

Inhalt

Tomaten – die paradiesischen Neubürger.....4

Liebesapfel und Paradeiser	5
Botanischer Steckbrief.....	6
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	51

Tomate – die Gesundheitsfrucht.....54

Inhaltsstoffreicher Schlankmacher ...	55
Fruchtiger Muntermacher	56
Aromatischer Frischmacher.....	57
Knallroter Glücklichermacher.....	58
ACE-Gesundmacher	59
Orangerote Wunderwaffe gegen Krebs	62
Täglich Gesundheit genießen	65
Saisonal gesund leben	66

Tomaten in der Küche.....68

Allerlei Tomatenprodukte	69
Vom richtigen Umgang in der Küche	74
Geschmacksvielfalt erleben	78

Rezepte.....80

Register.....95