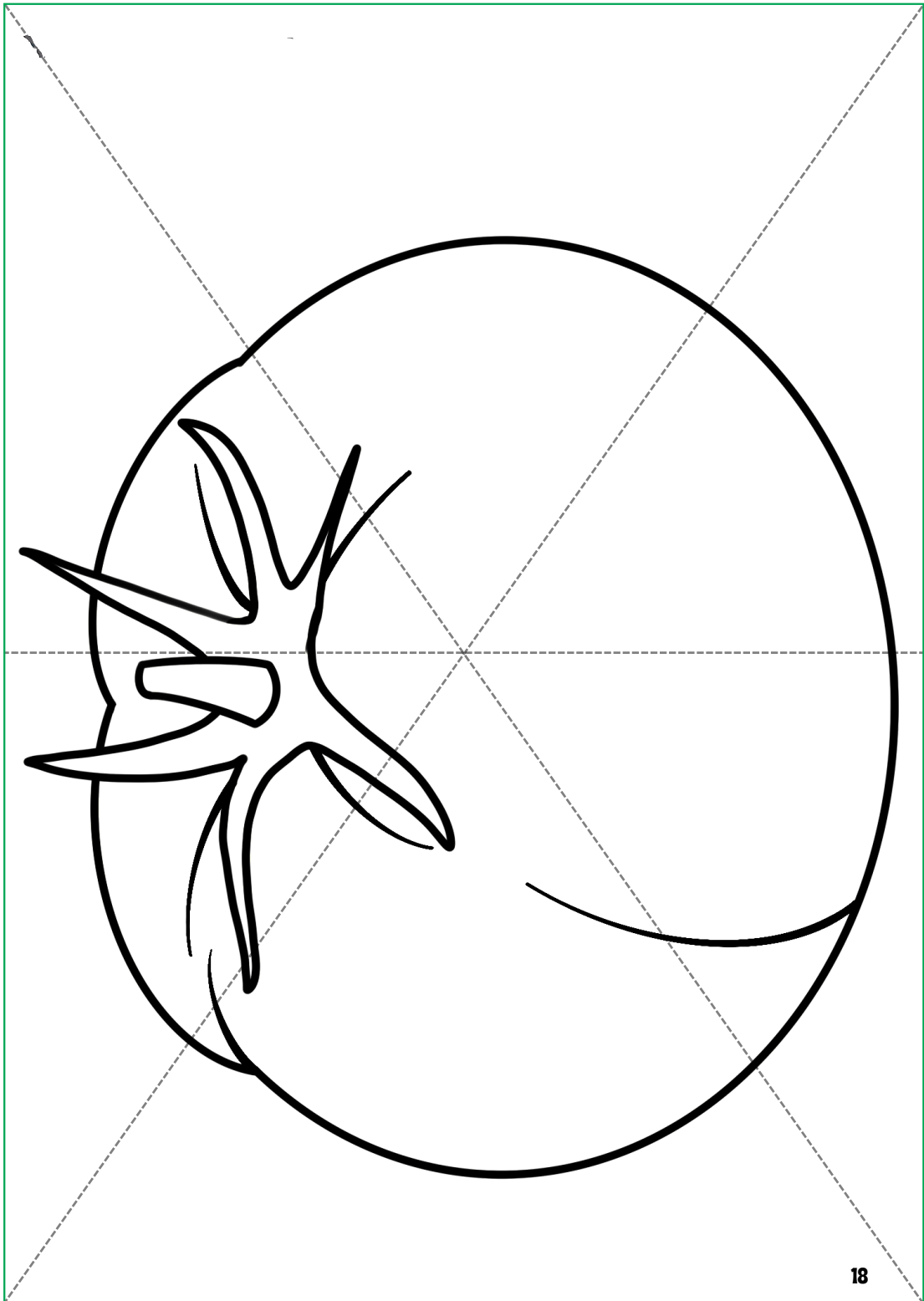
# Anhang

# 05

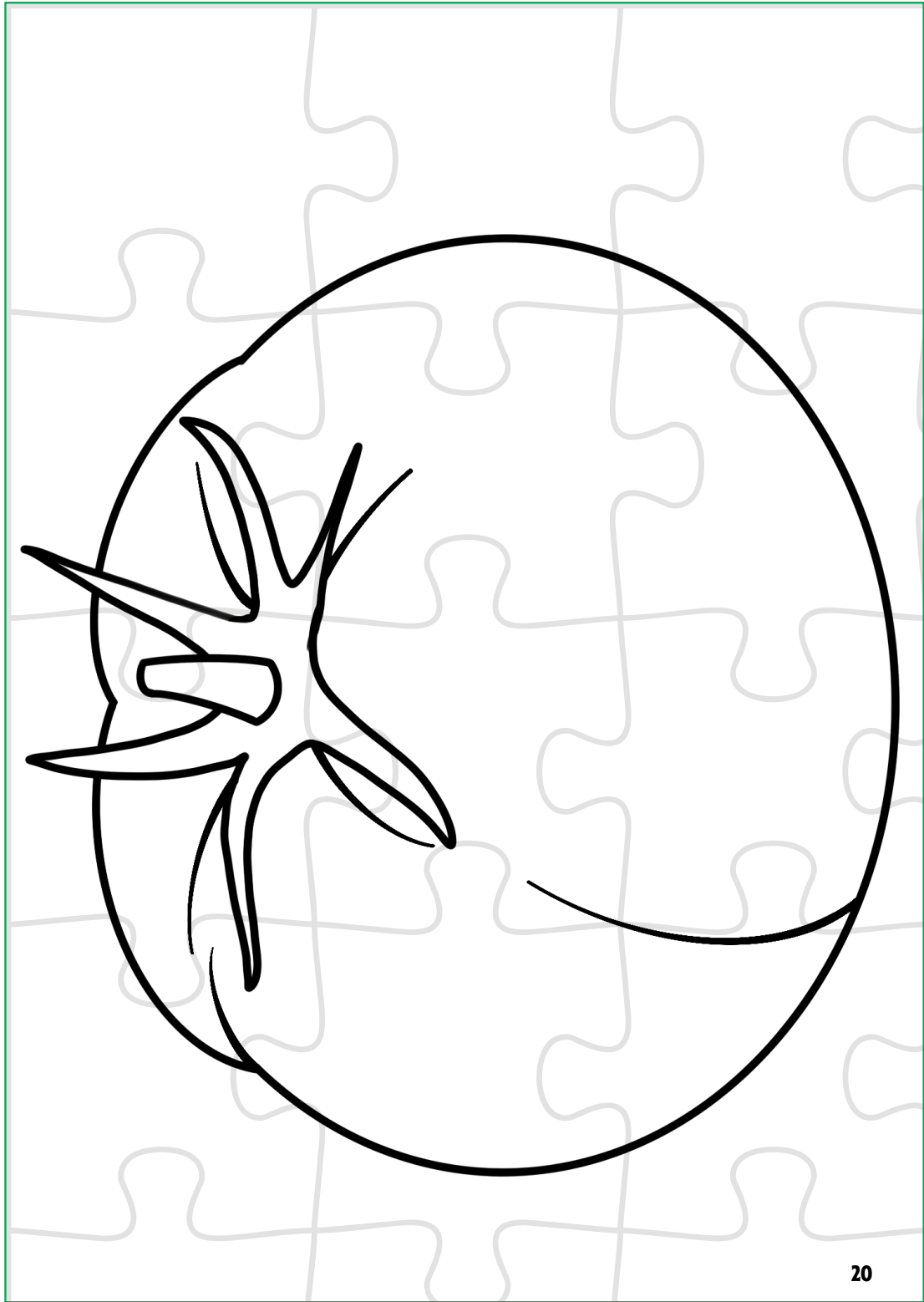




## Anhang 1: Tomaten-Puzzle

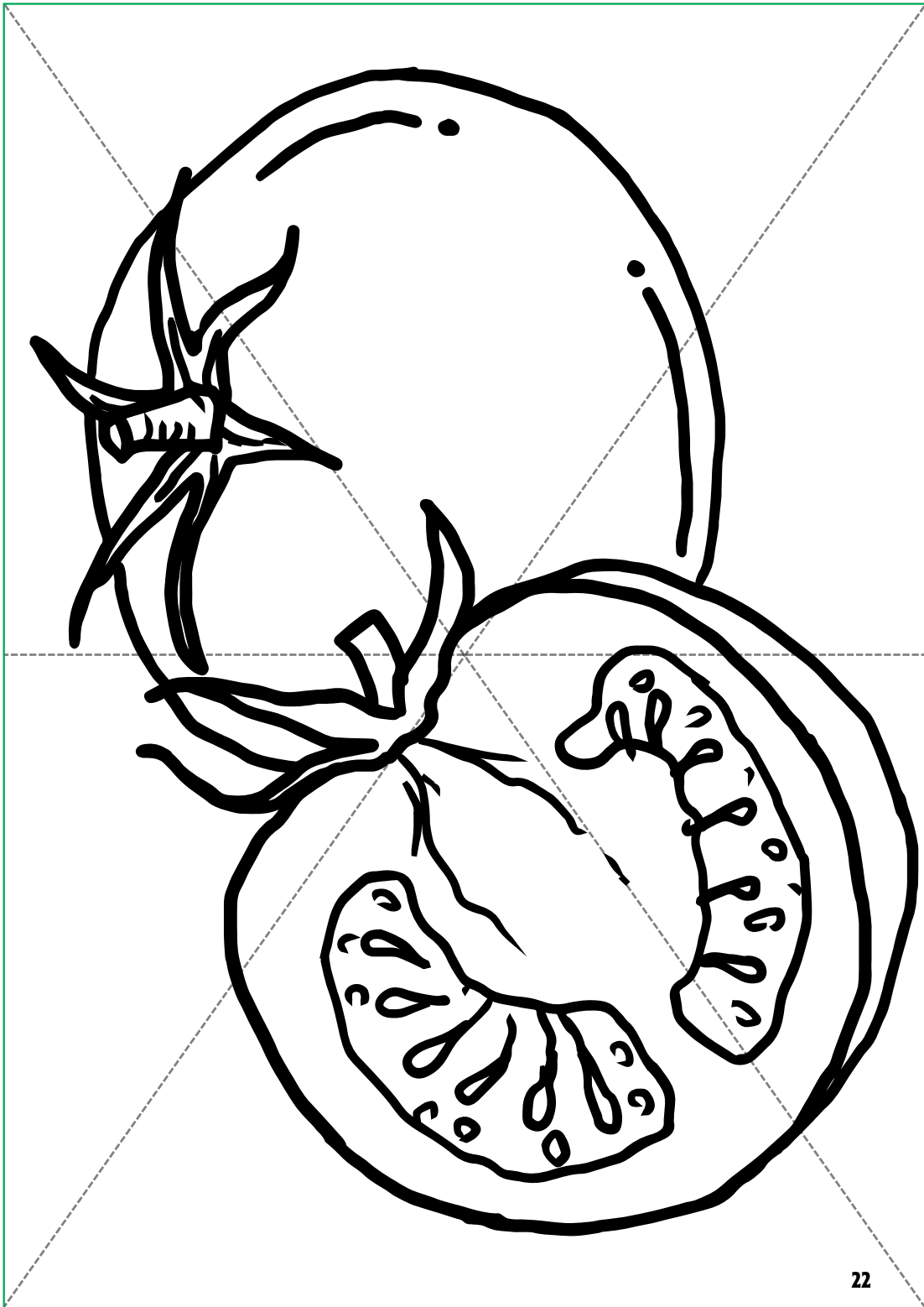




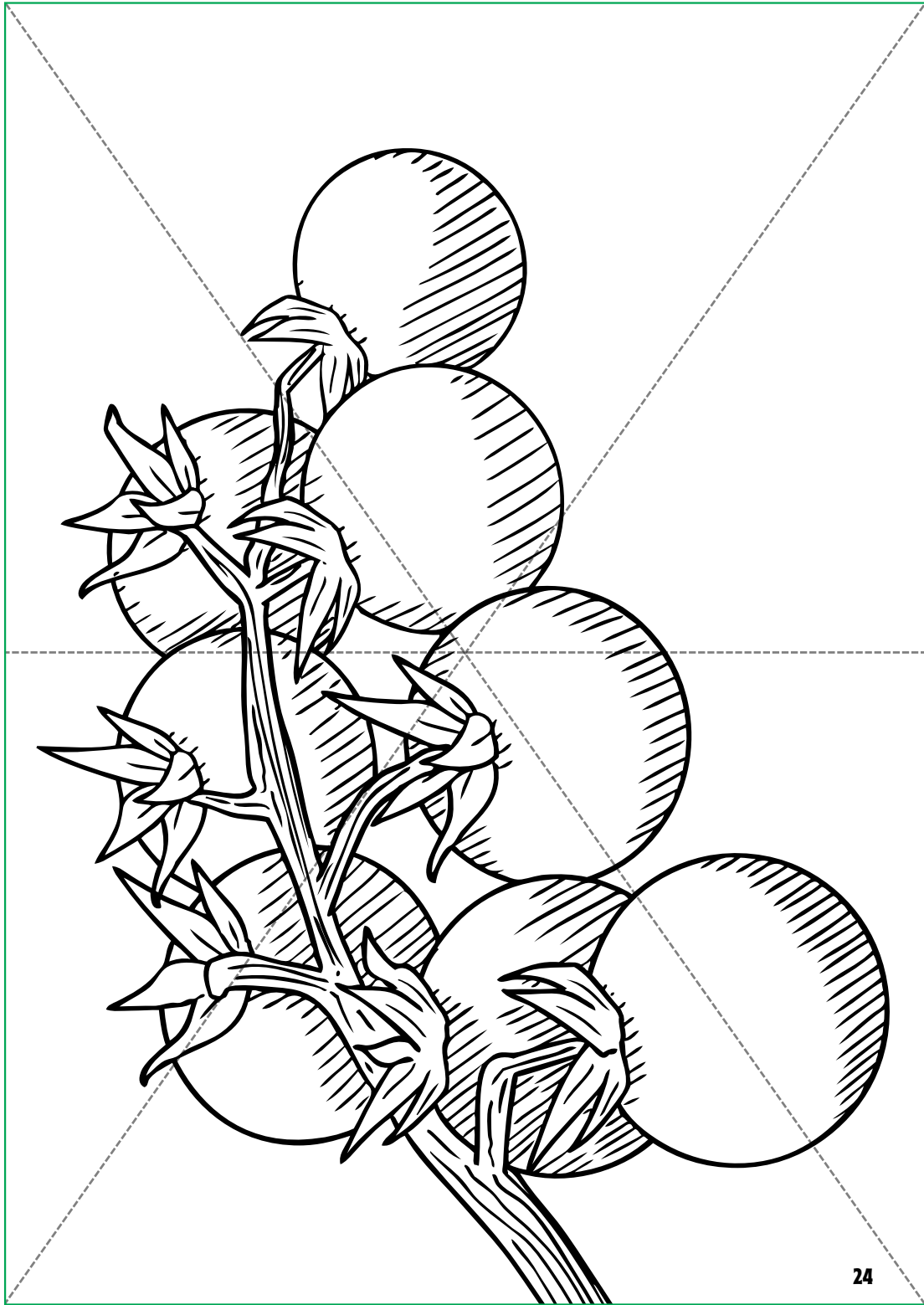


20







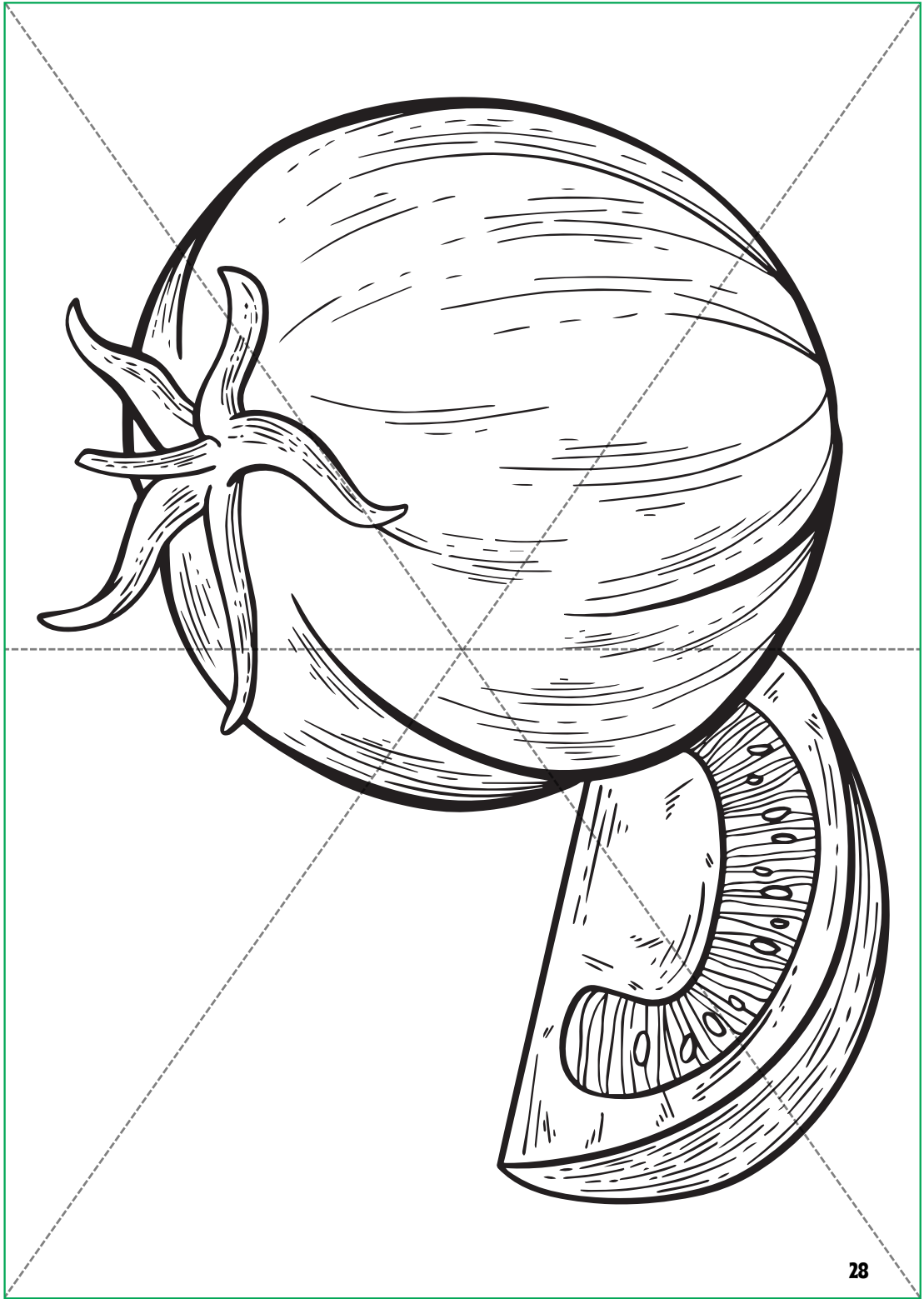








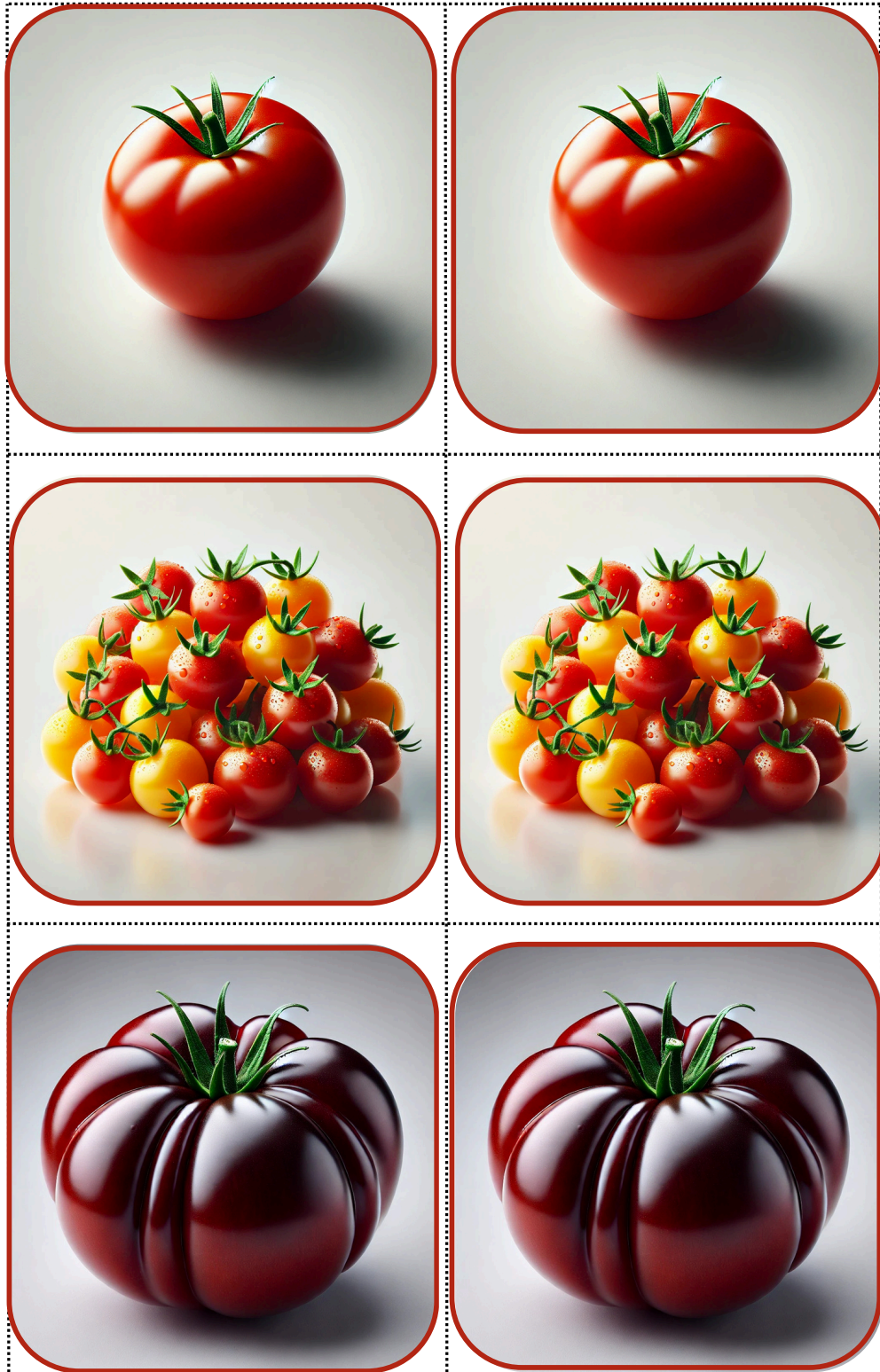




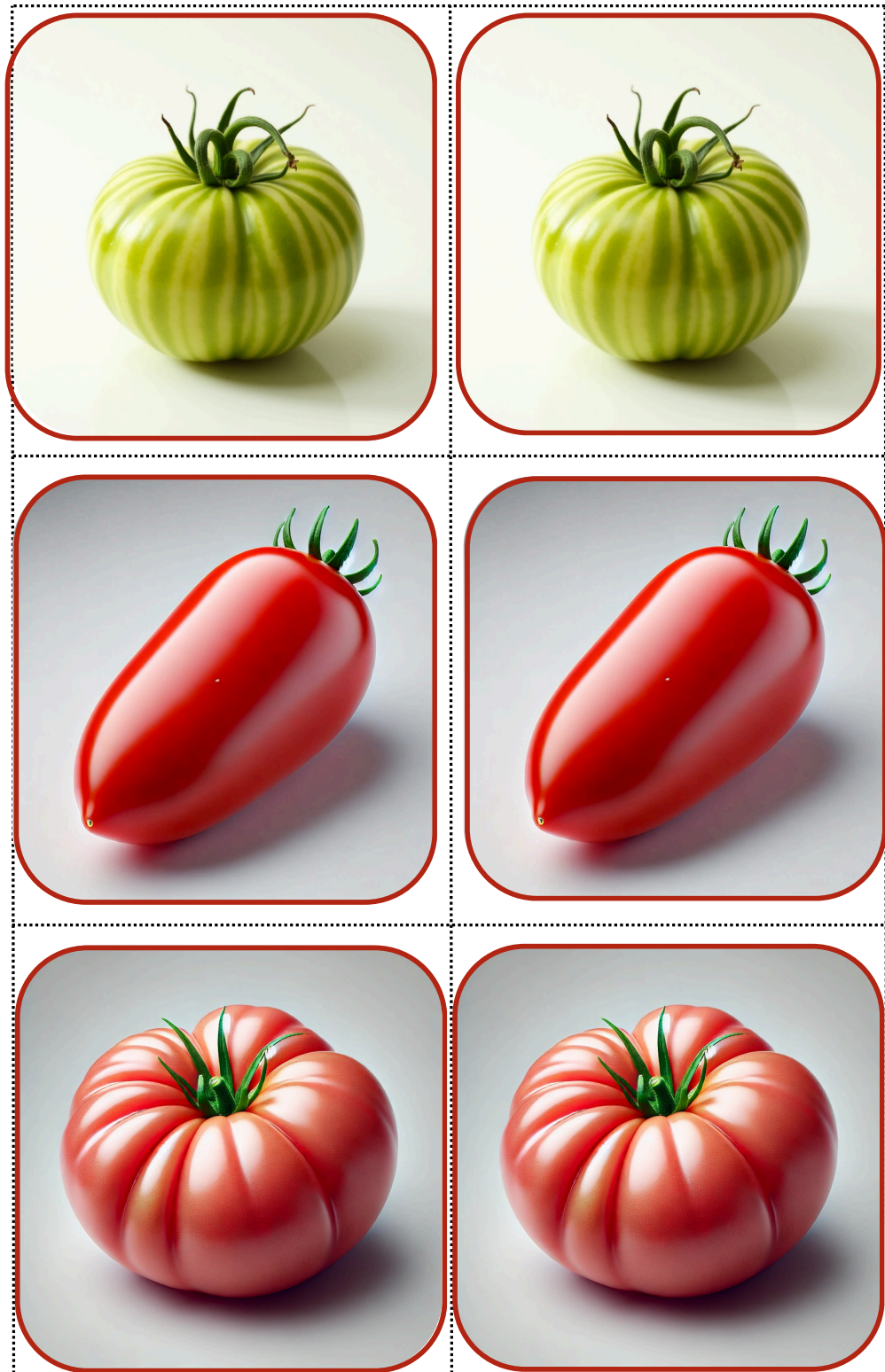
28



Anhang 2: Tomaten-Memory

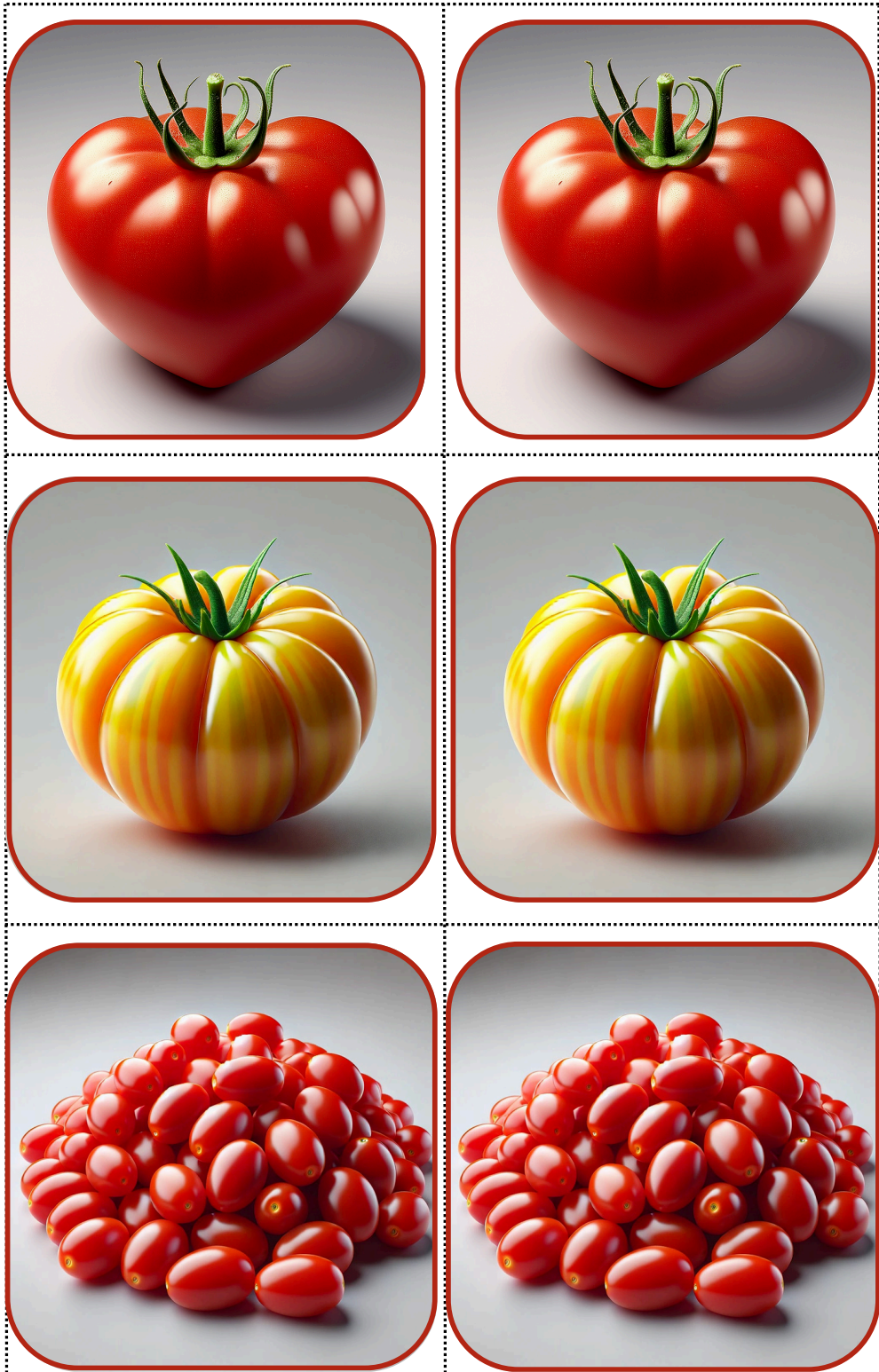














## Anhang 3: Tomaten-Geschichten



### **Rispentomate:**

Ich bin ganz rund und glatt wie ein Tennisball. Meine Haut ist leuchtend rot und glänzt in der Sonne. Beiss in mich hinein und du entdeckst meinen süssen, fruchtigen Saft. Jeder Bissen schmeckt nach Sommer!



### **Cherrytomate:**

Ich bin eine kleine, runde Tomate mit glatter Schale. Ich kann viele Farben haben: rot, gelb, orange und sogar schwarz – ich bin ein wahrer Tomaten-Regenbogen! Man isst mich gerne direkt aus der Hand. Beim Reinbeissen knacke ich und entfalte meinen süssen Geschmack im Mund.



### **Schwarte Tomate aus der Krim:**

Ich bin rund, ein bisschen abgeflacht und gewellt. Meine intensiv rote Schale hat violette und schwarze Streifen, die mir ein geheimnisvolles Aussehen verleihen. Unter meinem dunklen Kleid verbirgt sich mein saftiges Fruchtfleisch mit einem milden, süssen Geschmack – wie ein gut gehütetes Geheimnis.



### **Green Zebra-Tomate:**

Ich werde oft für eine unreife Tomate gehalten, aber so sehe ich nun einmal aus! Mit meiner gelben Haut und den grünen Streifen sehe ich aus wie ein kleines Zebra im Gemüsegarten. Beiss in mich hinein, und du wirst einen leicht säuerlichen, erfrischenden Geschmack entdecken – eine echte Überraschung!



### **Peretti-Tomate:**

Ich bin nicht so rund wie meine Cousinen. Man könnte mich für eine Datteltomate halten, aber schau mich genau an. Ich bin grösser und fleischiger. Ich bin ganz glatt und leuchtend rot. Mein festes, saftiges Fruchtfleisch verbirgt einen intensiven, süss-fruchtigen Geschmack.





**Berner Rose:**

Mit meiner roten und rosigen Haut bin ich die kleine Prinzessin des Gemüsegartens. Meine Form kann etwas unregelmässig sein, aber genau das macht mich so besonders. Mein zartes und saftiges Fruchtfleisch verbirgt einen süssen und fruchtigen Geschmack, der wie ein süsses Geheimnis ist, das man gerne für sich behält.



**Ochsenherztomate:**

Schau mich genau an, vielleicht erinnere ich dich an ein Herz... aber an ein weiches, rundliches Herz. Meine tiefrote Haut verbirgt ein zartes, saftiges und süsses Fruchtfleisch, das bei jedem Bissen wie eine Umarmung schmeckt.



**Ananas-Tomate:**

Ich bin wie eine kleine Sonne – mit leuchtend gelber Haut und roten Streifen, die mir ein fröhliches, strahlendes Aussehen verleihen. Meine Scheiben erinnern an Ananasstücke, daher habe ich diesen Namen gewählt. Jeder Bissen ist ein kleines fruchtiges, süsses und leicht säuerliches Abenteuer.

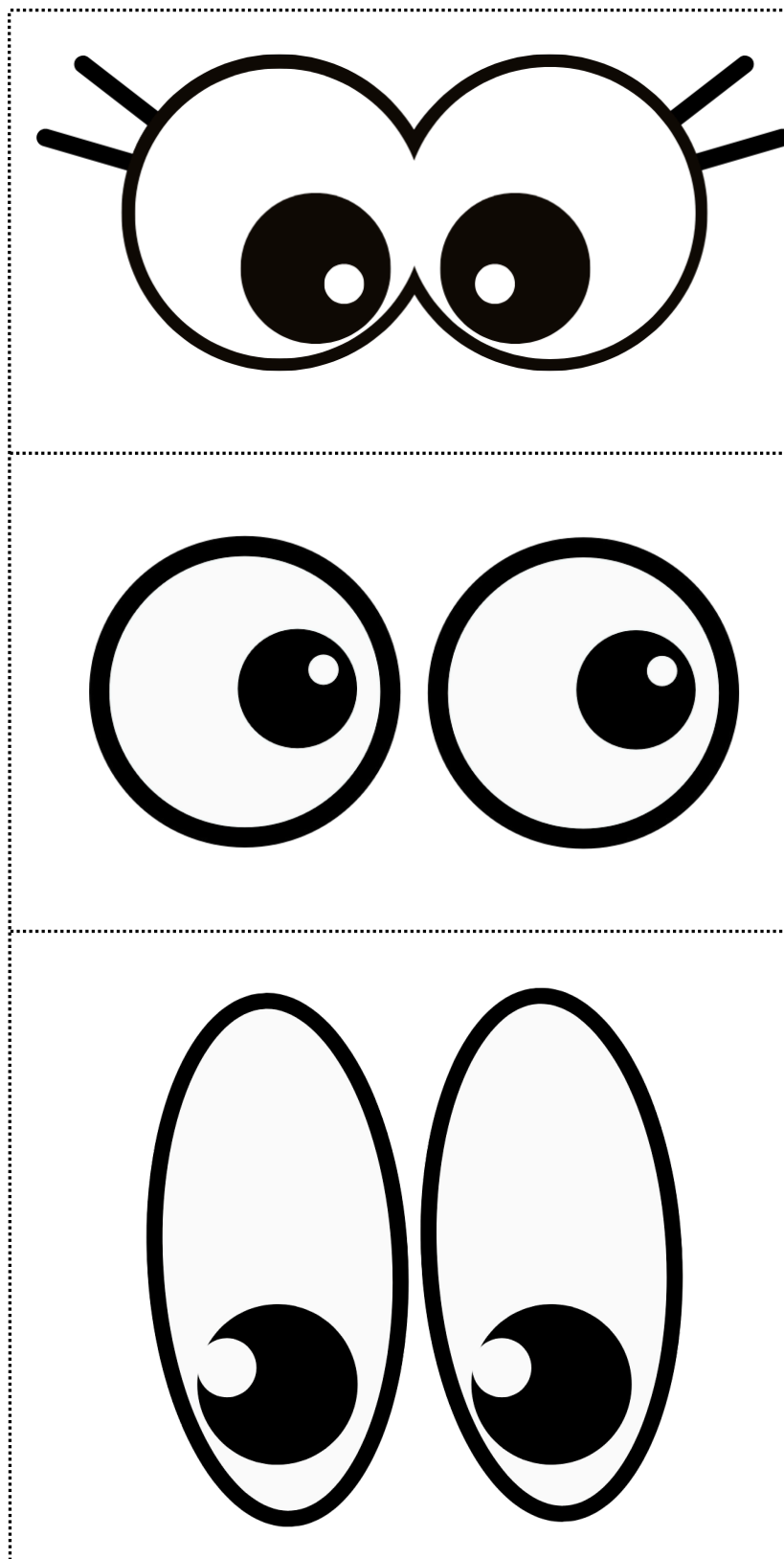


**Datteltomate:**

Ich bin klein, oval und länglich und unterscheide mich damit von meiner Cousine, der Cherrytomate. Aber wir teilen den gleichen süssen und fruchtigen Geschmack. Mich gibt es in mehreren Farben: von Rot über Gelb bis Orange. Ich bin etwas weniger saftig, aber genauso köstlich.

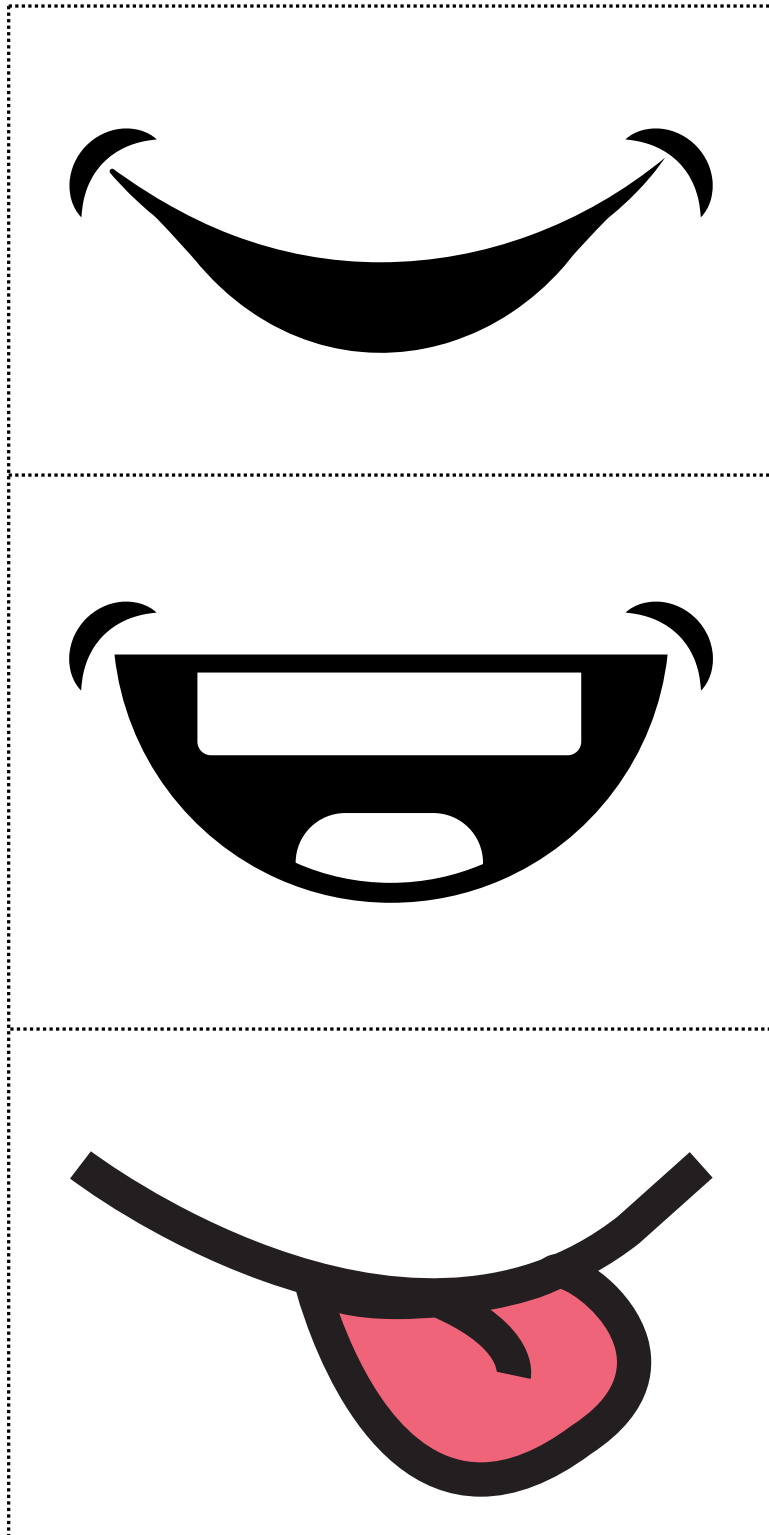


Anhang 4: Schablonen für Augen und Mund ✂











Anhang 5: Sprechblasen mit Namen der Tomaten



<p><b>Mein Name ist Rispentomate!</b></p>	<p><b>Mein Name ist Cherrytomate!</b></p>
<p><b>Mein Name ist Schwarze Tomate aus der Krim!</b></p>	<p><b>Mein Name ist Green Zebra!</b></p>
<p><b>Mein Name ist Peretti-Tomate!</b></p>	<p><b>Mein Name ist Berner Rose!</b></p>










**Mein Name ist  
Ochsenherztomate!**

**Mein Name ist  
Ananas-Tomate!**

**Mein Name ist  
Datteltomate!**







## Anhang 6: Tomaten-Tabelle

Name	Beschreibung und Merkmale	Foto
<b>Rispentomate</b>	<p><b>Kugelförmig, glatte, dünne und leuchtend rote Schale.</b></p> <p><b>Geschmack: fruchtig, mild, süss, würzig.</b></p>	
<b>Cherrytomate</b>	<p><b>Klein, rund und glatt, mit dünner Schale.</b></p> <p><b>Mich gibt es in verschiedenen Farben: rot, gelb, orange und sogar schwarz.</b></p> <p><b>Mein Fruchtfleisch ist saftig und knackig.</b></p> <p><b>Geschmack: süss.</b></p>	
<b>Schwarze Tomate aus Krim</b>	<p><b>Ich bin rund, leicht abgeflacht und gerippt. Meine Form ist manchmal etwas unregelmässig. Meine Haut ist dunkelrot mit bordeauxroten und schwarzen Nuancen.</b></p> <p><b>Mein Fruchtfleisch ist saftig.</b></p> <p><b>Geschmack: süss, mild.</b></p>	
<b>Green-Zebra Tomate</b>	<p><b>Ich bin rund, habe eine gelbe Schale und grüne Streifen – wie ein Zebra!</b></p> <p><b>Mein Fruchtfleisch ist fest und saftig.</b></p> <p><b>Geschmack: mild, leicht säuerlich und süss.</b></p>	
<b>Peretti-Tomate</b>	<p><b>Länglich, mit glatter, leuchtend roter Schale.</b></p> <p><b>Ich sehe aus wie eine Datteltomate, bin aber grösser und fleischiger.</b></p> <p><b>Geschmack: süss, fruchtig, intensiv.</b></p>	

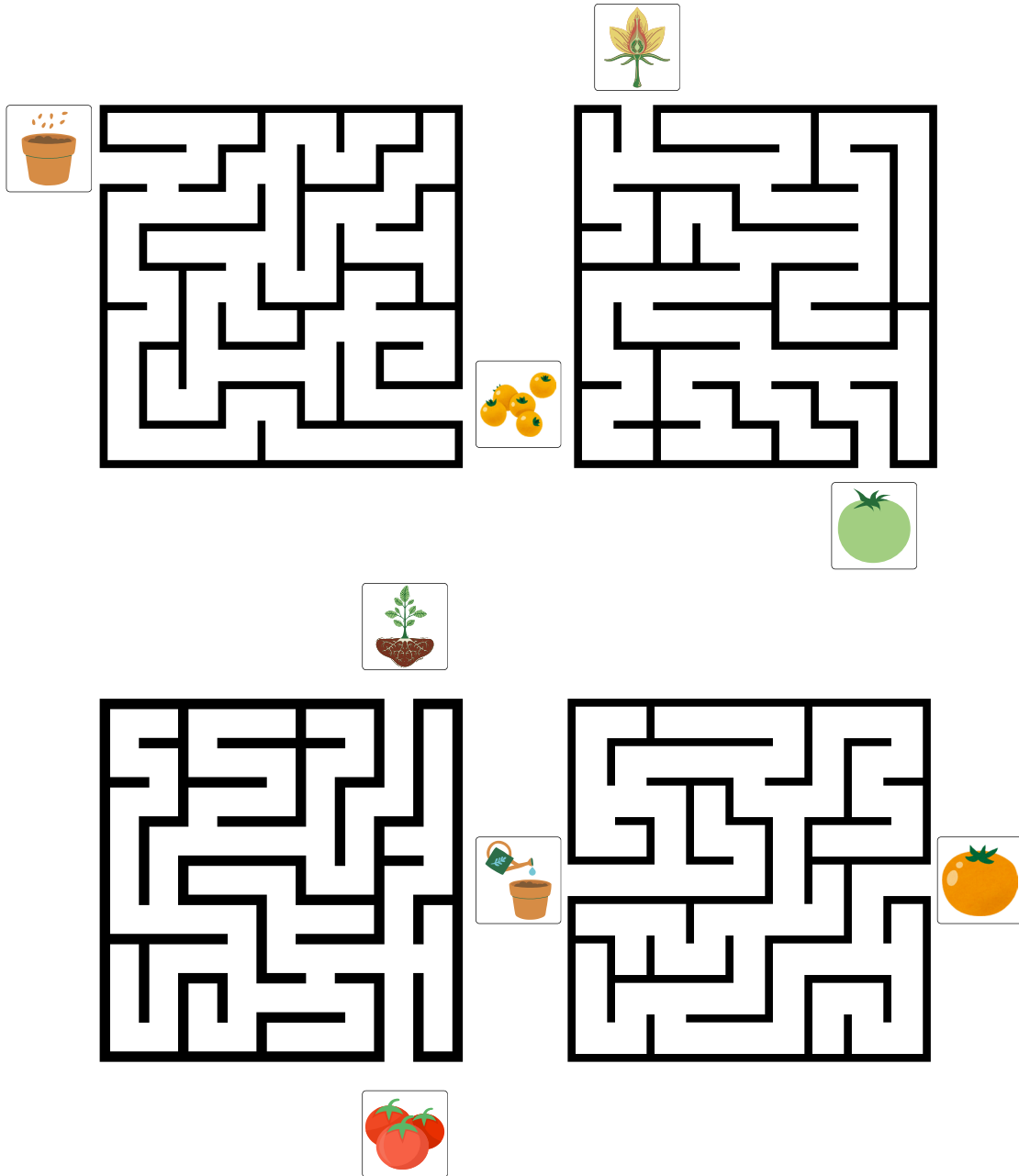




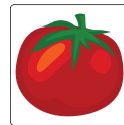
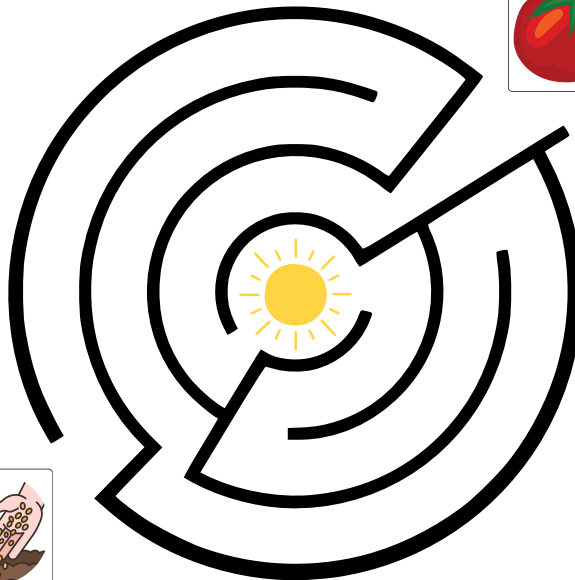
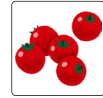
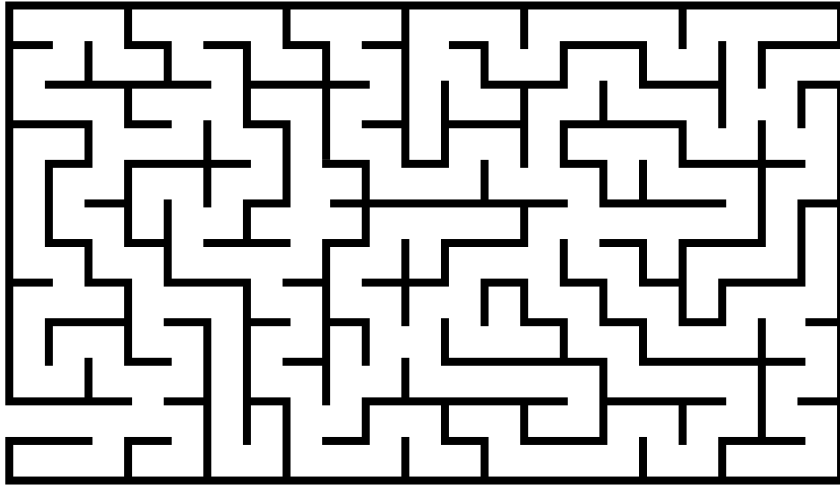
Name	Beschreibung und Merkmale	Foto
<b>Tomate Berner Rose</b>	<p>Ich bin rund, leicht abgeflacht und gerippt. Meine Schale ist rosarot.</p> <p>Meine Form ist manchmal etwas unregelmässig. Mein Fruchtfleisch ist saftig und zart.</p> <p>Geschmack: fruchtig, süss, mild.</p>	
<b>Ochsenherztomate</b>	<p>Ich bin gross und herzförmig. Mein Fruchtfleisch ist dick, zart und sehr schmackhaft.</p> <p>Ich kann rot, orange, gelb, rosa oder weiss sein.</p> <p>Geschmack: süss, mild.</p>	
<b>Ananas-Tomate</b>	<p>Ich bin rund, leicht abgeflacht und gerippt. Meine Schale ist gelb mit roten Streifen.</p> <p>Mein Fruchtfleisch ist fest und saftig.</p> <p>Geschmack: süss, leicht säuerlich.</p>	
<b>Datteltomate</b>	<p>Ich bin klein, oval und länglich und unterscheide mich somit von der Cherrytomate.</p> <p>Ich bin in verschiedenen Farben erhältlich: rot, gelb oder orange.</p> <p>Mein Fruchtfleisch ist fest und wenig saftig.</p> <p>Geschmack: süss und fruchtig.</p>	



## Anhang 7: Labyrinthspiele

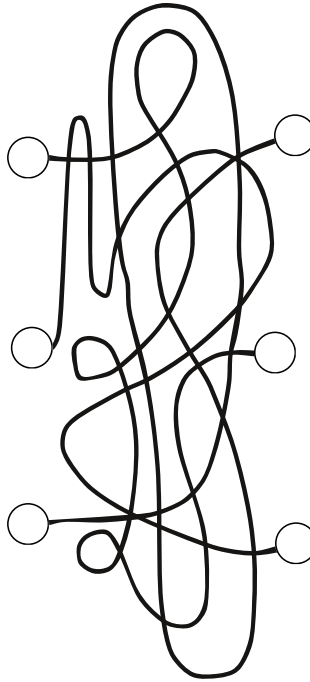








**Cherrytomate**



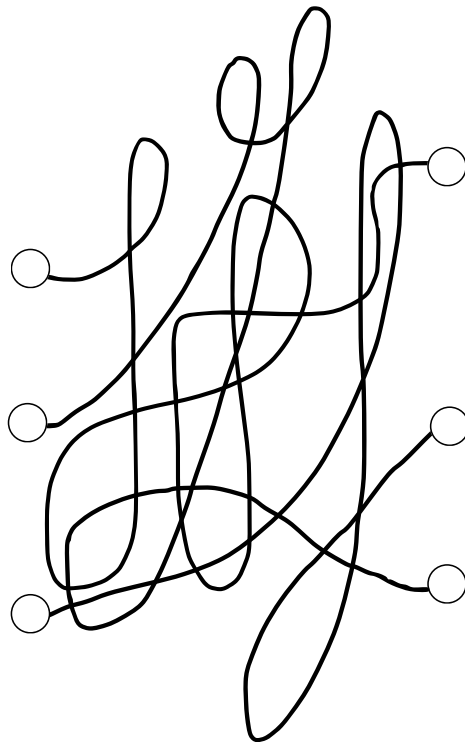
**Ananas-Tomate**



**Datteltomate**



**Ochsenherztomate**



**Green Zebra**



**Berner Rose**





## Kontakt

Fourchette verte Vaud  
Unisanté

Route de Berne 113, 1010 Lausanne  
021 545 10 15  
vd@fourchetteverte.ch

## Auskunft

Unisanté Alimentation:  
Alimentation.unisante.ch  
Manger en collectivité:



Fourchette verte:  
www.fourchetteverte.ch

