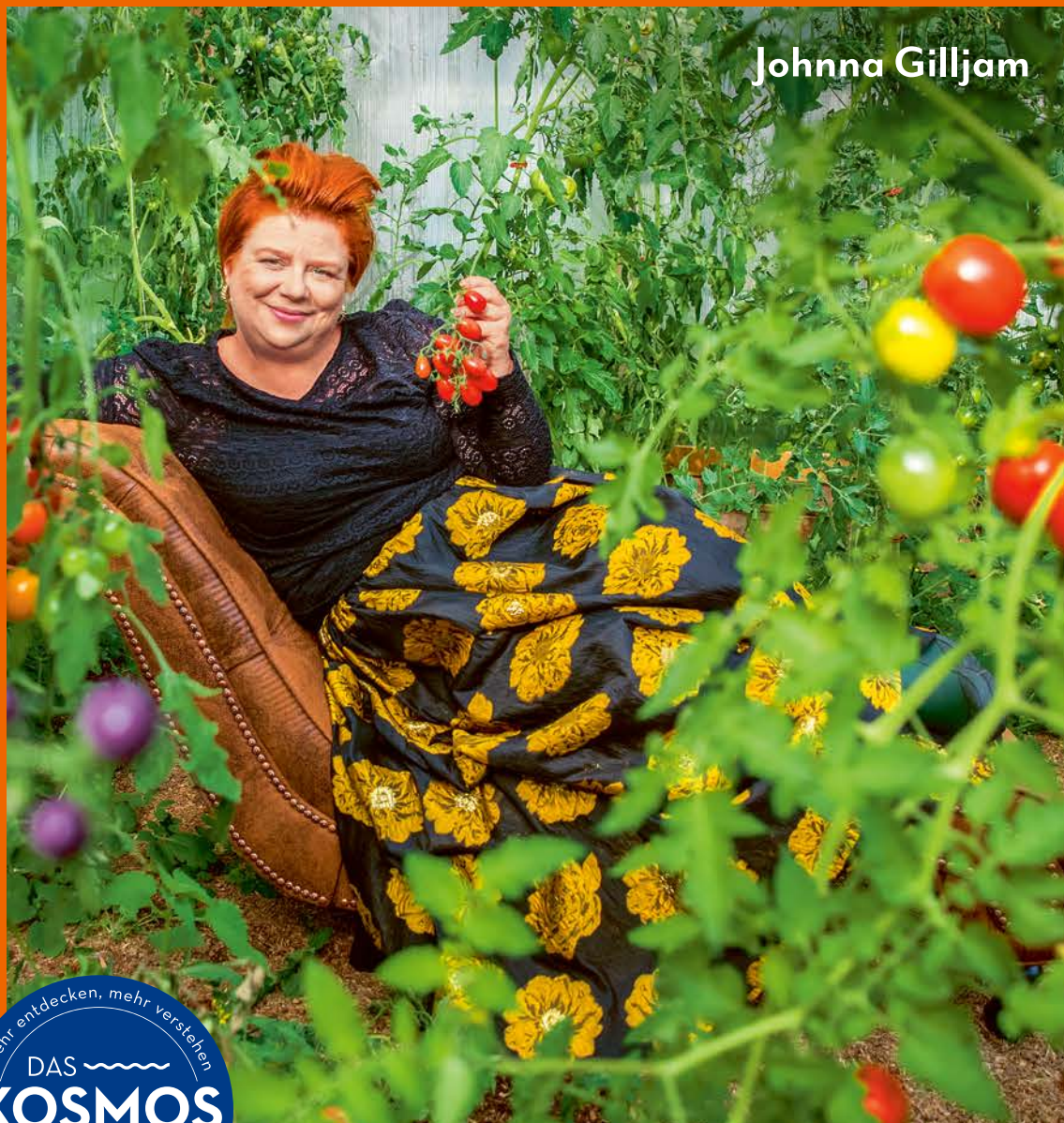


verrückt nach

tomaten

KOSMOS



Johnna Gilljam



Das ganze Jahr anbauen,
ernten & verarbeiten

verrückt nach
tomaten

Johnna Gilljam

**Das ganze Jahr anbauen,
ernten & verarbeiten**

KOSMOS



Welches Thema dich auch begeistert - auf unsere Expertise kannst du dich verlassen. Und das schon seit über 200 Jahren.

Unser Anspruch ist es, dich mit wertvollem Rat zu begleiten, dich zu inspirieren und deinen Horizont zu erweitern.

BEGEISTERUNG DURCH KOMPETENZ

Unsere Autorinnen und Autoren vereinen professionelles Know-how mit großer Leidenschaft für ihre Themen.

WISSEN, DAS DICH WEITERBRINGT

Leicht verständlich, lebensnah und informativ für dich auf den Punkt gebracht.

SACHVERSTAND, DEN MAN SEHEN KANN

Mit aussagestarken Fotos, Zeichnungen und Grafiken werden Inhalte besonders anschaulich aufbereitet.

QUALITÄT FÜR HEUTE UND MORGEN

Dafür sorgen langlebige Verarbeitung und ressourcenschonende Produktion.

Du hast noch Fragen oder Anregungen?
Dann kontaktiere unsere Service-Hotline: 0711 25 29 58 70
Oder schreibe uns: [kosmos.de/servicecenter](https://www.kosmos.de/servicecenter)

Inhalt

5	WUNDERBARE TOMATEN – EINE LIEBESERKLÄRUNG
6	Warum ich Tomaten anbaue
9	TOMATEN AUS DEM EIGENANBAU
15	TOMATENSORTEN
25	MEINE MUST-HAVES
38	Tomaten anbauen
41	VERSCHIEDENE ANBAUMETHODEN
53	DIE AUSSAAT
65	TOMATENPFLANZEN PFLEGEN
77	DIE ERNTE MAXIMIEREN
82	Erde selbst herstellen
85	BODENSTÄNDIG UND NACHHALTIG
89	TOMATEN IM KREISLAUFHAUS
101	EIGENER DÜNGER FÜR DIE TOMATEN
116	Tipps und Tricks
119	NÜTZLICHES ZUBEHÖR
127	FRAGEN UND ANTWORTEN
135	ERSTE HILFE
146	Die Ernte verarbeiten
149	KONSERVIEREN UND ZUBEREITEN – MEINE LIEBLINGSREZEPTE
189	ADRESSEN UND BEZUGSQUELLEN
190	REGISTER



Wunderbare Tomaten – eine Liebeserklärung

Ich liebe diese köstlichen Früchte. Doch, tatsächlich: Die Tomate ist eine Frucht, kein Gemüse. Schau dir meine Lieblingsbücher, -Instagram-Accounts, -YouTube-Videos und -Saathändler an: überall Tomaten.

Schon im November mache ich mir Gedanken über die Tomatenpflanzungen des nächsten Jahrs. Ich schreibe Listen und überarbeite sie, immer und immer wieder. Bis Februar entstehen unzählige Listen, und dann muss ich mich entscheiden. Bis zu 350 verschiedene Sorten können auf meinen Listen stehen, die ich dann zusammenstreichen muss.

Jedes Jahr lässt sich ein bestimmter Schwerpunkt in meiner Auswahl erkennen: Manchmal sind es orangefarbene Sorten, dann Kirsch- oder Fleischtomaten oder die alten Ursprungssorten. Für dieses Jahr steht das noch nicht fest, aber ich werde versuchen, die Zahl der Sorten gering zu halten. Wenn das überhaupt möglich ist.

In den letzten Jahren habe ich zunehmend sogenannte Wintertomaten angebaut. Das sind haltbare Sorten, die länger bei Zimmertemperatur gelagert werden können. So stehen dir auch im Winter frische Tomaten aus eigenem Anbau zur Verfügung. Mit den richtigen Sorten kannst du die Saison verlängern und Tomaten fürs ganze Jahr kultivieren.

Man kennt die Tomate auch als Liebesapfel. Und tatsächlich ist es mit ihr wie bei einer wunderbaren Liebesbeziehung. Eine Tomate kann verlockend und heiß sein, manchmal in fleischiger, fester Form, manchmal aber ist sie kühl und weich. Es gibt viele Arten, die Tomate zu genießen. Sie allein ist schon köstlich, schmeckt aber auch als Zutat in Gerichten fantastisch, zum Beispiel als Gazpacho an einem heißen Sommertag oder in Tomaten-Melonen-Salat. Ihre Aromen breiten sich auf dem Gaumen aus, und je nach Zubereitung warten ganz unterschiedliche Geschmackserlebnisse auf dich. Denn es gibt Tomaten für jede Gelegenheit.

Das macht die Tomate so wunderbar. Es gibt sie in allen Formen und Farben, und immer schmeckt sie nach mehr als nur nach Tomate. Sie hat Süße, Säure und aromatische Noten. Eine 'Lucid Gem' kann im Geschmack an Pfirsiche erinnern, und eine 'Charlie Green' hat einen Hauch von Stachelbeere und Melone. Tomaten sind einfach besonders.

Wenn du Freude an Tomaten hast, solltest du diese auf jeden Fall verbreiten und Samen mit deinen Freunden teilen. Das beste Geschenk: Tomatensamen von deiner Liebessorte. Dann kannst du sowohl die Freude am Anbau als auch an den Tomaten teilen!

A black and white photograph of a tomato plant branch. The branch is dark and has several small, dark, unripe tomatoes attached to it. The background is blurred, showing more of the plant and some light-colored foliage. The text is overlaid on the lower half of the image.

Warum ich Tomaten anbaue





Tomaten aus dem Eigenanbau

Manchmal werde ich gefragt, warum man Gemüse und Tomaten selbst anbauen sollte. Die Geschäfte sind doch voll mit allen möglichen, teilweise ungewöhnlichen Gemüsesorten. Mitten im Winter gibt es Erdbeeren, feinste Melonen und den knackigsten Eisbergsalat. Es gibt in Tüten abgepackte, verzehrfertige Salate und Salatmischungen. Es gibt kleine, süße Tomaten, große Tomaten, Bio-Tomaten aus Spanien und spannende Kirschtomatenmischungen, die sich perfekt für Salate eignen. Das ganze Jahr über hast du die Qual der Wahl.

Mir ist klar, dass nicht jeder eine Leidenschaft für Tomaten hat oder sich für Pflanzerde und Kompostierung interessiert. Kaum einer versteht den Reiz, in der Kälte zu säen oder spät abends mit einer Stirnlampe loszuziehen, um Gemüse zu ernten. Und Abend für Abend Tomatensorten aus Katalogen auszusuchen, macht wahrscheinlich nur wenigen Menschen so viel Spaß wie mir.

Es ist toll, das Gemüse im gut sortierten Supermarkt aussuchen oder sogar bequem zu Hau-

se sitzen und online die gewünschten Produkte in den Warenkorb legen zu können. Schließlich ist es heute fast überall möglich, von zu Hause aus einzukaufen und sich die Waren liefern zu lassen oder bei einer Lieferstelle abzuholen.

EIGENE TOMATEN SIND GESÜNDER

Warum sollten wir also unsere eigenen Tomaten anbauen? Zum einen, weil die Tomaten aus dem Laden weniger Nährstoffe enthalten. Bei der Erzeugung von kommerziellem Gemüse konzentriert man sich auf hohe Erträge, d.h. auf Quantität statt Qualität. Das Gemüse muss schnell wachsen, manchmal auf ausgelaugten Böden, und enthält weniger Nährstoffe als früher. Das gilt auch für die Tomatenproduktion: Es werden viele ertragreiche Sorten angebaut, die in kurzer Zeit viele Früchte hervorbringen. Außerdem erfahren die Tomatenpflanzen Stress, weil man sie entlaubt, damit die Früchte schneller reifen. Und das wirkt sich auf den Geschmack aus. Einige





aktuelle Studien haben gezeigt: Heutzutage hat Gemüse weniger Nährstoffe als früher. Wenn du es jedoch selbst anbaust, enthält es (vor allem bei älteren Sorten) mehr Nährstoffe als gekauftes Gemüse. Das gilt auch für Tomaten.

Ein weiterer Vorteil: Mit den Tomaten aus eigenem Anbau nimmst du auch gute Bakterien auf, die sich positiv auf deine Gesundheit auswirken. Im Boden gibt es eine Vielzahl von Mikroben, Pilzen und Bakterien, zum Beispiel ein Bakterium namens *Mycobacterium vaccae*, das unser Gehirn zur Bildung des Neurotransmitters Serotonin anregt. Durch den Kontakt mit der Erde kommen wir mit diesem Bakterium in Berührung. Und das unterstützt nachweislich beim Abbau von Ängsten und bei der Verbesserung der Lernfähigkeit. Also geh raus, buddle in der Erde, säe aus und hab Spaß dabei!

UMWELTAUSWIRKUNGEN

Ein weiterer guter Grund, Tomaten und Gemüse selbst anzubauen. Gekauftes Gemüse wurde häufig über weite Strecken transportiert, und das belastet die Umwelt. Selbst Bio-Tomaten stammen meist aus Spanien. Es ist zwar löblich, dass du dich für Bio entscheidest, trotzdem haben die Früchte einen langen Transportweg hinter sich. Da baust du lieber selbst Tomaten an und lagerst grüne, unreife Exemplare im Herbst bei Zimmertemperatur, damit sie langsam, aber sicher reifen. Du kannst auch Wintertomaten kultivieren – mit etwas Glück hast du bis März oder April etwas davon.

Wir sind gewohnt, eine große Vielfalt an Obst und Gemüse zu essen, und ich frage mich, ob das sein muss. Dürfen wir erwarten, im Januar im Supermarkt einen knackigen Eisbergsalat oder schön rote Kirschtomaten zu bekommen? Wenn wir schon Gemüse kaufen, sollten wir in den Wintermonaten eher saisonale Lebensmittel



wie Kohl und Wurzelgemüse essen. Sie enthalten mehr Nährstoffe als Eisbergsalat und werden nicht so weit transportiert.

Ob ich selbst überhaupt noch Gemüse kaufe? Natürlich. Ich baue Gemüse an und ich kaufe welches. In den Wintermonaten meist Weiß-, Rot- und Chinakohl, Karotten und Zwiebeln sowie viel Wurzelgemüse. Außerdem verändert sich ständig, worauf ich Lust habe, und ganz ehrlich: Manchmal kaufe ich sogar eine Schachtel mit kleinen Tomaten.

Im Sommer und Herbst plane ich so, dass ich möglichst lange Tomaten ernten kann. Und zwar sowohl welche zum direkten Verzehr als auch welche zum Kochen. Denn Tomaten schmecken immer gut, ob auf einem Butterbrot oder in Salaten. Außerdem koche ich fast jeden Tag mit Tomaten: Eintöpfe und Suppen, aber auch ganze Gerichten auf der Basis von Tomatensauce. Tomaten kann man einfrieren, trocknen, einlegen

und als stückige Tomaten für eine leckerere Tomatenbasis den ganzen Winter über verwenden.

Wir können klüger und nachhaltiger einkaufen, wenn wir den Eigenanbau steigern und Zugekauftes reduzieren. Als Bonus können wir Gemüse essen, das mehr Nährstoffe enthält und mit dem es uns besser geht! Tomaten anzubauen ist nicht schwer – ob auf der Fensterbank oder dem Balkon, im Freiland, im Gewächshaus oder gemeinschaftlich in der Nachbarschaft.

TOMATEN ALS SUPERFOOD

Dass Tomaten gesund sind, weißt du wahrscheinlich. Aber wusstest du, dass sie durch Erhitzen noch gesünder werden? Und dass es besonders gesunde Sorten gibt?

Rote Tomaten erhalten ihre Farbe durch den Stoff Lycopin, der zur Gruppe der Carotine (sekundäre Pflanzenstoffe) gehört und eine positi-



ve Wirkung auf unsere Gesundheit hat. Lycopin stärkt das Immunsystem und erhöht die Widerstandsfähigkeit; man könnte sagen, es „neutralisiert“ negativen Stress. Den Forschungen zufolge kann Lycopin verschiedenen Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Entzündungen vorbeugen. Wenn die Tomate erhitzt wird, wird Lycopin in größeren Mengen freigesetzt und vom Körper leichter aufgenommen.

10 mg Lycopin pro Tag benötigen wir für eine vorbeugende Wirkung gegen verschiedene Krebsarten oder die oben erwähnten Erkrankungen. Der Schlüssel dazu ist der Verzehr von gekochten Tomaten mit hohem Lycopingehalt.

Einige orangefarbene Tomatensorten enthalten eine cis-Form des Lycopins. Das cis-Lycopin muss nicht erhitzt werden, damit wir es verwenden können. In den orangefarbenen Tomaten ist das Lycopin also direkt verfügbar. Demnach müsste (je nach Sorte) ein Glas orangefarbener

Tomatensaft bis zu zehnmal gesünder sein als ein Glas klassischer roter Tomatensaft.

Die Menge an cis-Lycopin variiert je nach Sorte. Hier sind die Gehalte einiger orangefarbener Tomaten, ausgedrückt in Milligramm pro 100 g:

Orange Plum	1,84
Kellogg's Breakfast	3,42
Orange Strawberry	4,14
Yellow Brandywine	4,15
Elbe	4,31
Orange Roma	4,62
Moonglow	4,88
Amana Orange	5,04
Tangerine	5,82
Big Orange	6,14

Die cis-Lycopin-Werte dieser Tomatensorten stammen vom Heritage Food Crops Research Trust.





Tomatensorten

Du kennst wahrscheinlich den legendären Satz aus dem Film *Forrest Gump*: „My mama always said, life was like a box of chocolates. You never know what you're gonna get.“ In meiner Welt ist das Leben wie eine Schachtel Tomaten. Tomaten sind so spannend, weil sie nie gleich sind und es viele verschiedene Sorten gibt – mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Eigenschaften, Formen, Größen.

Sie werden grundsätzlich in zwei Kategorien eingeordnet: Stab- und Buschtomaten. Andere Bezeichnungen sind indeterminiert (unbegrenzt) bzw. determiniert (begrenzt), und das sagt mehr über ihre Eigenschaften aus. Denn indeterminierte Tomaten wachsen immer weiter, sie werden in die Höhe gezogen und sind daher groß. Determinierte Tomaten bleiben auf einer genetisch vorgegebenen Wuchshöhe, und wir nennen sie Buschtomaten. Jede Tomatensorte gehört zu einer dieser beiden Kategorien. Darüber hinaus gibt es verschiedene weitere Möglichkeiten, Tomaten zu gruppieren. Im Folgenden versuche ich, ihre Charakteristika zu beschreiben.





STABTOMATEN

Stabtomaten werden meist in Gewächshäusern oder an einer warmen Wand gepflanzt. Diese bis über zwei Meter hoch wachsenden Tomatensorten müssen angebunden werden. Man kann sie auch im Freiland anbauen, braucht aber eine Stütze wie einen Zaun, ein Spalier oder ein Gerüst.

Stabtomaten können unbändig werden, wenn man sie nicht ausgeizt, und dann weniger Früchte tragen (mehr über das Ausgeizen findest du auf Seite 66). Wenn genügend Platz da ist, kannst du der Pflanze zwei Stängel lassen und damit die Ernte maximieren. Beim Ausgeizen entfernt man die Seitentriebe, die aus den Blattachseln entstehen. Die Geiztriebe bilden neue Pflanzen, wenn man sie in den Boden steckt.

BUSCHTOMATEN

Buschtomaten sind niedrige bis mittelhohe Sorten, die buschig wachsen und zwischen 30 und 120 cm hoch werden. Sie eignen sich für den Anbau sowohl im Beet als auch in Töpfen. Die frühesten und widerstandsfähigsten Tomatensorten zählen in der Regel zu den Buschtomaten. Sie eignen sich auch gut für den Anbau auf dem Balkon und in kleinen Gärten, da sie selbst im ausgewachsenen Zustand noch handlich sind.

Eine Buschtomate wird nur ausgeizt, wenn die Pflanze luftiger werden soll. Und die meisten Exemplare brauchen nicht mehr Unterstützung als einen Bambusstab oder vielleicht einen Tomatenkäfig, wenn es sich um eine besonders üppige Pflanze handelt.

URSPRUNGSSORTEN

Alte Tomatensorten werden auch mit dem englischen Begriff *Heirloom* bezeichnet. Bei einer Heirloom-Tomate handelt es sich um eine Sorte, die seit Generationen angebaut wird und keine Hybride ist. Heirloom-Sorten sind gut für unsere Artenvielfalt und werden immer beliebter. Seit einiger Zeit drängen jedoch zunehmend Hybride auf den Markt. Das sind Sorten, die so veredelt wurden, dass sie hohe Erträge erzielen und widerstandsfähiger gegen Krankheiten sind.

F1-HYBRIDEN

F1-Tomaten sind Hybriden – die erste Generation einer Sorte, die für bestimmte Eigenschaften gezüchtet wurde. Dafür wurden Tomaten mit den gewünschten Charakteristika (z. B. schnelle Reifung, viele Früchte usw.) gekreuzt, um eine Qualität zu erreichen, die die Rentabilität des Tomatenanbaus erhöht. Das geht jedoch manchmal auf Kosten des Geschmacks und der Nährstoffe und führt zur Verarmung der Tomatensorten.

Als Hybridsorte bringt eine F1-Tomate nicht dieselben Nachkommen aus den Samen hervor. Deshalb musst du, wenn du dieselbe Sorte anbauen möchtest, Samen kaufen oder von der Tomatenpflanze einen Steckling nehmen.

TOPFTOMATEN

Die kleineren, sogenannten Topftomaten, sind seit einigen Jahren im Trend. Man sieht sie in den sozialen Medien häufig, weil sie sich das ganze Jahr über mithilfe von Pflanzenlampen anbauen lassen. Topftomaten eignen sich auch gut für kleine Balkone, wo nicht viel Platz ist.

DWARFTOMATEN

Dwarftomaten sind moderne Kreuzungen, die entwickelt wurden, um kompakte, produktive Pflanzen von etwa einem Meter Höhe zu erhalten. Hervorragend geeignet für kleine Gärten, für den Anbau in der Stadt und als Topftomaten. Sie haben kräftige Stängel und sind pflegeleicht. Außerdem müssen sie nicht ausgeizt oder gestützt werden.

KIRSCHTOMATEN

Kirschtomaten haben kleine, mundgerechte Früchte. Es gibt sie in verschiedene Sorten, von Topf- bis Buschtomaten, oder auch als Stabtomaten, die ausgeizt werden müssen. Die Pflanzen sind oft sehr ertragreich, und schnell hat man ein paar Lieblingssorten. Die Früchte können verschiedene Formen haben – rund, oval, birnen- oder tropfenförmig –, und sie wachsen in Trauben, in Reihen oder auch einzeln.

PASTA-TOMATEN

Pasta-Tomaten sind fleischiger und enthalten weniger Wasser als andere Tomatensorten. Außerdem haben sie weniger Samen. Charakteristisch ist ihre längliche Form, sie haben Ähnlichkeit mit Pflaumentomaten. Sie sind ideal für Ketchup, Saucen und Konserven sowie zum Trocknen. Es gibt sie sowohl als Busch- als auch als Stabtomaten.