



www.fgv-aussersihl.ch

# Familiengartenverein Zürich Aussersihl FGVA

Postadresse: FGVA - Postfach 333 - 8040 Zürich

## Sommer-NEWSLETTER

So schmeckt der Sommer besonders gut – mit leckeren Tomaten.

Tomaten sind zwar ein Allrounder und das ganze Jahr über erhältlich, aber im Sommer schmecken sie einfach am besten.

Liebe Pächterinnen und Pächter, heute darf ich euch eine Pächterin vorstellen die ein fantastisches Buch über Tomaten geschrieben hat. Aber lest gleich selber:

## Tomatenlust statt Tomatenfrust

von Ute Studer

Feuerrot, purpurrosa, braun, fast schwarz, weiss, gelb, orangefarbig, grün oder gestreift leuchten jetzt die ersten reifen Tomaten aus dem kräftig grünen Laub. Einige sind winzig klein, fast wie Johannisbeeren, andere riesengross, bis zu 1 kg schwer. Manche sind kugelrund, andere pflaumenartig, birnenförmig, lang und spitz oder plattrund. Sie tragen lustige Namen: da steht ‚Fuzzy Wuzzy‘ neben ‚Abracazebra‘, der ‚Honigsüsse Erlöser‘ neben dem ‚Säuerling‘, ‚Omas Beste‘ neben ‚Opas Liebling‘, der ‚Alte Kommunist‘ neben dem ‚Himmelsstürmer‘ oder ‚Mutter Russland‘ neben ‚Vater Rhein‘. Weltweit gibt es über 15 000 Sorten und jedes Jahr haben wir die Chance, wieder neue Sorten zu entdecken oder an alten liebgewonnenen Paradiesäpfeln Freude zu haben. Je mehr Sorten ich ausprobiere und feststelle, dass jede Frucht einen etwas anderen, sehr speziellen Geschmack hat, je mehr davon möchte ich kennenlernen. Jedes Jahr baue ich in meinem Garten 40 Sorten an und noch etwa 10 zu Hause auf dem Balkon.



Letztes Jahr empfahl mir eine Tomatenexpertin grünfruchtige Tomaten anzubauen. Gourmetköche haben eine Geschmacksskala der Tomatenfarben erstellt. Die Grünfruchtigen haben am besten abgeschnitten. (nicht die unreifen Grünen, sondern Sorten die grün-ocker abreifen). An zweiter Stelle kommen die Schwarzen oder Dunkelbraunen, dann die Purpurroten, dann die Roten, dann die Orangefarbigen, die Gelben und zum Schluss die Weissen, da die praktisch keine Säure enthalten. Dieses Jahr bin ich gespannt auf ‚Smaragdapfel‘, eine grosse grüne Fleischtomate, ‚Smaragdbirne‘, eine mittelgrosse grüne birnenförmige und ‚Abracazebra‘, eine grüne Cherrytomate. Viele Gärtner möchten immer nur rote Sorten, dabei wissen sie gar nicht, welcher geschmackliche Reichtum ihnen dabei entgeht. Letztes Jahr lud ich italienische Nachbarn ein, meine weissen, roten, grünen, schwarzen und gelben Tomaten zu degustieren. Sie haben zum ersten Mal nicht rote Tomaten gegessen und waren überrascht vom tollen Geschmack. Doch Sugo aus grünen Tomaten? Für echte Italiener wahrlich ein No-Go, denn die Pizza braucht die drei Nationalfarben mit rotem Sugo, weissem Mozzarella und grünem Basilikum!

### Am besten schmecken die Grünen

Letztes Jahr empfahl mir eine Tomatenexpertin grünfruchtige Tomaten anzubauen. Gourmetköche haben eine Geschmacksskala der Tomatenfarben erstellt. Die Grünfruchtigen haben am besten abgeschnitten. (nicht die unreifen Grünen, sondern Sorten die grün-ocker abreifen). An zweiter Stelle kommen die Schwarzen oder Dunkelbraunen, dann die Purpurroten, dann die Roten, dann die Orangefarbigen, die Gelben und zum Schluss die Weissen, da die praktisch keine Säure enthalten. Dieses Jahr bin ich gespannt auf ‚Smaragdapfel‘, eine grosse grüne Fleischtomate, ‚Smaragdbirne‘, eine mittelgrosse grüne birnenförmige und ‚Abracazebra‘, eine grüne Cherrytomate. Viele Gärtner möchten immer nur rote Sorten, dabei wissen sie gar nicht, welcher geschmackliche Reichtum ihnen dabei entgeht. Letztes Jahr lud ich italienische Nachbarn ein, meine weissen, roten, grünen, schwarzen und gelben Tomaten zu degustieren. Sie haben zum ersten Mal nicht rote Tomaten gegessen und waren überrascht vom tollen Geschmack. Doch Sugo aus grünen Tomaten? Für echte Italiener wahrlich ein No-Go, denn die Pizza braucht die drei Nationalfarben mit rotem Sugo, weissem Mozzarella und grünem Basilikum!

### Gesunde Tomaten

Jedes Jahr aufs neue hegen wir unsere Paradiesapfel-Liebhaber ab März auf der Fensterbank, an warmen Tagen dürfen sie Frischluft schnuppern, in den kalten Nächten im April werden sie wieder in die warmen Stuben geholt und fristen ein Fensterbankdasein. Ab Mitte Mai beziehen sie ein überdachtes Plätzchen im Garten, werden angebunden und ausgegeizt, bis sich endlich die ersten Früchte entwickeln. Und dann zeigt sich ringsum der Krautfäulepilz an den Kartoffeln, sie bekommen schwarze Blätter und sterben ab. Ab Juli besteht daher auch schon bei den Tomaten die Gefahr des Befalls mit Krautfäule. Leider werden sie von den

Kartoffeln angesteckt. Aber wir sollten den Kopf nicht hängen lassen. Am besten ist natürlich, wenn wir vorbeugend bereits dafür sorgen, dass unsere Tomaten der Krautfäule trotzen. Obwohl unsere Lieblinge zu den Starkzehrern gehören und viel Dünger brauchen, sind sie empfindlich gegen eine Überdüngung mit Stickstoff. Überdüngte Pflanzen werden schwach und anfällig. Wer also beim Pflanzen zu den Kompostgaben noch übermässig Hornspäne hinzufügt, tut seinen Tomaten nichts Gutes. Das erste Anzeichen von Überdüngung mit Stickstoff ist, dass viele Blätter wachsen, aber keine Blüten. Das nächste zeigt sich besonders bei länglichen Tomaten: die Blütenendfäule, bei der sich die unteren Teile der Früchte schwarz verfärben. Auch das die Folge von zuviel Stickstoff, weil dann Calcium nicht aufgenommen werden kann.

### **Kein Stickstoff mehr!**

Nach der ersten Fruchtbildung sollte keine Düngung mehr mit der beliebten Brennnesseljauche erfolgen, vorzuziehen ist die Beinwelljauche, sie enthält weniger Stickstoff, dafür mehr Kalium, Calcium, Magnesium, Kupfer, Zink, Mangan, Eisen und Bor. Man giesst damit 1:10 mit Wasser verdünnt im Wurzelbereich alle 10 Tage. Vorbeugende Spritzungen mit 1:10 verdünnter Magermilch oder mit verdünntem Knoblauchwasser geben den Tomaten Schutz. Steinmehl im Wurzelbereich wird beim Giessen in den Boden gespült und in den Blättern zur Stärkung gegen Pilzkrankheiten eingelagert. Und ganz zum Schluss, bevor wir verzweifeln, bleibt uns noch die Geheimwaffe „Hexenbräu“.

Man kann sie auch schon vorbeugend verwenden, Anfang Juli, wenn das Wetter mal kalt, mal feuchtheiss ist. Sobald die ersten Blätter Anzeichen von Krautfäule bekommen, befallene Blätter entfernen und die Pflanze mit Hexenbräu spritzen (auch Blattunterseite):

Auf 1 Liter Wasser gibt man 8g Backpulver, 1EL Rapsöl und einen Spritzer Spülmittel. Gut umrühren.

Das stoppt den Befall mit Krautfäule. Bei Bedarf mehrmals wiederholen.

Kann auch gegen Mehltau von Gurken verwendet werden.

Und noch ein Tipp: möglichst wenig giessen! Je mehr man Tomaten giesst, desto anfälliger werden sie. Zudem verlieren sie an Geschmack. Wir haben auch im letzten, heissen Sommer nie gegossen – und die Tomatenstauden haben es uns mit reicher Herbsterte gedankt.

Ute Studer schreibt Fachartikel über Gartenthemen in verschiedenen Zeitschriften und hat mit ihren Büchern schon dreimal den deutschen Gartenbuchpreis gewonnen. Sie bewirtschaftet mit ihrem Mann einen Familiengarten im Areal Friedhof Ost.

Wer mehr über Tomaten erfahren möchte:

Das Buch ‚**Tomatenlust**‘, von Ute Studer, Haupt Verlag, Bern 2019, kann im Buchhandel bezogen werden – oder bei mir im Garten (Areal Friedhof Ost).

Ute Studer  
Fritschistr.19  
8003 Zürich  
Tel. 044 451 29 45

---

Und zu diesem spannenden Text von Ute darf ich euch dazu ein Rezept vorstellen von Michel Baudois für eine schmackhafte **Tomatensuppe**:

Liebe Gartenfreunde\*innen und Hobbyköche\*innen

Wie ich in unseren zahlreichen Tomatenhäuschen bereits erkennen kann, könnte es dieses Jahr eine ertragsreiche Tomatenernte geben. Das wäre eine gute Gelegenheit eine leckere Tomatencremesuppe zu zubereiten. Diejenigen, die über einen grossen Kochtopf verfügen, könnten eine grössere Menge kochen um die Suppe in Gläser abzufüllen. Auf diese Weise kann man sie mehrere Monate aufbewahren und sich während der kalten Wintermonate an der geschmacksvollen Tomatencremesuppe weiter erfreuen. Und so geht's für die Menge von 2.5 l (= ca. 10 Portionen).



## Zutaten

30 g Olivenöl oder Butter  
Geschälte Zwiebeln, 80 g  
Grüner Teil des Lauchs, gerüstet 60 g  
Knollensellerie geschält, 50 g  
Knoblauch geschält 4g  
Entkernte Tomaten 700 g  
Zucker (falls vorhanden, Vollrohrzucker) 15 g  
Tomatenpüree 270 g  
Weiss- oder Halbweissmehl 50 g  
Gemüsefonds 1,8 l  
Vollrahm 160 g

Meersalz und etwas Pfeffer aus der Mühle

Kräuterbündel welches sich aus Rosmarie, Origano, und Thymian zusammensetzt.

Für die Suppeneinlage, werden nochmals 200 g entkerne, dieses Mal, geschälte Tomaten benötigt sowie ca. 2 g frische Basilikumblätter. Die Suppe kann jedoch auch ohne diese Einlage genossen werden.

Wenn ich Petersilie rüste, friere ich die Stängel ein und verwende sie zum Würzen von Fonds und Suppen, also auch für die Tomatensuppe.

## Vorbereitung

- Lauch längs halbieren und waschen
- Das Gemüse in Würfel von ca. 1,5 cm schneiden
- Den Knoblauch hacken
- Die ausgepressten Tomaten (dabei hilft manchmal ein Teelöffel) vierteln

Das Kräuterbündel vorbereiten (Man kann auch ein grosses Teeei nehmen). Die Rosmarie Nadeln pflege ich immer im Handmörser gut zu zermalmern, damit die wertvollen ätherischen Öle noch besser ins Gericht gelangen. Je nach Gericht kann man die Nadeln nach dem Zermalmern noch besser fein hacken, was aber für unsere Suppe nicht notwendig ist. Die Petersilienstängel kann man zusammenbinden, um sie später besser aus der Suppe fischen zu können.

Für die Suppeneinlage die geschälten und entkernten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Das geschieht am Einfachsten, wenn man die halbierten Tomaten vorher mit der Innenseite nach unten auf dem Schneidebrett mit der flachen Hand glatt drückt.

## Zubereitung

Die Gemüsewürfel und Knoblauch im Fettstoff dünsten und anschliessend die Tomatenstücke mitdünsten. Den Zucker begeben. Dann das Tomatenpüree dazugeben und kurz mitdünsten. Falls gekaufte, weniger schmackhafte Tomaten verwendet werden, die Menge an Tomatenpüree erhöhen. Nun mit dem Weissmehl

bestäuben und gut einrühren, den Kochtopf von der Platte nehmen und auskühlen lassen. Zwischenzeitlich den Gemüsefonds aufkochen und dazu giessen. Unter Rühren aufkochen. Wegen des Mehls, könnte die Suppe am Boden des Kochtopfs anbrennen, daher am besten mit einer flachen Bratschaufel statt einen abgerundeten Holzlöffel rühren und gut über den Topfboden ziehen. Das Salz und Pfeffer begeben und anschliessend 30 Minuten gedeckt, auf kleinem Feuer, sieden lassen. Immer wieder rühren. Erst jetzt das Kräuterbündel begeben und weitere 10 Minuten sieden lassen. Den Kräuterbündel entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer oder Mixbecher (Kenwood) gut mixen. Anschliessend die Suppe durch ein Drahtspitzsieb mit Hilfe eines Suppenkellen passieren (durchdrücken). Wenn man feinste Suppen, Fonds oder Saucen zubereiten möchte, ist ein Drahtspitzsieb ein unverzichtbares Werkzeug. Leider kriegt man ein brauchbare und stabiles Drahtspitzsiebe nur im Fachhandel. Am besten, man kauft es bei Händlern, die das Gastgewerbe ausstatten. Bis zur Tomatenernte hätte man noch genügend Zeit sich ein solches Werkzeug zu beschaffen. Für mich als Hobbykoch ist es eines der wichtigsten Küchenwerkzeug geworden. Wer kein Spitzsieb zur Verfügung hat, sollte die Suppe länger mixen. Sie wird geschmacklich gleichwertig schmecken, kann es aber bezüglich der Feinheit einer passierten Cremesuppe nicht aufnehmen.

Nun kann man die Suppe nochmals aufkochen, mit dem Vollrahm verfeinern, nochmals aufkochen und abschmecken. Anschliessend die Tomatenwürfel für die Einlage in Butter kurz dünsten, in die Suppentassen oder Teller geben und mit heisser Suppe übergiessen, mit dem gehackten Basilikum bestreuen, und sofort servieren. Als Variante könnten noch ein paar Tropfen Balsamessig z. B. bei Tisch in die Suppe gegeben werden. Nach dem Genuss dieser Suppe, werden Sie nie mehr eine Beutelsuppe essen.

### **Abfüllen in Gläser**

Wer die Suppe auf Vorrat in Gläser abfüllen möchte, sollte das Rezept etwas ändern und wie folgt vorgehen.

Die Suppe ohne Mehl zubereiten. Den es mindert die Haltedauer in den Gläsern. Auch sollte man (noch) keinen Rahm und gehackte Basilikumblätter begeben. Am besten eignen sich Gläser die ca. ½ Liter fassen. Das ergäbe zwei Portionen. Die Gläser in heissem Wasser oder im Ofen bei 120 Grad wärmen und sofort mit heisser Suppe bis zum Rand abfüllen und rasch luftdicht verschliessen. Beim Einmachen trage ich gerne nicht zu dicke Garten- oder Handwerkerhandschuhe. So kann man die heissen Gläser anfassen ohne sich zu verbrennen und die Handschuhe kann man anschliessend waschen. Wer Lust hat, kann auch noch Basilikum in Olivenöl und Salz einmachen. So kann man den ganzen Winter auf geschmacksintensiven Basilikum zurückgreifen. Die Gläser am besten im Keller aufbewahren. Wird ein Glas geöffnet, die Suppe kurz aufkochen und sie mit Mais- oder Kartoffelstärke binden, indem man ca. einen guten Teelöffel Stärke mit Vollrahm aufrührt, in die heisse Suppe einrührt, sie nochmals aufkocht. Mit Basilikum bestreuen und servieren. Für die eingemachte Suppe, verzichte ich auf die Suppeneinlage.

### **Wie werden Tomaten geschält**

Die Tomatenhaut oben mit einem scharfen Messer etwas einritzen und die Tomaten 10 Sekunden im kochendem Wasser schwimmen lassen. Danach das Wasser sofort abgiessen und den Topf mit kaltem Wasser auffüllen, damit die Tomaten rasch abkühlen. Jetzt kann man die Haut mit einem Messer gut abziehen. Falls sie nicht gut abzieht, sind entweder die Tomaten zu wenig reif, oder sie schwammen zu wenig lang im kochenden Wasser. Nicht zu grosse Mengen auf einmal aufkochen lassen. Wer kein Drahtspitzsieb hat, sollte nicht nur die Tomaten für die Einlage sondern alle Tomaten vorher schälen.

### **Alternative Suppeneinlage**

Sonnenblumenkerne ohne Fettstoff auf mittlerer Temperatur in der Bratpfanne rösten, bis Sie Farbe annehmen. Anschliessend mit Sojasauce ablöschen, es zischt, gut vermischen und Pfanne vom Herd nehmen. Diese Kerne eignen sich gut als Suppeneinlage oder zum Bestreuen von Salaten. Man kann sie auch zum Apero reichen. Ihre Gäste werden nichts übriglassen.

Text von Michel Baudois

---

Nun wünsche ich viel Freude beim Ernten der vielen leckeren Beeren, Früchte und Gemüse und gutes Gelingen beim Nachkochen des Rezeptes.

Für Anregungen und Kritik bin ich offen und wenn du den Newsletter nicht weiter möchtest, bitte lass es mich wissen. Vielen Dank.

Für den Newsletter Ruth Willi

---

## Infos aus dem Vorstand

Wir erinnern noch einmal daran, dass alle Wasserfässer u./o. Wannen aus Sicherheitsgründen abgedeckt sein müssen (s. KGO Art. 13). **Die Pächterin / der Pächter haftet mit, sollte es zu einem Unfall kommen.**

Für das Helferteam suchen wir eine Person die sich auskennt im Baumschnitt.  
Zur Unterstützung / Anleitung für den Baumschnitt im eigenen Garten falls gewünscht von Pächterinnen und Pächtern. Interessierte fürs Helferteam bitte beim Arealchef/Bauchef Rolf Marugg melden [rolf.marugg@fgv-aussersihl.ch](mailto:rolf.marugg@fgv-aussersihl.ch)

Der Vorstand bittet alle Pächterinnen und Pächter die Augen offen zu halten, es werden vermehrt Sachen entwendet in den Arealen. Falls es im eigenen Garten zu einem Diebstahl kommt, empfehlen wir direkt eine Anzeige beim Quartierposten der Polizei zu machen.

**In allen Arealen müssen die Aussentüren zu jederzeit abgeschlossen sein.**

Der neue Vorstand ist als Vorgabe von Grün Stadt Zürich verpflichtet, die KGO von 2011 umzusetzen. Leider wurde es in der Vergangenheit immer wieder vernachlässigt und versäumt alle Pächterinnen und Pächter auf Verstösse hinzuweisen.  
Die KGO hat jeder Pächter/Pächterin erhalten und sie ist auch zu finden auf der Homepage unter Reglemente / Kleingartenordnung.

Der Vorstand wünscht allen Pächterinnen und Pächtern einen schönen und erntereichen Sommer und grüsst alle herzlich.