

Eva Schumann

Smart



Tomaten für Garten & Balkon

auswählen • anbauen • genießen

Ulmer

Fruchtig, köstlich und gesund

Tomaten bieten Gaumenfreuden vollgepackt 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 Tomat! fing es an	6
Die Tomate heute	8
Kurioses	10
Von Wolfspfirsich bis Liebesapfel	12



Smart

Infoecke

Zur Autorin	62
Hilfreiche Adressen	62
Impressum, Bildquellen	63



Spezial

Tomaten – lecker und gesund	14
-----------------------------------	----

Wissenswertes über Herkunft, Inhaltsstoffe und gesundheitlichen Wert der tomatigen Vitaminbomben.

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



Spezial

Tomaten im Gartenjahr

42

Planung, Anzucht, Pflege, Ernte – für den Tomatengärtner ist immer Saison. Erfahren Sie, was jeden Monat zu tun ist.



Spezial

Schlankmacher Tomate

60

Tomaten auf Vorrat

64

Mit Tomaten in vielen Varianten, von Salsa bis Chutney verlieren Sie überflüssige Pfunde!

Frucht für Genießer



Leuchtende und pralle Früchte – große schwere Fleischtomaten zum Füllen, kleine runde für die Suppe oder köstliche Cherrytomaten für zwischendurch – ziehen mit ihrem appetitlichen und dekorativen Aussehen unsere Aufmerksamkeit auf sich.

Angebot und Sortenvielfalt sowohl beim Gemüseeinkauf als auch für den Anbau im eigenen Garten wachsen von Jahr zu Jahr. Inzwischen sind nicht mehr nur die runden Tomaten in verschiedenen Größen und Geschmacksintensitäten,

sondern ebenso gerippte, birnen-, ei- oder röhrenförmige Exemplare erhältlich. Es gibt sie auch in verschiedenen Farbvarianten. So können Sie zwischen gestreiften, gelben, orange- oder lilafarbenen, grünen und weißen Früchten wählen.

Vielseitigkeit, Geschmack und gesundheitlicher Wert haben der Tomate in nur hundert Jahren den Weg vom exotischen Außenseitergemüse zum festen Bestandteil der Hausmannskost und sogar zum Star der Gourmetküche geebnet.



