

Tomaten: bær, grønnsak, eller frukt?

Solmodne, saftige, røde, gule, ensfargede, spraglete – tomaten er et smakfullt innslag på et hvilket som helst matbord. Den smaker godt, og pynter opp med sine sterke farger. Tomaten både i Norge og andre kanter av verden, og det finnes mange forskjellige sorter tomater. Tomat er en del av et sunt kosthold, og en viktig del av mange matretter. I tillegg smaker den godt! Så kommer det store spørsmålet: Er en tomat en grønnsak, et bær eller en frukt? Uansett hva svaret er, tomaten er kommet for å bli.

Tomater har vært dyrket i Norge over lang tid, og finnes i mange ulike størrelser og typer. I følge Store Norske Leksikon kom tomatplanten til Norge på 1900-tallet (Sunding, 2018). Mange har tomater i hagen sin, gjerne i et drivhus. Det finnes ca. 7500 typer tomater i verden (Vegetablefacts.net, 2020), men det dyrkes nok ikke så mange i Norge. Her i landet er det ofte behov for å dyrke i drivhus fordi sesongen er kort. I Nord-Norge, for eksempel, varer ikke sommeren særlig lenge, så der kan det være fint med et drivhus. Selv om det er varmt om sommeren i Norge, så trengs det varme over en lengre periode for at tomatene skal rekke å modnes, så de blir klare til å spises.

Tomater er en viktig del av et balansert kosthold. Tomaten inneholder vitaminer, faktisk er omtrent 20 % av tomaten vitamin C (Bama.no, 2020). Vitamin C beskytter oss mot sykdommer, som for eksempel forkjølelse (Hannisdal, Hannisdal, Haugan & Synnes, 2008. s.147). I Norge bruker vi tomat i mange retter, for eksempel salater, pasta- og pizzasauser og gryteretter. Tomater kan også stekes i ovnen, og fylles med for eksempel ost eller kjøtt. Man kan også lage et grønnsaksfat, og dele opp tomater i båter sammen med andre grønnsaker. Eller, er egentlig tomaten en grønnsak?

Den store diskusjonen er om tomaten er en grønnsak, et bær eller en frukt. Noen hevder at tomat egentlig er en frukt. I artikkelen «Tomaten – frukt, bær eller grønnsak?» skriver Klara Sjo at det er delte meninger om hva en tomat skal regnes som. Den kan sees på som både bær, frukt eller grønnsak. Det kommer an på om man snakker om tomat i hverdagspråk, eller om man for eksempel er biolog og skal klassifisere tomaten biologisk. Når det gjelder grønnsaker, så definerer vi dem etter

bruksområde (Sjo, 2017). Uansett er det nok mest vanlig å se på tomaten som en grønnsak.

Det må ha vært rart å se den første tomaten i Norge en gang på 1900-tallet. Hvem var den første som våget seg til å smake på den? I dag er det helt vanlig med alle slags tomater i mange farger, uansett om du dyrker den selv eller kjøper den i butikken. I tillegg er den sunn, og kan spises med god samvittighet så ofte man vil. Med 7500 forskjellige sorter, kan du velge og vrake og finne din favoritt. Så er det kanskje ikke så farlig om man er uenige om tomaten er frukt, bær eller grønnsak, det viktigste er at den smaker godt. Eller kanskje du ikke liker tomater? Da kan du spise en annen frukt, noen bær eller en grønnsak, det finnes heldigvis veldig mange å velge i. Tomater er både til nytte og til glede for mange.

Kilder:

Bama.no (2020). Runde tomater. Hentet fra https://www.bama.no/sesongkalender/produkter/runde-tomater/?gclid=EAlaIQobChMlop7i8sSh6wIVlqmyCh1kcgpkEAAYASAAEgKpDPD_BwE

Hannisdal, A., Hannisdal, M., Haugan, J. & Synnes, K. (2008). *Eureka 10*. Gyldendal.

Sjo, K. (2017). Tomaten – frukt, bær eller grønnsak? Hentet fra <https://sprakprat.no/2017/11/30/tomaten-frukt-baer-eller-gronnsak/>

Sunding, P. (2018). Tomat. Hentet fra <https://snl.no/tomat>

Vegetablefacts.net (2020). Tomato Varieties – Different Types of Tomatoes. Hentet fra <http://www.vegetablefacts.net/vegetable-facts/tomato-types/>