

T O M A T E

Tomaten gehören zur Familie der Nachtschattengewächse und stammen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Bereits im 16. Jahrhundert kamen die ersten Tomaten nach Europa, wo sie zunächst vor allem als Zierpflanzen kultiviert wurden. Ertragreichere Sorten wurden erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts gezüchtet. Von da an setzten sich Tomaten auch in unseren Gefilden als Fruchtgemüse durch. Heute werden sie in nahezu allen Ländern der Welt kultiviert. Stabtomaten sind einjährig und werden circa zwei Meter hoch. Ihre dunkelgrünen und fleischigen Blätter sind grob gefiedert und leicht behaart. Einzigartig ist der würzige Duft, den die Tomatenpflanzen verströmen. Ab Mai erscheinen in den Blattachseln bis zu 20 kleine, gelbe Blüten, die sich selbst bestäuben. Innerhalb von zwei Monaten entwickeln sich daraus zunächst grüne Beerenfrüchte, die sich dann je nach Sorte rot, gelb oder schwärzlich verfärben. Allgemein unterscheidet man Tomaten gemäß ihrer Wuchs- und Fruchtform in: Stabtomaten, langer Haupttrieb, der aufgebunden werden muss; Buschtomaten, buschiger Wuchs und begrenztes Höhenwachstum; Fleischtomaten, sehr große, gerippte Früchte mit fünf bis zehn Kammern und Kirsch- oder Cocktailtomaten, kleine, kirschen- oder birnenförmige Früchte.

A N B A U

Bodenbeschaffenheit: Tomaten gedeihen auf gut gelockerten und humusreichen sowie nährstoffreichen Böden. Drei bis fünf Liter Kompost pro Quadratmeter sichern die Grundversorgung mit Nährstoffen und verbessern den Humusgehalt des Bodens. Auf schwere Böden, in denen sich leicht Staunässe bilden kann, reagieren die Gewächse empfindlich.

Nachbarn: Tomaten sollten jedes Jahr in ein neues Beet gesetzt werden. Stehen die Pflanzen stets an derselben Stelle, können sich Bodenschädlinge wie Wurzelälchen und die Erreger der Korkwurzelkrankheit stark vermehren. Entlang der Reihen können niedrige und wärmebedürftige Kräuter wie Basilikum gesetzt werden. Tomaten sind auch gute Nachbarn für andere Pflanzen: Man vermutet, dass der Geruch der Tomatenblätter Schädlinge vertreibt. Möhren, Spinat oder Kohl gedeihen prima in ihrer Nähe. Nicht als Nachbarn zu empfehlen sind dagegen Kartoffeln, Erbsen und Fenchel. Gerade Kartoffeln sollten unbedingt gemieden werden, da der Pilzerreger der gefürchteten Kartoffelkrankheit Braunfäule darin überwintert und im Frühjahr die Tomatenpflanzen infiziert.

Aussaat/Pflanzung: Da Tomaten keinen Frost vertragen, sollten Sie mit dem Auspflanzen ins Freie sicherheitshalber warten, bis die Eisheiligen vorbei sind. Im unbeheizten Gewächshaus ist ein früherer Pflanztermin natürlich kein Problem. Tomaten sind Starkzehrer, daher sollte das Beet vor der Pflanzung mit kompostiertem Mist und Kompost gedüngt werden. Ein weiter Pflanzabstand von mindestens 50 x 60 Zentimetern sichert die Durchlüftung. Die Tomaten sollten nach der Pflanzung kräftig angegossen werden. Allerdings sollten die jungen Pflänzchen in den folgenden Tagen kein Wasser erhalten, damit das Wurzelwachstum erneut angeregt wird. Damit die Tomaten Pflänzchen einen besseren Stand haben, pflanzt man sie

bis zum untersten Blattansatz ein, sodass der Wurzelansatz fünf bis zehn Zentimeter mit Erde bedeckt ist. Dadurch bilden die Pflanzen am unteren Stängelteil zusätzliche Feinwurzeln und können mehr Nährstoffe aufnehmen. Bei veredelten Tomaten sollte der Topfballen gerade noch sichtbar sein!

Pflege: Wenn die Wurzeln gut angewachsen sind, können die Tomatenpflanzen sparsamer gewässert werden. Da die Pflanzen ein verzweigtes Wurzelsystem ausbilden und sich auch gut mit Wasser versorgen können, sollte dann gegossen werden, wenn die Pflanzen morgens die Blätter hängen lassen. Um Pilzkrankheiten wie die Kraut- und Braunfäule zu verhindern, gilt es, die Tomatenpflanzen ausschließlich im Bodenbereich zu wässern und das Benetzen der Blätter zu vermeiden. Neben dem Aufbinden hat sich vor allem das Ausgeizen der Tomate - also das Entfernen der Triebe in den Blattachseln - bewährt. Mit dieser wichtigen Pflegemaßnahme während der Kulturdauer bringen die meisten Tomatensorten den höchsten Ertrag. Die aus den Blattachseln ständig neu herauswachsenden Geiztriebe müssen vom Jungpflanzenstadium bis zur Ernte laufend ausgebrochen werden, sobald man sie entdeckt. Lässt man sie wachsen, produzieren die Pflanzen viel Blattmasse, aber kaum Früchte. Im August kappt man die Triebspitze, damit keine neuen Blütenstände heranwachsen; deren Früchte würden ohnehin nicht mehr ausreifen.

ERNTE UND LAGERUNG

Erntezeitpunkt: Geerntet werden Tomaten erst, wenn sie ihre sortentypische Farbe voll ausgebildet haben.

Vorgehen: Die reifen Tomaten werden am Trieb abgeknipst und in Kisten gelegt.

Lagerung: Wenn ein Apfel dazugelegt wird, reifen die Tomaten schneller, weil Obst das reifebeschleunigende Ethylengas abgibt. Beim Lagern von Tomaten gilt: Auf keinen Fall im Kühlschrank.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Kaum ein anderes Gemüse weist eine derartige Sortenvielfalt auf wie Tomaten. Bei der Sortenwahl zählt vor allem der Geschmack, und dieser wird hauptsächlich durch den Gehalt an natürlichen Zuckerstoffen und Fruchtsäuren bestimmt. Neben der persönlichen Vorliebe spielt auch der Verwendungszweck eine wichtige Rolle. Fleischtomaten sind meist arm an Fruchtsäure und harmonieren in der Küche gut mit anderen Gemüsearten. Bei Kindern sind vor allem die kleinen und süßen Cocktailtomaten beliebt, die sich auch gut im Salat oder gedünstet auf Brot machen. Zum einen besteht sie größtenteils aus Wasser, was sie zu einem kalorienarmen Lebensmittel macht. Zum anderen ist sie reich an Vitamin C, Kalium und sekundären Pflanzenstoffen. Zu diesen gehören auch die Pflanzenfarbstoffe, die sog. Carotinoide. Für die rötliche Färbung der Tomate ist das Carotinoid Lycopin verantwortlich, dem einige gesundheitsförderliche Effekte nachgesagt werden.