



## **Die Tomate – das Elixier der Jugend : die Vorzüge von Lycopin, veranschaulicht durch das von der ANICAV geforderte Projekt “Red Gold Tomatoes from Europe”.**

*Das “rote Gold” ist ein wichtiger Verbundeter, wenn es um die Gesundheit geht.*

Neapel, 14 November 2024 -- Gut, rot, saftig und vielseitig. Der Furst der Mahlzeiten in aller Welt: Tomaten. Sie sind ein Grundnahrungsmittel der mediterranen Ernährung, aber auch eine Quelle von Nährstoffen und Vitaminen, und vor allem Lycopin. Dieser Kohlenwasserstoff verleiht der Tomate ihre rote Farbe und hilft dem Körper, sich gegen freie Radikale zu schützen und so Krankheiten vorzubeugen, die mit der Zellalterung zusammenhängen. Aus diesem Grund gelten Tomaten als Verbundeter für die Gesundheit als Elixier der Jugend. Dies besagt das internationale Projekt “Red Gold Tomatoes from Europe”, das von der ANICAV (Italienischer Verband der Gemusekonservenindustrie) unterstützt und von der Europäischen Union kofinanziert wird. Es fordert den Verbrauch und unterstützt den Export von italienischen Bio-Tomatenkonserven nach Deutschland.

Lycopin ist dafür bekannt, dass es wichtige antioxidative, kardioprotektive und krebshemmende Eigenschaften hat. Tomatenfruchtfleisch enthält 11 mg Lycopin pro 100 g, und in der Tomatenhaut sind 54 mg pro 100 g enthalten. Ein hoher Lycopingehalt im Blut wird mit einem geringen Auftreten bestimmter Krebsarten in Verbindung gebracht, insbesondere von Prostatakrebs. Tomaten sind reich an Vitamin C (grundlegend für das Immunsystem); laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) benötigen wir täglich mindestens 45 mg, um uns vor Krankheiten zu schützen. 100 g reife Tomaten enthalten 25 mg, während 100 g verarbeitete Tomaten 43 mg enthalten.

Tomaten können auch in Naturkosmetik verwendet werden: eine Mischung aus Tomatensaft, Glycerin und Salz für weiche und glatte Hände oder eine Schönheitsmaske mit Tomatenextrakten für strapazierte Haut. Und für Jugendliche, Cremes mit Tomaten vorbereitet kann Akne behandeln.

Tomaten sind kalorienarm – nur 18 pro 100g. Sie liefern etwa 1 g Eiweiß pro 100 g, enthalten viel Wasser und sind daher ein wirksames harntreibendes Mittel, wenn sie roh und ohne Salz gegessen werden. Die Tomate hat eine ganz besondere Eigenschaft: Das Kochen verbessert die Bioverfügbarkeit von Lycopin und verstärkt dessen antioxidative Wirkung. Die Kinder können ein leckeres Thunfisch-Tomaten-Sandwich und Tomatensaft essen. Erinnern Sie sich: Tomaten müssen richtig rot und reif sein, sonst enthalten sie kein Lycopin, das so nützlich ist. Probieren Sie dieses leckere Rezept:

Currywurst mit würziger Tomatensauce und Ketchup und einem Hauch von Currypulver

<https://redgoldfromeurope.eu/recipes/currywurst-with-spicy-tomato-sauce-and-a-touch-of-curry-powder/>

Weitere Informationen finden Sie unter <https://redgoldfromeurope.de>

Folgen Sie uns auf:

<https://www.facebook.com/redgoldfromeurope.de>

<https://www.instagram.com/redgoldfromeurope.de>

<https://www.youtube.com/@redgoldfromeurope.de>

