

HELGA BUCHTER-WEISBRODT

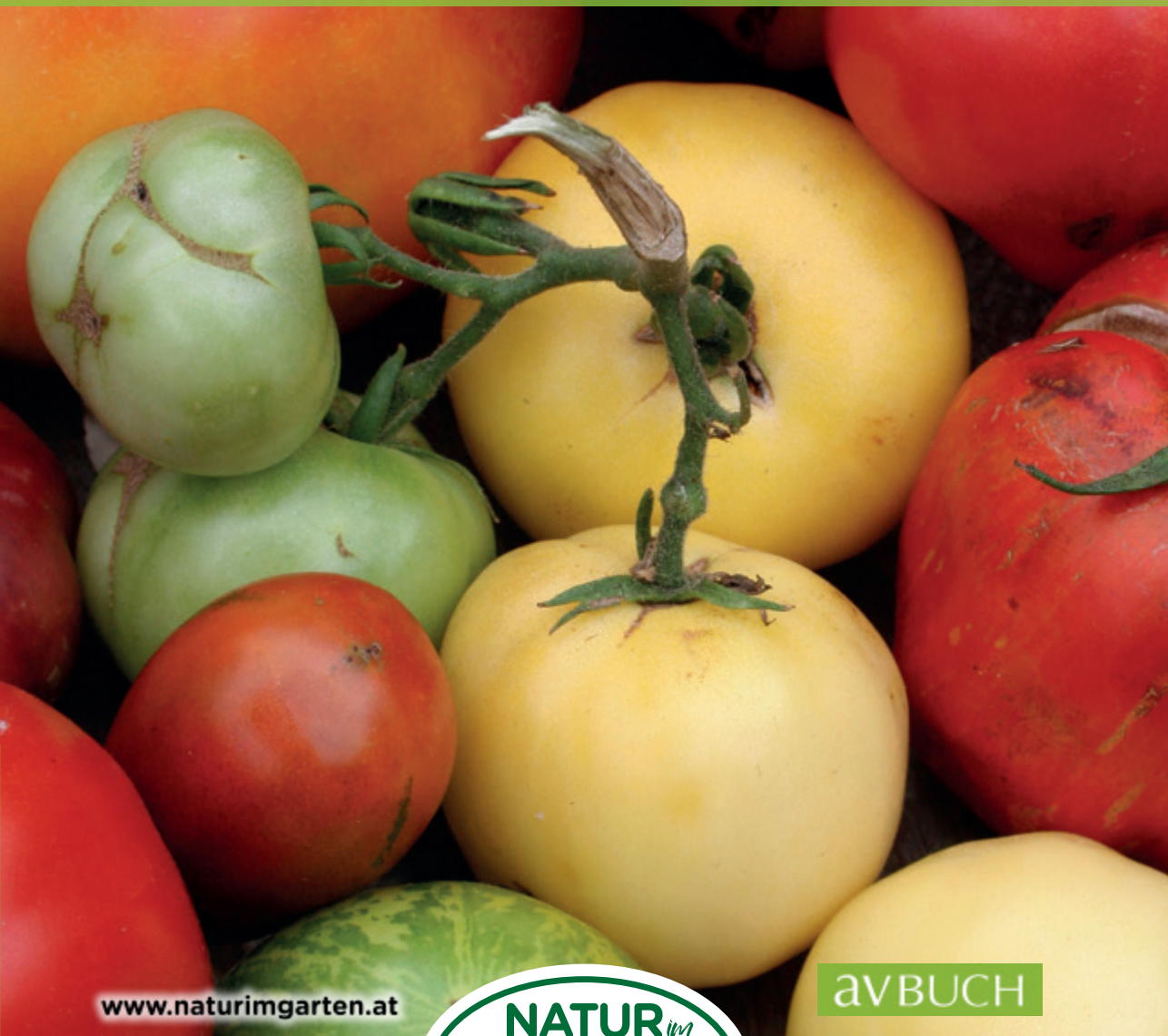
Hrsg. **NATUR** im **GARTEN**



garten
kurz & gut

Tomaten für naturnahe Gärten

NATÜRLICH UND ÖKOLOGISCH GÄRTNERN



www.naturimgarten.at

avBUCH





Tomaten,

in Österreich meist
Paradeiser genannt,
begeistern Groß und Klein
mit ihrer üppigen Vielfalt
an Formen, Farben und
Geschmacksrichtungen.

Vorwort

Paradiesische Früchte

Tomaten/Paradeiser sind ein Glücksfall der Natur, denn es gibt nicht viele Lebensmittel, die so gut schmecken und uns zugleich so nachhaltig gesund erhalten. Botanisch gesehen sind Paradeiser Beeren, also Früchte. In den Statistiken und umgangssprachlich zählen sie jedoch zum Gemüse. Ob Frucht oder Gemüse – unzweifelhaft steht fest: Kaum eine Art bietet so vielseitigen Genuss und ist dabei so wertvoll für unser Wohlbefinden.

Auffallend an der Familie der Nachtschattengewächse, zu der neben Tomaten auch Kartoffeln und Paprika zählen, ist der unglaubliche Farben- und Formenreichtum. Die Farbpalette der ursprünglich gelben Tomatenfrüchte reicht von Cremefarben, Hellgelb, Zitronengelb über Orangerot, Scharlachrot, Braunrot, Rosa und Violett bis zu Hellgrün und streifigem Grün. Die Formenvielfalt steht aber in nichts nach: Es gibt erbsenkleine und kilogrammschwere Früchte, sie haben Birnen-, Flaschen-, Eier-, Kugel-, Herz- oder Zylinderform und können glatt, gefurcht, gerippt oder gar innen hohl sein. Nachdem die Tomate im Erwerbsanbau auf transportfeste Sorten reduziert wurde, um den Wünschen des Handels zu genügen, waren die Konsumenten immer unzufriedener. Handel und Anbau besannen sich auf das ursprüngliche Aroma, sodass der Trend zu reichhaltigen Sorten, der im Garten eingesetzt hat, auch im erwerbsmäßigen Tomatenanbau zu erkennen ist. Der Marktanbau orientiert sich neu und bietet Früchte an – teils als ganze Rispen –, die an Genusswert deutlich gewonnen haben. Mit der Vielfalt im Garten kann das im Handel angebotene Sortiment dennoch bei Weitem nicht mithalten, da die Sorten mit den höchsten Aromawerten meist nicht ausreichend transportfest oder ertragreich sind, um wirtschaftlich zu sein. Dass sie überhaupt noch verfügbar sind, ist Vereinen und Privatsammlern zu verdanken, die mit viel Liebe und unter hohem Aufwand Sortenraritäten anbauen, die Samen bewahren und weitergeben.

Probieren Sie es selbst aus: Egal ob im Garten, auf dem Balkon oder auf der Terrasse – die paradiesischen Früchte schmecken aus eigener Ernte gleich noch mal so gut.

Helga Buchter-Weisbrodt
August 2023





Inhalt

Tomaten – die paradiesischen Neubürger	4
Liebesapfel und Paradeiser	5
Botanischer Steckbrief	6
Fruchtige Namensverwandte	7
Vom Ursprung der Tomate	8
Die Tomate in der Welt	10
Tomaten selbst anbauen	12
Säen oder pflanzen?	13
Rechtzeitig aussäen	14
Krankheiten begegnen.....	22
Tomaten im Pflanzkübel	25
... und Balkonkasten	26
Vielfalt an Farben und Formen	28
Unzählige Farben und Formen	29
Die ARCHE NOAH	33
Die Qual der Wahl	34
Bezugsadressen für Saatgut	54
Außergewöhnliche Formen	55
Tomate – die Gesundheitsfrucht	58
Inhaltsstoffreicher Schlankmacher	59
Fruchtiger Muntermacher	60
Aromatischer Frischmacher	60
Knallroter Glücklicher	61
ACE-Gesundmacher	62
Orangerote Wunderwaffe gegen Krebs.....	65
Täglich Gesundheit genießen	67
Saisonal gesund leben	68
Tomaten in der Küche	69
Allerlei Tomatenprodukte	70
Vom richtigen Umgang in der Küche	75
Geschmacksvielfalt erleben	78
Rezepte	80
Register	95





Tomaten – die paradiesischen Neubürger

Der genaue Herkunftsort der Tomate lässt sich wissenschaftlich nicht exakt bestimmen, liegt aber in Trockengebieten im Westen Südamerikas vom Äquator bis 30 Grad südlicher Breite. Ob Kolumbien, Ecuador, Peru oder Chile – hier sind viele noch heute wachsende Wildarten beheimatet.

Fest steht, dass das in Europa 300 Jahre lang als giftige Zierpflanze verkannte Gewächs heute das beliebteste Fruchtgemüse ist und zu den weltweit bedeutendsten Kulturpflanzen zählt.

Liebesapfel und Paradeiser

Das Wort „Tomate“ geht zurück auf den Namen der Azteken für diese Pflanze. Nachdem es den Ureinwohnern von Mexiko und Peru gelungen war, die Früchte der Wildpflanze durch gezielte Auslesen allmählich größer zu züchten, nannten sie das Ergebnis „tomatle“. Der Begriff der Nahuatl-Sprache leitet sich ab von „tomala“ und bedeutet „anschwellen“.

In weiten Teilen Europas sah man im Mitbringsel aus Übersee gut 300 Jahre lang nur

eine Zierpflanze. Ihren zweifelsohne sinnlich aussehenden Früchten wurden die geheimnisvollen Kräfte eines Aphrodisiakums zugeschrieben, gelbe Sorten sollten sogar Liebestollheit hervorrufen. Entsprechend hießen Tomaten Liebes- oder Paradiesäpfel.

Im allgemeinen Sprachgebrauch finden sich diese Namen aber nur bei uns in Österreich (Paradeiser), Ungarn (paradiscom) und Frankreich (pomme d’amour). Das ursprüngliche „tomatle“ hat sich in fast allen anderen Sprachen etabliert. In Italien ging der Sprachgebrauch ganz eigene Wege.

Die Italiener nutzten die Überseepflanze von vornherein als Gemüse und nannten die köstliche Frucht, die ursprünglich gelb war, pomodoro (Goldapfel). Zugleich ist dieser Name ein Hinweis auf die südamerikanische Herkunft Eldorado (Goldland).

Das Wort Tomate in anderen Sprachen

Bulgarisch domat
Deutsch Tomate
Dänisch tomat
Spanisch tomate
Französisch tomate
Englisch tomato

Griechisch tomato
Japanisch tomato
Koreanisch tomato
Norwegisch tomat
Holländisch tomaat
Portugiesisch tomateiro

Rumänisch tomatete
Schwedisch tomat
Finnisch tomaatti
Österreichisch Paradeiser
Italienisch pomodoro





Samen selbst gewinnen

Eigenes Saatgut zu gewinnen ist ganz einfach: die Samen vollreifer Früchte herauslösen, in einem Sieb gründlich abspülen und zum Trocknen auslegen. Gut abgetrocknete Samen behalten mehrere Jahre ihre Keimfähigkeit, wenn sie kühl und trocken gelagert werden.



Foto © Buchter

Nicht nur die Sorten variieren, sondern auch das Saatgut.

www.arche-noah.at/aktiv-werden/saatgut-selber-gewinnen/saatgutgewinnung-fuer-einsteiger

Aus den Samen entsteht aber nur wieder dieselbe Sorte, wenn die Tomatenfrucht von einer samenechten Sorte stammt. Da Tomaten sich selbst bestäuben, haben die Nachkommen dann auch dieselben Eigenschaften wie die Mutterpflanze. Bei Hybridsorten, erkennbar am F1 hinter dem Sortennamen, stammt der Pollen von einer anderen Sorte, sodass immer nur die unmittelbaren Nachkommen, also die gekauften Samen aus der Samentüte, die gewünschten Eigenschaften aufweisen. Die Nachzucht aus selbst gewonnenen Samen solcher F1-Hybriden spaltet sich in völlig unterschiedliche Pflanzen auf.

Samenfeste Sorten sind daher im Hausgarten zu bevorzugen.



Rechtzeitig aussäen

Auch mit optimal keimfähigem Saatgut ist etwas Fingerspitzengefühl erforderlich, damit sich kräftige und gesunde Jungpflanzen entwickeln. Die wichtigsten Voraussetzungen sind ein sehr heller Platz und eine Keimtemperatur von 22 bis 25 °C. Da von der Aussaat bis zur Pflanzung etwa 8 Wochen verstreichen, hängt der Sätermin vom geplanten Pflanzzeitpunkt ab. In milden Weinbauklimaten können die Jungpflanzen ab Ende April ins Freiland – dann wird schon Anfang März ausgesät. Das gilt auch für Gewächshaustomaten in weniger günstigen Klimaten. Sind Spätfrost zu befürchten, liegt der Pflanzzeitpunkt nach den Eisheiligen, also Mitte Mai. Dann sollte die Aussaat erst in der zweiten Märzhälfte erfolgen.

Für das Aussäen empfiehlt sich torffreie, ungedüngte Erde in Bioqualität, spezielle

Anzucherde sowie ungedüngter, keimfreier Gartenboden. Die ausgesäten Samen dürfen nur 5 Millimeter hoch mit Erde bedeckt sein. Vorsichtiges Andrücken und Angießen mit lau-



Foto © Buchter

Eierkartons sind dankbare Anbaue Gefäße, wenn die Pflanzen nach dem Auflaufen rasch in Pflanzschalen pikiert werden.



warmem Wasser sind die nächsten Arbeitsschritte. Die optimale Keimtemperatur von gut 23 °C sollte nicht unter 20 °C sinken. Dann keimen nach 1 bis 2 Wochen die Samen. Die ersten Keimlinge im Anzuchtgefäß entwickeln sich meist zu den fruchtbarsten Pflanzen. Wer jetzt rasch pikiert, also die kräftigsten Keimlinge im Abstand von gut 10 Zentimetern in eine neue Pflanzschale mit einer etwas nährstoffhaltigeren Blumenerde setzt, erhält optimale Jungpflanzen.

Pflege der Jungpflanzen

Von nun an ist es wichtig, dass die Pflanzen viel Licht bekommen und die Raumtemperatur tagsüber um 20 bis 22 °C, nachts möglichst um 16 bis 18 °C beträgt. Alle 2 Wochen sind die Pikierlinge für eine Gabe mit schwach dosiertem organischen Flüssigdünger dankbar. Gleichmäßig feuchte, aber nicht zu nasse Erde bekommt den Zöglingen am besten. Wenn die Pflänzchen 6 bis 8 Zentimeter hoch sind,

Veredelte Tomaten

Im Erwerbsanbau bereiten Mosaikviren, *Verticillium*-Welke, *Fusarium*-Welke und die Korkwurzelkrankheit Probleme. Gegen diese Krankheiten schützt das Veredeln der Sorte auf die Wildtomatenkreuzung 'Beaufort F1' als Unterlage. Sie ist die häufigste Tomatenunterlage mit den meisten Resistenzen, es gibt aber auch weitere Unterlagen für spezielle Anforderungen, darunter 'Big Fort', 'Big Power', 'Maxifort' und 'Vigomax'. Im Garten ist Kraut- und Braunfäule das größte Problem – dagegen hilft Veredeln leider nicht. Tendenziell wachsen gepfropfte Tomaten weitaus kräftiger und liefern um ein Vielfaches mehr an Früchten als nicht veredelte, also wurzelechte Pflanzen. Voraussetzung ist aber gleichmäßiges Wässern und Düngen, um dieses hohe Potenzial auch auszuschöpfen. Die Veredlung erfolgt bereits im Keimblattstadium, es handelt sich dabei um das Verfahren der Kopfveredlung: Unterlagen- und Sortenpflanze werden gerade durchgeschnitten, das Oberteil (Kopf) der Edelsorte kommt dann auf die Wurzel mit Stängelansatz (Fuß) der Unterlage. Es gibt auch Veredelungssets zur Eigenaussaat von Unterlage und Sorte, die auch die nötigen Befestigungsklammern enthalten.



Foto © Buchter

Veredelte Tomaten können im Gewächshaus mehrere Meter Triebblänge erreichen.



Krankheiten begegnen

Vitale Pflanzen, die optimale Boden-, Licht- und Luftverhältnisse vorfinden, können ihre pflanzeigenen Abwehrkräfte wirkungsvoll entfalten. Am meisten schadet nasskalter Boden. Überschüssiges Wasser behindert die gute Luftversorgung der Wurzeln und fördert Bodenpilze, die *Verticillium*-Welke und Korkwurzelkrankheit hervorrufen.

Bei kühler Witterung darf also nur ganz vorsichtig gewässert werden. Dass die Oberfläche rascher abtrocknet als der tiefer liegende Wurzelbereich, verleitet dazu, zu viel zu gießen. Der Wasserüberschuss erstickt nicht nur die Wurzeln und fördert Bodenpilze, er bewirkt auch, dass die Luft zwischen dem Boden und den untersten Blättern feuchter bleibt. Dann können sich auf dem Blattwerk Pilzkrankheiten wie Kraut- und Braunfäule oder Samtflecken besser ausbreiten.

Krankheiten lassen sich zudem durch Standortwechsel vorbeugen. Es gibt zwar auch die Empfehlung, Tomaten immer an dieselbe Stelle zu setzen. Das funktioniert aber nur auf sehr leichten, gesunden Böden, wenn keinerlei Infektionsdruck herrscht. Ansonsten machen sich bodenbürtige Erreger breit. Es ist also besser, frühestens alle 4 Jahre wieder auf dasselbe Beet Tomaten zu pflanzen, dann können sich die auf Tomaten spezialisierten Schaderreger nicht vermehren.

Schreckgespenst Kraut- und Braunfäule

Während *Verticillium*, *Fusarium*, Korkwurzelkrankheit und Nematoden vorwiegend dem Erwerbsanbau zu schaffen machen, sucht die Kraut- und Braunfäule fast jeden Garten heim. Die von Gartenliebhabern am meisten gefürchtete Tomatenkrankheit zeigt sich in Form von typischen Verbräunungen der Triebe, Blätter und Früchte, die Tomaten lassen sich nicht

mehr verwerten oder reifen gar nicht erst aus. Schließlich stirbt die Pflanze ab.

Ursache ist der Pilz *Phytophthora infestans*, der auch Kartoffeln befällt. Findet er ständig feuchte Blätter vor – etwa nach mehreren Regentagen –, kann der Bestand innerhalb kürzester Zeit schlagartig zusammenbrechen. Ist die Krankheit erst einmal ausgebrochen, gibt es keine Gegenmaßnahmen mehr. Allerdings ist der Gärtner dem Schadpilz nicht wehrlos ausgeliefert. Er kann recht wirksam verhindern, dass es so weit kommt.

- **Sortenwahl:** Von Natur aus widerstandsfähigere Sorten wählen, etwa 'Philovita', 'Phantasia', 'Primabella' oder 'Resi'.
- **Standortwahl:** Sonniges Beet mit gut durchlüftetem Boden, auf dem die Nässe sich nicht staut.
- **Fruchtwechsel:** Frühestens alle 4 Jahre Tomaten an dieselbe Stelle pflanzen.
- **Durchlüftung:** Nicht zu eng pflanzen und keine Gemüsearten daneben platzieren, die als Windschutz wirken oder gar Schatten werfen.
- **Laubarbeiten:** Regelmäßiges Ausgeizen und Entfernen der untersten Blätter fördert die Durchlüftung, die Pflanzen trocknen rascher ab.
- **Gießtechnik:** Beim Gießen das Laub nicht befeuchten und durch eine Mulchschicht verhindern, dass Bodenwasser hochspritzt.
- **Nachbarn:** Keine Kartoffeln in der Nähe pflanzen, da der Wind die Sporen des Krautfäule-Erregers auf die Tomatenpflanzen weht.
- **Befallene Blätter und Früchte** sofort entfernen und keinesfalls über den Kompost entsorgen, da die Sporen nicht verrotten, also infektiös bleiben.
- **Hygiene:** Pfähle, Stäbe, Drähte oder Schnüre nach Saisonende mit kochend heißem Wasser sorgfältig reinigen oder nicht brenn-



Brautfäulesymptome zeigen sich zunächst als einzelne Blattflecken, später an den Früchten, ehe die ganze Pflanze abstirbt.



Physiologische Störungen: Fruchtfäule, Grünskragen und Sonnenbrand.

bares Material abflammen, auch Besprühen mit 70-prozentigem Alkohol desinfiziert. Dabei Werkzeuge wie Scheren oder Spaten nicht vergessen.

- **Regenschutz:** Am wirkungsvollsten lässt sich der Kraut- und Braunfäule mit einem

Regenschutz begegnen. Egal, ob es sich um eine einfache Schutzhaube oder eine aufwendige Dachkonstruktion handelt: Sie darf keinesfalls verhindern, dass der Wind durchstreichen kann, sonst entsteht ein zu feuchtes Klima.



Vielfalt an Farben und Formen

Kaum zu glauben, dass es weit über 3000 Tomatensorten gibt, während im Handel wenige leistungsfähige Hohertragszüchtungen dominieren. Allerdings drängen sich immer mehr Spezialitäten in die Regale, weil gutes

Aroma zunehmend gefragt ist. Für den Garten verlocken unzählige Farb-, Form- und Geschmacksvariationen zum Ausprobieren, es gibt aber auch hier bewährte Ertragsbringer für die Grundversorgung und zum Einmachen.

Unzählige Farben und Formen

Die Tomate zählt als Nachtschattengewächs zu einer umfangreichen Familie. Die 85 Gattungen zählen 3000 Arten, darunter neben Kartoffel, Paprika und Aubergine (Melanzani) auch Petunie, Tabak und Stechapfel.

Die Gattung *Lycopersicon*, der die Tomate angehört, ist noch nicht abschließend erforscht. Derzeit rechnet man ihr neben unserer Kulturtomate 7 weitere Arten zu. Die meisten lassen sich untereinander kreuzen. Einige davon wurden als wertvolle Zuchtpartner erkannt, da sie gegen verschiedene Krankheiten Resistenzen zeigen.

Die weltweit angebaute Kulturtomate *Lycopersicon esculentum* lässt sich in Untergruppen einteilen, um die vielen verschiedenen Sortentypen zuordnen zu können. Diese botanischen Untergruppen erhielten ebenfalls lateinische Bezeichnungen:

Lycopersicon esculentum

var. **esculentum** – Gartentomate

var. **cerasiforme** – Cocktail- oder Kirschtomate

var. **pyriforme** – Birnenförmige Tomate (Cocktailtyp)

var. **grandifolium** – Kartoffelblättrige Tomate

var. **validum** – Kompakt wachsende Tomate

Interessante Namensgebung

Lycopersicon esculentum, der wissenschaftliche Name der Kulturtomate, bedeutet „essbarer Wolfsapfel“, wobei persicum auch Pfirsich bedeuten kann. Der im 2. Jahrhundert wirkende griechische Arzt Galenos von Pergamon nannte so ein streng riechendes Gewächs aus Ägypten.

Im 16. Jahrhundert hielt man die aus Amerika mitgebrachte Tomate zunächst irrtümlich für die von Galenos (vielfach auch nur Galen genannt) beschriebene *Lycopersicon*-Pflanze und gab ihr diesen lateinischen Namen.

Einteilungskriterien

Für den einfachen Tomatengenuss sind Sorteneinteilungen interessanter, die als Zuordnungskriterium die Eigenschaften der Frucht wählen. Sortenkundler differenzieren zunächst wie folgt:





Cocktailtomaten



Foto © Buchter

‘Birnenförmige Gelbe’

In Form und Farbe auffällig, deshalb oft gewählt – und dann enttäuschend: nur mäßig ertragreich, neutral im Geschmack, neigt zum Aufplatzen und ist hoch anfällig für Braunfäule – nur für geschützten Anbau. Die rotfruchtige Variante hat ähnliche Eigenschaften.



Foto © Arche Noah

‘Brandywine Sherry’

Die alte Sorte aus den USA, auch als ‘Brandywine Cherry’ im Handel, ist kartoffelblättrig, recht robust, ertragreich und wächst mittelhoch (130 Zentimeter). Die 10 bis 30 Gramm schweren, runden, dunkelrosa Früchte schmecken angenehm würzig.



Foto © Culinaris - Saatgut für Lebensmittel

‘Black Cherry’

Sehr hoch und stark wachsende, ertragreiche Stabtomate, ideal für mehrtriebigen Anbau, recht robust. Die violettbraunen, festen Früchte sind um 40 Gramm schwer (etwa 4 Zentimeter), sie schmecken hocharomatisch und angenehm süß



Foto © scharfundecker.de/Martin Elberger

‘Celsior’

Wüchsige, ertragreiche, robuste Pflanze, die vor allem in der zweiten Saisonhälfte reiche Erträge an ovalen, roten, festen, aromatischen Früchten liefert.



Foto © scharfundecker.de/Martin Elberger

‘Cerise gelb’, ‘Cerise rot’

Sehr wüchsig und im Freiland gut robuste Stabtomate mit sortentypisch eingerollten Blättern und langer Ernteperiode. Die leicht ovalrunden Früchte sind fest und fruchtig, Säure enthalten, um 15 Gramm schwer.



Foto © Buchter

‘Dasher F1’

Auch als Pflanze in vielen Gartencentern erhältliche Kiepernkohl-F1-Hybridsorte, wächst extrem stark und sollte mehrtriebiger gezogen werden. Überaus ertragreich und recht robust gegenüber Pilzkrankungen mit knackigen, mildsüßen, ovalen, roten, 25 Gramm schweren Früchten.



Foto © Culinaris - Saatgut für Lebensmittel

‘Clou’

Speziell für das Freiland selektierte, robuste, wüchsige, kartoffelblättrige Neuzüchtung von Bernd Horneburg, Universität Göttingen. Die leuchtend gelben, 30 Gramm schweren Früchte schmecken angenehm fruchtig.



Foto © „Natur im Garten“ Stefan Strobelberger

‘Dattelwein’

Alte Sorte, die schon ab Mitte Juli viele kleine gelbe, tropfenförmige, platzfeste Früchte trägt. Sie sind süß-würzig und wohlschmeckend in großen Trauben mit bis zu 100, je 10 bis 30 Gramm schweren Früchten. Buschige Trauben an einer einzigen Rispe. Extrem ertragreich, sät sich gerne selbst aus.



Tomate – die Gesundheitsfrucht

Tomaten schmecken unvergleichlich und sind dabei wahre Gesundheitsmacher: Neben lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen punkten die Früchte mit bioaktiven Substanzen wie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die ausgewogene Kombination dieser Gesundheitsmacher stärkt das Immunsystem und hilft, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Tumoren und vielen anderen Leiden vorzubeugen.

Noch ein Tipp: Vollreife Tomaten wirken stimmungsaufhellend und sind so ein nebenwirkungsfreies Mittel gegen schlechte Laune.

Die Tomate hat unglaublich viele positive Eigenschaften, die sich mit Begriffen wie Aromaträger, Delikatessgemüse, Schlankmacher, Fitnessfrucht, Launebringer, Gesundheitsförderer, Herzstärker und Krebshemmer beschreiben lassen.

Es macht einfach Spaß, diese Symbolfrucht des Sommers zu sehen und zu genießen. Richtig zubereitet und in ausreichenden Mengen genossen, kann die Sonnenfrucht zu einem gesunden, schwungvollen Leben viel beitragen.

Bei der Tomate gilt auf keinen Fall die Charakterisierung „Mehr Schein als Sein“. Das beliebte Fruchtgemüse sieht nicht nur verlockend aus, auch die inneren Werte stimmen. Es ist ein besonderes Geschenk der Natur, dass diese Frucht faszinierend gut schmeckt und zugleich so gesund ist. Sie liefert neben reichlich Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen eine Fülle von Zellschutzstoffen. Umfangreiche Studien in aller Welt haben erwiesen, dass die nur in Tomaten in hohen Mengen enthaltene Carotinoid-Verbindung Lycopin zu den effektivsten Krebshemmern zählt.

Inhaltsstoffreicher Schlankmacher

Eine frische Tomate besteht zu 94 Prozent aus Wasser. Die restlichen 6 Prozent liefern nur 16 Kilokalorien (66 Kilojoule), da mit 0,4 Prozent Fett, knapp 1 Prozent Eiweiß und 3 Prozent Kohlenhydraten kaum Dickmacher enthalten sind. Dafür ist der Gehalt an Mineralstoffen beachtlich.

Gerade die sehr hohen Kaliummengen tragen zur entwässernden Wirkung der Tomate bei. Der Mineralstoff reguliert unter anderem die Wasserverteilung im Körper. Erhält der Organismus die täglich notwendigen Mengen von mindestens 2 Gramm Kalium, sind die Zellen in der Lage, Nährstoffe nach innen zu pumpen und Abfallstoffe auszuscheiden. Fehlt der Mineralstoff, dringt immer mehr Wasser ein, die Zelle kann absterben. Ein gesunder Körper enthält 300 Gramm Kalium. Mit viel pflanzlicher Kost ist es möglich, den Wert konstant zu halten.

Reichlich Kalium verhindert also, dass sich zu viel Wasser im Körper ansammelt. Zwei Gläser ungesalzener Tomatensaft decken gut ein Viertel des Tagesbedarfs an diesem Mineralstoff und helfen dadurch, Mangelerscheinungen wie Nervosität, Müdigkeit, Kopfschmerzen, trockene Haut, Verstopfung und Schlafstörungen vorzubeugen. Zugleich wirkt Kalium blutdrucksenkend. Die dank des reichlich enthaltenen Kaliums entschlackende und entwässernde Wirkung der Tomate macht sich die Naturheilkunde zunutze. Der französische Naturarzt Maurice Mességué empfiehlt bei Rheuma- und Gichtbeschwerden, täglich 250 Milliliter frischen, ungesalzenen Tomatensaft zu trinken. Viele Tomaten zu essen wird auch bei Herz- und Nierenerkrankungen geraten. Selbst mangelhafter Magensaftproduktion und Bauchspeicheldrüsenschwäche kann Tomatensaft entgegenwirken.



Fruchtiger Muntermacher

Mit der Tomate führen wir dem Körper auf schmackhafte Weise das Fitnesselement Zink zu. Dieser Stoff macht uns wach und konzentriert. Zugleich beeinflusst er die optimistische Grundstimmung. Bei Zinkmangel stellen sich neben Müdigkeit, Depressionen und ungenügender Belastbarkeit auch Hautfalten, brüchiges Haar, vorzeitiges Ergrauen und Wachstumsstörungen ein. Der Tagesbedarf von 15 Milligramm Zink lässt sich allein mit Paradaiser nicht decken. Sie können aber als Appetit machender Aromaträger bei einer richtigen Zinkmahlzeit dienen. Legt man zur Jause 2 Scheiben Edamer und 1 gekochtes Ei zwischen 2 Scheiben Weizenmischbrot und isst dazu 2 frische Tomaten, ist gut ein Drittel des Tagesbedarfs an Zink gedeckt. Tomaten enthalten auch kleine Mengen des Spurenelements Chrom, das wie Zink für muntere Fröhlichkeit sorgt. Leiden wir diesbezüglich Mangel, stellen sich ähnliche Störungen

Aromatischer Frischmacher

Schon der Duft der glänzend roten, prallen Frucht verspricht Genuss und Frische. Beim Biss in das saftige Fruchtfleisch läuft einem das Wasser im Mund zusammen – außer dem reichlich in der Tomate selbst enthaltenen Wasser auch der verdauungsfördernde Speichel. Die Fruchtsäuren tragen mit dazu bei. In 100 Gramm Fruchtfleisch sind je nach Sorte und Reife immerhin 0,3 bis 0,7 Gramm enthalten. Bei der Tomate bestehen sie zu 80 bis 90 Prozent aus Zitronensäure, den restlichen Anteil bestreitet die Apfelsäure; Oxalsäure ist nicht vorhanden. Mit zunehmender Reife nimmt der Zitronensäurewert etwas ab, der Gehalt an Apfelsäure steigt leicht. Ernährungswissenschaftler haben neben der Säurezusammensetzung auch analysiert, wel-



Foto © Africa Studio/shutterstock.com

2 Gläser ungesalzener Tomatensaft decken ein Viertel des Tagesbedarfs an Kalium.

ein: Müdigkeit, Nervenschwäche, Gereiztheit, Unruhe, Lustlosigkeit, Depressionen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Konzentrationschwäche. Abhilfe kann man mit Nüssen, Samen, Vollkorn und Bierhefe schaffen.



Foto © Daviao Productions/shutterstock.com

Tomaten am Morgen vertreiben Kummer und Sorgen.

che Stoffe das typische Tomatenaroma bewirken. Der wichtigste Stoff ist Hexanal. Er liegt in mehreren unterschiedlichen Hexanal-Verbindungen vor.

Zusammensetzung von frischen Tomaten (Schwankungsbreite)

Energie kcal/kJ	16/66	13–19
Wasser %	94	93–95
Kohlenhydrate %	2,9	1,9–4,0
Roheiweiß %	0,8	0,7–1,0
Fett %	0,4	0,2–0,7
Rohfaser %	0,8	0,6–0,9
Mineralstoffe %	0,6	0,5–0,7
Organische Säuren %	0,5	0,3–0,7
pH-Wert	6,0	5,5–6,5

Mineralstoffe in 100 g frischen Tomaten

Kalium	235 mg
Natrium	3 mg
Magnesium	11 mg
Kalzium	9 mg
Phosphor	22 mg
Eisen	0,4 mg
Zink	0,1 mg

Folsäure-Lieferanten (mg/100 g)

Spinat	0,20
Eigelb	0,15
Endivie	0,14
Linsen	0,11
Vollkorn	0,10
Brokkoli	0,95
Tomate	0,05
Erdbeere	0,03

Wertvoller Ballast

Ballast steht meist für etwas Überflüssiges. Die **Ballaststoffe** in Nahrungsmitteln sind jedoch alles andere als nutzlos. Mindestens 30 Gramm sollten wir täglich von dieser Putzkolonne des Darms aufnehmen. Ballaststoffe beschleunigen nicht nur die Verdauung, sie wirken auch einem zu hohen Cholesterinspiegel entgegen, normalisieren den Blutzuckerspiegel, binden schädliche Stoffe, beugen Darmkrebs vor und sind die effektivsten Helfer gegen Übergewicht. Tomaten liefern bis zu 1,8 Gramm Ballaststoffe in 100 Gramm Fruchtfleisch, der Durchschnittswert liegt bei 1 Gramm. Die geforderten 30 Gramm Ballaststoffe am Tag zu essen ist nicht einfach. Jedenfalls bleibt dann nur noch wenig Raum für Dickmacher, der Magen ist anderweitig gefüllt.

Knallroter Glücklichermacher

Die Natur hat uns mit der Tomate nicht nur ein vorzügliches Gesundheitspaket geschnürt, sie hat auch dafür gesorgt, dass wir mit der Sommerfrucht zugleich gute Laune genießen. Der Stimmungsmacher in der Tomate heißt **Tyramin**. Er bildet sich mit zunehmender Reife aus der Aminosäure Tyrosin. Das in vollreifen Tomaten reichlich enthaltene Tyramin hebt den Blutzuckerspiegel und hellt die Stimmung auf. Wer unter schlechter Laune und Stimmungsschwankungen leidet, sollte täglich fast schon überreife Tomaten roh essen. Die Sonnenfrüchte enthalten einen weiteren Garanten für gute Laune: die **Folsäure**. Dieses B-Vitamin spielt eine zentrale Rolle bei der Produktion von Glückshormonen. Es sorgt dafür, dass ausreichend Nervenreizstoff Serotonin entsteht. Es bewirkt gesunden Schlaf und glückliche Gedanken. Zugleich verleiht Serotonin die nötige Zuversicht und Begeisterung, um die Alltagsanforderungen zu bewältigen. Da der Körper Folsäure schwer aus der Nah-

Rezepte

Die Zutaten für alle Gerichte sind für vier Portionen berechnet.

Salate



Foto © Jacek Chabaszewski/shutterstock.com

Mozzarellasalat

Zutaten:

400 g Mozzarella
600 g Tomaten
1 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl
3 EL Balsamicoessig
½ TL Zucker oder Honig
Pfeffer, Salz

- Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
- Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, Tomaten in Scheiben schneiden.
- Mozzarella- und Tomatenscheiben abwechselnd auf eine große Platte schichten.
- Basilikumblätter in Streifen schneiden und auf der Platte verteilen.
- Öl, Essig, Zucker oder Honig, Salz und Pfeffer gut vermischen.
- Soße auf die Platte träufeln und sofort servieren.

Tipps:

Aromatische Rundtomaten wie 'Tigerella' eignen sich für diesen Salat besonders gut. Dieses klassische Gericht aus dem Süden schmeckt am besten mit knusprigem Weißbrot.

Sommersalat

Zutaten:

1 kleiner Salatkopf
(z. B. Eisbergsalat)
1 Zwiebel
1 roter Paprika
1 gelber Paprika
4 Tomaten
½ Salatgurke

Für die Salatsoße:

3 EL Essig
3 EL Wasser
4 EL Olivenöl
1 Handvoll frische
Kräuter (z. B. Basilikum, Schnittlauch,
Thymian, Petersilie, Dill, Oregano)
½ TL Zucker
Pfeffer, Salz

- Salat zerteilen, waschen und gut abtropfen lassen.
- Zwiebel fein hacken.
- Paprika würfeln, Tomaten in Stücke und Gurke in Scheiben schneiden.
- Alles mit dem Salat und gehackter Zwiebel mischen.
- Die Salatsoße anrühren und darübergießen.

Tipps:

Besonders hübsch sieht der Sommersalat aus, wenn er mit essbaren blauen Borretschblüten garniert wird. Bei Zugabe von 100 Gramm Schafskäse und 100 g Oliven wird aus dem Sommersalat eine vollwertige, leicht verdauliche kühle Mahlzeit für heiße Tage.



Foto © 5 second Studio/shutterstock.com



www.naturimgarten.at

Paradiesische Früchte im naturnahen Garten

Tomaten begeistern Groß und Klein mit ihrer üppigen Vielfalt an Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Sie sind voller gesunder Inhaltsstoffe und noch dazu vielseitig verwertbar. Nicht umsonst sind die paradiesischen Früchte so beliebt. In den vergangenen Jahren sind Tomaten zum Top-Gemüse avanciert und werden im Garten genauso gerne angebaut wie im Topf auf dem Balkon. Ältere und auch manch neuere Sorten sind für den Anbau im naturnahen Garten empfehlenswert. Mit der richtigen Sortenwahl und den besten Kultivierungstipps wird der Anbau von Tomaten gelingen. Und bei den vielen leckeren Rezepten bekommt der Tomatenanbau leicht Suchtpotenzial!

AUS DEM INHALT

- Tomate, die paradiesische Frucht
- Tomaten selbst ziehen
- Tomatensorten im Porträt
- Tomaten – die Gesundheitsfrucht
- Genuss pur – Tomaten in der Küche
- Leckere Rezepte mit Tomaten

DIE AUTORIN

Helga Buchter-Weisbrodt absolvierte Agrarwissenschaftsstudium und Promotion am Institut für Obst-, Gemüse- und Weinbau der Universität Hohenheim und arbeitet seit vielen Jahren als Wissenschaftsautorin. Fachbücher und hunderte von Fachartikeln im Bereich Obst- und Gemüseanbau und Nutzgarten stammen aus ihrer Feder. Vorträge, Rundfunkinterviews und Beiträge für das öffentlich-rechtliche Fernsehen zählen ebenfalls zu ihrem Tätigkeitsfeld.

9783840475863



9 783840 475863

avBUCH

www.avbuch.at
www.cadmos.de

