

# TOMATE



## 💡 Schon gewusst?

Die Tomate, in Österreich auch Paradeiser genannt, die du selbst anbaust beinhaltet wesentlich mehr ihrer gesunden Inhaltsstoffe. Denn weil du auf Pflanzenschutzmittel verzichtest, ist die Pflanze auf ihre eigenen Abwehrkräfte angewiesen und produziert mehr davon.

### Durst



mittel

### Licht



sonnig

### Höhe



hoch

### Säen

0,5-1 cm

tief

### Platzbedarf

2

pro Pflanzbox

### Reifezeit

16-32

Wochen

## Aussaat



Bei der Tomate empfehlen wir die **Anzucht im Haus**. Du kannst deine Tomaten bereits ab Mitte Februar / Mitte März auf einer sonnigen Fensterbank aussäen.

Während der Anzucht solltest du folgende Punkte beachten:

1. Erde stets **feucht halten**, **Stauässe vermeiden**, am besten mit Sprühflasche bewässern und für **ausreichend Licht** sorgen.
2. Ab Mitte Mai, nach den Eisheiligen (11.-15. Mai) kann die Tomate dann ins Beet umziehen. Davor solltest du sie aber abhärten. Das heißt, dass du die Tomate **langsam mit der Witterung vertraut machst**. Dazu stellst du die Jungpflanzen ab Ende April immer wieder für wenige Stunden nach draußen. Beachte dabei, dass du sie nicht in die pralle Sonne (Sonnenbrandgefahr!) und geschützt vor Wind und Regen stellst.

## Pflege



Bei der Tomaten-pflege gilt es drei Dinge zu beachten: **Regelmäßige Bewässerung sorgt für gesundes Wachstum - Rankhilfen schützen vorm Umknicken - Ausgeizen steigert die Ernte**. Ausgeizen? Was ist das denn? Damit die Kraft der Tomatenpflanze in die Fruchtbildung fließt – und nicht in das Wachstum der Triebe – solltest du junge Seitentriebe an den Blattachsen regelmäßig entfernen. Die frischen, noch sehr weichen Triebe kannst du mit deinen Fingernägeln entfernen. Beachte zudem: **Wasser immer nur von unten und nicht von oben!** So vermeidest du den Befall von Pilzkrankheiten.

## Krankheiten & Schädlinge



Der größte Feind der Tomate ist die **Kraut- und Braunfäule**, welche sich durch graugrüne, später braune Flecken auf den Blättern – und auch auf den Früchten zeigt. **Entferne möglichst schnell die kranken Pflanzenteile**.

## Innere & Äußere Werte



Ob als Ketchup, auf den Nudeln, der Pizza oder im Salat: **Tomaten sind einfach lecker! Gesund und sehr kalorienarm** sind sie in purem Zustand obendrein. Aber pass auf: Tomaten sind Einzelgänger. **Bewahre sie lieber separat auf**. Obst und Gemüse, das neben Tomaten gelagert wird, verdirbt schneller.

## Ernte



Wenn du die Tomate **ohne großen Widerstand vom Stängel ziehen kannst, ist sie reif**. Musst du kräftig ziehen, noch nicht. Nimm die reife Tomate in die Hand, drücke mit dem Zeigefinger gegen die Verdickung oberhalb des Krönchens, und drehe die Tomate von der Rispe weg, dann bricht das Krönchen bei der Verdickung ab. **Die letzten Tomaten der Saison solltest du vor dem ersten Frost ernten**. Sollten einzelne Tomaten noch grün sein, kannst du sehr gut nachreifen.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Voranzucht		█										
Pflanzung Freiland					█							
Ernte						█						