

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 26 (1971)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Ein guter Wintervorrat aus unserem Garten  
**Autor:** Schöner, Lore  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890096>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ein guter Wintervorrat aus unserem Garten

Die Tomatenernte war noch nie so früh und reich wie in dem Sommer 1971. Täglich kommen diese wertvollen Früchte auf den Tisch, teils als Obst, teils als Salat oder in warmen Speisen. Frau Doktor Müller nennt sie uns als besonders wichtig zur Regelung von Gefäß- und Kreislaufleiden.

Wie können wir diese wertvolle Frucht für den Winter haltbar machen? Wir haben seit Jahren eine einfache Methode erprobt, die rasch und verlässlich zu handhaben ist.

Voraus zu sagen ist, daß viele Gartenbesitzer in unserem rauen Gebirgsklima der Obersteiermark den Tomatenanbau aufgegeben haben, da die Nächte im Nachsommer empfindlich kühl sind und wir ab Ende September mit dem ersten Frost rechnen müssen.

Die mittelfrühe Sorte «Bonner Beste», mit ihren runden, glatten, mittelgroßen Früchten hat sich bei uns am besten bewährt. Wir ziehen sie eintriebzig und entspitzen nach dem 4. Fruchtansatz; auch werden laufend alle Nebentriebe ausgebrochen, damit alle Früchte am Stock ausreifen können. Als Düngung kamen bei der Pflanzenanzucht einmal wöchentlich in das Gießwasser Anima-Strath (3 Tropfen auf 1 Liter Wasser). Am Beet nach dem Auspflanzen ab Mitte Mai bekommt jeder Stock öfter eine Decke von dem Mulm-Frischkompost, der alle 4–5 Wochen frisch anfällt. Nach Regen wird Basaltmehl gestäubt. Das gibt gesunde, reichblühende Tomatenstöcke.

Von dem Ernteüberschuß machen wir ein Tomatenmark in einer einfachen Art. Die gut reifen Früchte werden auseinandergebrochen, und im eigenen Saft, ohne Wasserzusatz, kurz weich gekocht, im Kochtopf mit einem Stabmixer fein zerteilt, Schalen und Kerne bleiben verteilt in der Masse. Diese wird kochend in vorgewärmte Flaschen gefüllt und sofort mit Gummikappen verschlossen.

Auf diese Art stehen uns Tomaten nicht nur als wertvoller Zuschuß für die Wintermonate zur Verfügung, sondern schließen auch die Lücke bis zur nächsten Ernte im kommenden Jahr. Die Flaschen sind jahrelang haltbar.

Lore Schöner