



## Herkunftsgebiet

Ursprünglich kommt die Tomate aus Mexiko, wo sie schon ca. 500 nChr. kultiviert wurde. Seit dem 16. Jhrd. wird sie auch in Europa angebaut, dort überwiegend in den südlichen Ländern.



## Gesundheitliche Wirkung

### Krebsschutz

Der wesentliche Bestandteil der Tomate, der für das krebshemmende Potenzial verantwortlich ist, heißt Lycopin. Lycopin ist ein Pigment, das für die rote Farbe in der Tomate verantwortlich ist. Die Wirkung entfaltet sich maximal, wenn Tomaten mit Fett gekocht werden. Neueste Studien empfehlen den Verzehr von ca. 30g Tomatenmark pro Tag, es enthält ebenfalls viel Lycopin.

### Herz-Kreislauf-erkrankung

Tomaten enthalten außerdem Antioxidantien wie Selen, Beta-Karotin und Vitamin C, die den Körper auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.



## Verwendung

in der Küche

- Saucen
- Suppen
- Salate
- Pizza
- Getrocknete Tomaten
- Eingelegte Tomaten

... gebacken

## Gebackene Tomaten mit Feta

Die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein geöltes Backblech oder in eine geölte Auflaufform legen. Nun frischen Pfeffer über die Tomaten geben und leicht salzen. Den Feta in Scheiben schneiden und je eine auf jede Tomate legen. Die Kräuter & den Knoblauch hacken und mit dem Olivenöl vermengen und auf dem Feta verteilen

Den Ofen auf 200-250 Grad einschalten und die Grillfunktion wählen. Die Tomaten backen, bis der Feta leicht gebräunt ist (ca. 15-20 Minuten).

Die Tomaten schmecken wunderbar mit frischem Brot und einem Salat.

### Zutaten für 2 Personen:

- 8 Tomaten
- 1 Feta 180 Gramm
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Esslöffel gutes Olivenöl
- 1 Bund frische Kräuter wie Basilikum, Oregano, Thymian, nach Geschmack

### Nährwerte pro Portion ohne Beilage:

- Kcal: 250
- Kohlehydrate: 6g
- Fett: 20g
- Protein: 9g

## Zuckerstoffwechsel

Personen mit Zuckerverwertungsstörungen sollten Tomaten essen, da sowohl Chrom als auch Biotin den Zuckerstoffwechsel merklich unterstützen. Chrom senkt als Spurenelement sogar erhöhte Blutzuckerspiegel, indem es die Insulinempfindlichkeit der Zellen erhöht und somit die Aufnahme von Glukose ins Zellinnere erhöht.