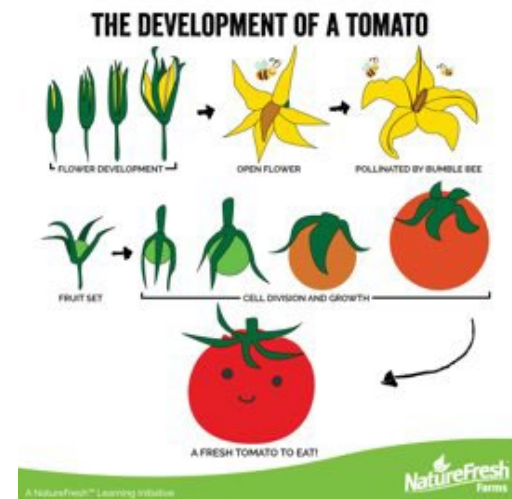


# Tómatar



# Er tómatur grænmeti eða ávöxtur?

- Tómatar eru í raun ekki grænmeti heldur ávöxtur
- Það er út af því að tómatar verða til úr blómi og innihalda fræ
- Samkvæmt skilgreiningunni er tómatur ávöxtur þó hann sé oftast flokkaður og notaður sem grænmeti



# Hvernig getum við notað tómatu?

- Hráa
- Sjóða
- Steikja
- Baka þá með fyllingu
- Snarl
- Salat
- Ofan á brauð
- Súpur
- Sósur
- Grunnur í flesta pastarétti og á pizzur



# Um tómata

- Geymsla
  - Besti geymsluhiti tómata er 10-12°C
- Ekki er gott að geyma tómata í ísskáp
  - Tómatar sem verða fyrir kælisKemmdum verða fljótt linir og bragðlitlir
- Mjög gott er að geyma tómata á eldhúsborðinu því þá getur heimilisfólkið nartað í einn og einn tomat
- Það er í lagi að frysta tómata en eftir frystingu er einungis gott að nota þá í soðna rétti á sama hátt og niðursoðna tómata



# Grænmeti og ávextir eru hollir og við ættum öll að borða mikið af þeim

Þeir eru ríkir af vítamínum og steinefnum sem hjálpa líkamanum að virka eðlilega.



# Hvað gerir tómata rauða?

- Í tómtum er lýkópen  
-plöntuhollefni sem þýðir að það hefur jákvæð  
áhrif á heilsu fólks.



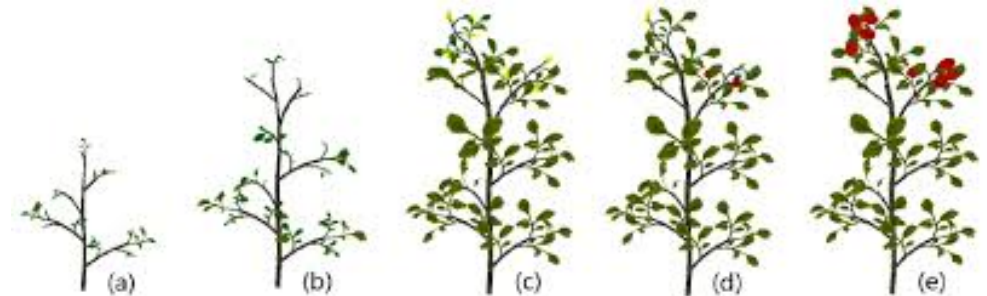
# Býflugur



- Býflugur gegna afar mikilvægu hlutverki í tómataræktun
- Þær sjá um að flytja frjókornin á milli plantna þannig að tómatararnir geti vaxið
- Þar sem býflugur geta jú ekki talað þá nota þær sérstakan dans til að senda skilaboð sín á milli

# Hvernig vaxa tómatar?

- Neðar á tómátplöntunni eru rauðir þroskaðir tómatar og ofar eru grænir óþroskaðir tómatar
- Það tekur um 60-90 daga fyrir fræ að verða að fullvaxinni tómátplöntu
- Í hlýrri löndum geta tómátaplöntur vaxið úti, en vaxa samt hægar og lifa bara í um 5-6 mánuði vegna umhverfispátta, eins og birtu, hita- og rakastigi, sem getur sveiflast mikið milli dags og nætur





# Er hægt að sá tómatufræjum?



# Verkleg æfing

Áhöld:

- Lítill blómapottur
  - Mold
  - Tómatar
- 
- Aðferð:
  - Setjið mold í blómapottinn, ekki fylla hann alveg
  - Kreistið tómatufræ yfir moldina
  - Setjið mold yfir tómatufræin
  - Vökvið
  - Passið að vökva regluega eftir þörfum



# Setjið mold í blómapottinn



# Kreistið tómatufræin yfir moldina



Setja mold yfir tómatufræin og muna að vökva 😊



Funded by the  
European Union