

## *Solanum lycopersicum*



*Die Tomate ist wohl eine der am weitesten verbreiteten Nutzpflanzen der Welt. Nach der Eroberung Amerikas gelangte sie nach Europa und wurde zu einer der beliebtesten Nahrungspflanzen.*

*Inhaltsstoffe 100 g:  
Brennwert: 18 kcal  
Eiweiss: 0.9 g  
Kohlenhydrate: 3.9 g  
Ballaststoffe: 1.2 g  
Fett: 0.2 g*

*Die Tomate eignet sich besonders gut für die Zucht in einem Aquaponiksystem und kann durch Bienen oder Hummeln im Kreislauf bestäubt werden, was für Menschen unmöglich wäre.*

---

---