



Der Tipp des Fachberaters

Tomate, die „BIO - Bombe“



Die Tomate ist wegen ihrer vielseitigen Verwendbarkeit und durch ihre attraktive Farbe sehr beliebt; im pro Kopf-Verzehr (gesamt kg jährlich pro Kopf der Bevölkerung) liegt sie mit 19,5 kg (davon über 7 kg frische Tomaten) sogar von allen Gemüse an der Spitze.

Sie gilt als ausgesprochene Gesundheitsnahrung, da sie reich an Vitaminen (C, E und Karotin) ist und viel Kalium enthält. 2-3 Tomaten pro Tag vermögen schon den Tagesbedarf an einigen Mineralstoffen zu decken. Nach neueren Forschungen sollen die in den Tomaten enthaltenen Fruchtsäuren (p-Cumarin-, Chlorogensäure) und Farbstoffe wie Lykopen und Karotin zusammen mit Vitamin C im menschlichen Organismus Nitrat abfangen und so die krebserregende Wirkung der Nitrosamine verhindern.

Langjährige Beobachtungen haben nachgewiesen, dass es bei einem hohen Tomatenkonsum eine deutlich niedrigere Rate an Prostatakrebs gibt. Ähnlich positiv wirkt sich Lykopen gegen viele andere Krebsarten aus; zudem vermindert Lykopen das Risiko im Alter zu erblinden. Auch die Gefahr von Herzinfarkten und Herz-Kreislauferkrankungen reduziert sich bei hohem Tomatenkonsum um die Hälfte. Das in den Tomaten enthaltene Lykopen wird für den menschlichen Körper am besten verfügbar in gut erhitzter Form und versetzt mit etwas Öl, da es sich dann aus den Fruchtzellen löst. Daher sind Tomatensaft (täglich 500 ml erhitzten Tomatensaft trinken) und TomatensoÙe und -ketchup sehr wertvoll. Allerdings ist dieser Zellschutz nur dann voll wirksam, wenn der Lykopengehalt im Körper stets hoch gehalten wird. Außerdem enthalten vollreife Tomaten Tyramin, ein Umwandlungsprodukt der Aminosäure Tyrosin; dieser „Stoff“ wirkt stimmungsaufhellend, wird als „Glücklichmacher“ bezeichnet und hilft gegen schlechte Laune. Sie enthalten ebenfalls das „Glückshormon“ Serotonin. Damit gilt auch die Tomate als leichtes Aphrodisiakum.

Durch ihre zahlreichen wertvollen Inhaltsstoffe hat die Tomate noch viele andere positive Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, die bei einem regelmäßigen Verzehr wirksam werden.

Auf einen Blick sieht das so aus: *)

Tomaten:

- Stärken das Immunsystem
- Wirken krebsvorbeugend
- Beleben Gehirn, Nerven und Zellstoffwechsel
- Kräftigen Herz und Kreislauf
- Vertreiben Müdigkeit und Mangel an Spannkraft
- Steuern die Hormonbildung
- Fördern einen gleichmäßigen, erholsamen Schlaf
- Festigen Bindegewebe, Adern, Skelett und Zähne
- Verjüngen Haut und innere Zellen
- Schützen die Schleimhäute
- Beschleunigen die Wundheilung
- Gleichen den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel aus
- Wirken verdauungsregulierend, entwässernd und harntreibend
- Verhindern, dass Gallensäure im Darm entsteht



Foto: Verein

*) Auszug aus „Die neu entdeckte Vitalkraft aus der Tomate“, Taschenbuch von Helga Buchter-Weisbrodt und Helge Franceschetti, 1999