

# Das sollte man über die Tomate wissen

Botanischer Name: Lycopersicon esculentum

Pflanzenfamilie: Solanaceae (Nachtschattengewächse)

Ihr aztekischer Name „tomatle“ bedeutet „Schwellfrucht“.

Der Name Nachtschattengewächs beruht darauf, dass alle Pflanzen dieser Familie Giftstoffe enthalten, die zu Vergiftungen (...nicht Schatten, sondern....Schaden) und auch zur Bewusstlosigkeit (...Umnachtung...) bzw. zum Tod führen können.

## Sorten

Tomaten müssen nicht nur rund und rot sein: Es gibt Sorten von Erbsengröße bis Kilogrammschwer in Birnen-, Flaschen, Eier-, Kugel-, Herz- oder Zylinderform. Von Cremefarben, Hellgelb, Zitronengelb, Orangerot, Scharlachrot, Braunrot, Rosa und Violett bis im Reifzustand Grün und Streifiggrün. Die Form kann glatt, gefurcht, gerippt oder auch innen hohl sein

## Tomate, die „Biobombe“

Die Tomate ist ein wichtiger Lieferant von Vitaminen und Mineralstoffen. Der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin ist ein Carotinoid mit antioxidativen Eigenschaften und befindet sich zum Großteil in Früchten und Gemüsen mit roter Farbe.

Die Carotinoide unterstützen den Kampf gegen freie Radikale. Lycopin unterstützt somit den Schutz gegen Krebserkrankungen und Herz-Kreislaufkrankungen und so auch vor Sonnenbrand schützt. Die fettlöslichen Carotinoide nimmt ihr Körper besser auf, wenn Sie die Tomaten mit etwas Fett, beispielsweise Olivenöl, verzehren.