

# Tomaten sind gesunder Genuss

Tomaten gehören heute zu den beliebtesten Gemüsen.

rr | Eine sonnengereifte Tomate aus dem eigenen Garten, noch dazu eine besondere Sorte – naturell oder mit Kräutern, Gewürzen, Öl oder Balsamico-Essig – ist reiner, gesunder Genuss. Tomaten gehören heute weltweit zu den beliebtesten Gemüsen. Sie sind ausgesprochen kalorienarm: 100 g Tomaten enthalten nur etwa 19 Kalorien.

Tomaten gibt es in vielen Farben, in Rot, Gelb, Braun, Grün, gestreift und geflammt, und in Formen von gleichmäßig rund über ei-, flaschen- und herzförmig bis skurril verwachsen ist alles möglich. Zum guten Geschmack kommt der hohe ge-

sundheitliche Wert, vor allem in Form von reichlich Vitamin C und den Carotinoiden, dem Beta-Carotin, dem Lycopin sowie Folsäure hinzu. Durch das Lycopin werden die Körperzellen des Menschen gestärkt. Bei der Tomate werden die wertvollen Inhaltsstoffe durch den Garprozess z.B. als Suppe, Soße oder Ketchup noch verstärkt. Auch die in den Tomaten enthaltenen Carotinoide sind für den menschlichen Organismus wichtig, da sie die sogenannten „freien Radikalen“ bekämpfen. Da Carotinoide fettlöslich sind, sollten bei der Zubereitung der Tomaten einige Tropfen Olivenöl hinzugegeben werden. ■

Heil-  
pflanzen-  
garten

## Bunter Tomatensalat

Man nehme: 800 – 1000 g verschiedenfarbige Tomaten, wilde Rauke, 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, verschiedene Sorten Basilikum, Meersalz und Pfeffer

Tomaten in gleichmäßige Scheiben schneiden, mit kleingeschnittener Rauke und Basilikum auf eine Platte geben. Mit Pfeffer und Salz würzen, Olivenöl und Balsamico darüber träufeln.

Mehr Informationen über die Tomate erhalten Sie am 10. September, 19 Uhr, bei einem Vortrag im Kögel-Willms-Haus, Kögel-Willms-Straße 2.

Bis dahin, bleiben Sie fit mit Tomate, wünscht das Kögel-Willms-Heilpflanzen-garten-Team ■

