Gemüse ABC

FAKTEN & TIPPS

CHERRYTOMATE

ALLGEMEIN

Ursprünglich stammen die Tomaten aus Mittel- und Südamerika. Genau wie andere Tomaten enthalten Cherry- und Cocktailtomaten den roten Farbstoff Lycopin, der zu den Antioxidantien zählt und unsere Körperzellen vor Schäden durch Rauch, Abgase und Sonnenlicht schützt. Sie gehört zur Familie der Nachtschattengewächse und ist frostempfindlich.

LAGERUNG

Lagern Sie Cherrytomaten an einem kühlen Ort, aber nicht im Kühlschrank, da sie dort nicht nachreifen können. Cherry- und Cocktailtomaten sind etwa eine Woche haltbar. Falls die Tomaten noch etwas grün sind, können Sie sie zum Nachreifen in einer Schale in die Sonne stellen. Für die Aufbewahrung eignet sich ein schattiger Platz.

ANBAU

Tomatensamen benötigen zur Keimung Wärme. Die jungen Pflanzen werden nach den Eisheiligen ab Mitte Mai gepflanzt und bei kalten Nächten mit Vlies abgedeckt. Tomaten können tief gepflanzt werden. Die Teile der Sprossachse, die dann unter der Erde sind, bilden Adventivwurzeln. Tomaten mögen einen Nährstoffreichen Boden und Licht. Leitet man sie in die Höhe z.B. mit Spiralstäbe, schütz man Sie vor Krankheiten wie die Braunfäule. Ein regelmäßiges entfernen der Seitentriebe in den Blattachseln des Hauptsprosses ist üblich.

TIPPS

Nährstoffe: Die Tomate enthält viel Vitamin A, B, C, E sowie Folsäure, zudem ist ihr Kaliumgehalt beachtlich. Weiterhin enthält die Frucht Magnesium, Eisen, Kalzium, Phosphor, Kupfer sowie Zink und Nickel.

Serviertipps
Mit Mini-Mozzarella und einem Blatt Basilikum auf einem Cocktailspieß.
Halbiert in einem Salat.
Mit Olivenöl und Knoblauch im Ofen.

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp · Crayenbühlstraße 6c · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de