

Fruchtig, köstlich und gesund

Tomaten bieten Gaumenfreuden voll-
gepackt mit Gesundheit. In diesem Buch
finden Sie Sorten- und Anbautipps,
tolle Rezepte und viel Wissenswertes
über diese roten Alleskönner.

Rund um die Tomate

Mit der TomatI fing es an	6
Die Tomate heute	8
Kurioses	10
Von Wolfspflirsich bis Liebesapfel	12

Tomaten anbauen und pflegen

Die richtige Sorte	18
Tomatenvielfalt	20
Tomatenzüchtung	24
Tomaten selbst anbauen	26
Tomaten gesund erhalten	34
Tomatiges auf Balkon und Terrasse ...	38

Tomatenküche

Küchenpraxis	46
Vorspeisen und Salate	48
Suppen	50
Vegetarische Hauptgerichte	52
Hauptgerichte mit Fleisch oder Fisch	54
Beilagen, Gemüse & Co.	58