

Tomaten

Sorten

Aus der Zengreens Bio Saatbox im Garten:

- **Cherry-Tomate „Cerise Noire“** – dunkle, fast schwarz-violette Cocktailltomate mit intensivem, süß-würzigem Aroma; klassische Rispentomate für den Snack zwischendurch
- **Zitronen-Tomate „Citrina“** – gelbe, zitronenförmige Tomate mit mildem, leicht süßlichem Geschmack; eine der wenigen Sorten mit ausgeprägter Zitronenform statt der üblichen Rundform
- **Salat-Tomate „Green Zebra“** – grün-gelb gestreifte Salattomate, auch reif noch grünlich; erfrischend-säuerlicher Geschmack, beliebte Fleischtomaten-Alternative
- **San-Marzano-Tomate** – italienische Eiertomate/Flaschentomate, länglich, wenig Kerne, festes Fruchtfleisch; die klassische Sorte für Saucen und zum Einkochen

Standort & Boden

- Sonniger, warmer und möglichst regengeschützter Standort (Gewächshaus, Folientunnel oder Hauswand)
- Lockerer, tiefgründiger, nährstoffreicher und humoser Boden
- Fruchtfolge beachten: nicht mehrere Jahre hintereinander am gleichen Platz, 3-4 Jahre Anbaupause auf derselben Fläche einhalten
- Gute Nachbarn: Sellerie, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum; schlechte Nachbarn: Kartoffeln und andere Nachtschattengewächse

Aussaat & Pflanzung

- Vorkultur ab Februar/März bei 18-22 °C auf der Fensterbank oder im beheizten Frühbeet, ca. 0,5-1 cm tief
- Nach dem Pikieren in größere Töpfe umsetzen, sobald die ersten echten Laubblätter erscheinen
- Auspflanzen ins Freiland erst nach den Eisheiligen (Mitte/Ende Mai), ins unbeheizte Gewächshaus etwas früher möglich
- Pflanzabstand ca. 50-60 cm, bei Stabtomaten (Cerise Noire, Citrina, San Marzano) zusätzlich Rankhilfe/Stab direkt mit einplanen

- Green Zebra wächst ebenfalls als Stabtomate und profitiert von frühem Ausgeizen

Pflege

- Regelmäßig, aber sparsam und direkt am Wurzelbereich gießen – Blätter nicht benetzen (Pilzgefahr)
- Ausgeizen bei Stabtomaten: seitliche Triebe in den Blattachseln regelmäßig entfernen
- Anbinden an Rankhilfe/Stab, sobald die Pflanzen höher werden
- Mulchen hilft gegen Austrocknung und verhindert Erdspritzer auf den unteren Blättern
- Regelmäßig, mäßig düngen (kaliumbetont für gute Fruchtausbildung)

Ernte

- Erntezeit je nach Sorte von Juli bis in den Oktober hinein
- Cerise Noire und Citrina: laufend abpflücken, sobald einzelne Früchte voll ausgefärbt sind
- San Marzano: für Saucen am besten vollreif, aber noch fest ernten
- Green Zebra: Reife ist an einer gelblichen Grundfärbung zwischen den grünen Streifen erkennbar, nicht am vollständigen Farbumschlag

Lagerung

- Am besten bei Zimmertemperatur lagern, nicht im Kühlschrank – Kälte verändert Aroma und Konsistenz
- Nachreife unreifer Früchte an einem hellen, warmen Ort (z. B. neben Äpfeln, die Ethylen abgeben)
- San Marzano eignet sich besonders gut zum Einkochen/Passieren und Einfrieren als Sauce oder Mark

Schädlinge & Krankheiten

- [Braunfäule/Kraut- und Braunfäule](#) – wichtigste Tomatenkrankheit, siehe eigene Seite
- Blattläuse, Weiße Fliege
- Blütenendfäule bei unregelmäßiger Wasserversorgung
- Grauschimmel (Botrytis) bei zu feuchtem, schlecht belüftetem Stand

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 18–20 kcal
- **Wassergehalt:** ca. 94–95 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 3–4 g
- **davon Zucker:** ca. 2,6 g
- **Eiweiß:** ca. 0,9–1 g
- **Fett:** ca. 0,2–0,3 g
- **Ballaststoffe:** ca. 1,2 g
- **Vitamine:** Vitamin C (deckt ca. 15 % des Tagesbedarfs pro 100 g), Vitamin A/Beta-Carotin, Vitamin K, B-Vitamine
- **Mineralien:** Kalium, etwas Eisen
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Lycopin (Carotinoid, für Rotfärbung verantwortlich, antioxidativ; Bioverfügbarkeit steigt beim Erhitzen mit etwas Fett) – bei Green Zebra und Citrina geringer ausgeprägt, da wenig/kein Rotanteil
- **Glykämischer Index:** niedrig (ca. 30)

Hinweise / Notizen

- Sorten stammen aus der Zengreens Bio Saatbox (Verpackung auf Graspapier)
- Im Garten vorhanden: Cherry-Tomate Cerise Noire, Zitronen-Tomate Citrina, Salat-Tomate Green Zebra, San-Marzano-Tomate
- Quellen: kiepenkerl.de (Kulturanleitung Tomaten), Orthomol, EAT SMARTER, calzen.ai (Nährwerte) – Stand 2025/2026, jeweils aktuell abgerufen

Revision #1

Created 2026-08-03 17:28:52 UTC by dakazanak

Updated 2026-08-03 17:28:52 UTC by dakazanak