



DER Ernährungstipp

Power für's Immunsystem

(djd/pt). Frische Tomaten verleihen der Frucht nicht nur ihre charakteristische rote Färbung, sondern zählt auch zu den Antioxidantien und Radikalfängern. Dadurch können die sogenannten freien Radikale, die in der Körperzelle zerstörerisch wirken, neutralisiert werden, bevor sie Schäden anrichten. Ganz oben auf der Einkaufsliste sollten daher Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte stehen. Ein vielseitiges Gemüse, das bei den Deutschen besonders beliebt ist, ist die Tomate. Rot und prall schaut sie nicht nur schön aus, sondern besitzt auch viele wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen. Je mehr Sonnenlicht die Tomaten vor der Ernte abbekommen, desto besser schmecken und desto mehr Inhaltsstoffe enthalten sie. Da in Deutschland die Tomatenernte längst vorbei ist, wird in den Wintermonaten auf Importware zurückgegriffen. Besonders empfehlenswert sind dabei zum Beispiel Tomaten aus Andalusien. Gereift im integrierten Anbau unter der Sonne Spaniens, zeichnen sie sich durch eine besondere Süße und einen hohen Anteil an Mineralien und Vitaminen aus. Die Hauptanbauregionen sind die Wintermonate, in denen die Temperaturen im Süden Spaniens gemäßigter sind. In Internet-foren wie www.obst-gemuese-andalusien.de gibt es mehr Informationen dazu.

Gesund und aromatisch
Neben Calcium, Magnesium und Natrium sowie den Vitaminen B1, B3, B6, C, E und A ist es vor allem der hohe Anteil an Lycopin, der die Tomate so gesund macht. Lycopin verleiht

Tomaten sind echte Vitaminspender

Um sich in der kalten Jahreszeit gegen Husten und Schnupfen zu wappnen, gilt es, das Immunsystem zu stärken. Das geht nicht ohne eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung. Ganz oben auf der Einkaufsliste sollten daher Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte stehen. Ein vielseitiges Gemüse, das bei den Deutschen besonders beliebt ist, ist die Tomate. Rot und prall schaut sie nicht nur schön aus, sondern besitzt auch viele wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen. Je mehr Sonnenlicht die Tomaten vor der Ernte abbekommen, desto besser schmecken und desto mehr Inhaltsstoffe enthalten sie. Da in Deutschland die Tomatenernte längst vorbei ist, wird in den Wintermonaten auf Importware zurückgegriffen. Besonders empfehlenswert sind dabei zum Beispiel Tomaten aus Andalusien. Gereift im integrierten Anbau unter der Sonne Spaniens, zeichnen sie sich durch eine besondere Süße und einen hohen Anteil an Mineralien und Vitaminen aus. Die Hauptanbauregionen sind die Wintermonate, in denen die Temperaturen im Süden Spaniens gemäßigter sind. In Internet-foren wie www.obst-gemuese-andalusien.de gibt es mehr Informationen dazu.



Power fürs Immunsystem

Frische Tomaten sorgen für wichtige Vitamine

Um sich in der kalten Jahreszeit gegen Husten und Schnupfen zu wappnen, gilt es, das Immunsystem zu stärken. Das geht nicht ohne eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung. Ganz oben auf der Einkaufsliste sollten daher Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte stehen. Ein vielseitiges Gemüse, das bei den Deutschen besonders beliebt ist, ist die Tomate. Rot und prall schaut sie nicht nur schön aus, sondern besitzt auch viele wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen. Je mehr Sonnenlicht die Tomaten vor der Ernte abbekommen, desto besser schmecken und desto mehr Inhaltsstoffe enthalten sie. Da in Deutschland die Tomatenernte längst vorbei ist, wird in den Wintermonaten auf Importware zurückgegriffen. Besonders empfehlenswert sind dabei zum Beispiel Tomaten aus Andalusien. Gereift im integrierten Anbau unter der Sonne Spaniens, zeichnen sie sich durch eine besondere Süße und einen hohen Anteil an Mineralien und Vitaminen aus. Die Hauptanbauregionen sind die Wintermonate, in denen die Temperaturen im Süden Spaniens gemäßigter sind. In Internet-foren wie www.obst-gemuese-andalusien.de gibt es mehr Informationen dazu.

Sonnengereifte Tomaten - auch im Winter

Je mehr Sonnenlicht die Tomaten vor der Ernte abbekommen, desto besser schmecken und desto mehr Inhaltsstoffe enthalten sie. Da in Deutschland die Tomatenernte längst vorbei ist, wird in den Wintermonaten auf Importware zurückgegriffen. Besonders empfehlenswert sind dabei zum Beispiel Tomaten aus Andalusien. Gereift im integrierten Anbau unter der Sonne Spaniens, zeichnen sie sich durch eine besondere Süße und einen hohen Anteil an Mineralien und Vitaminen aus. Die Hauptanbauregionen sind die Wintermonate, in denen die Temperaturen im Süden Spaniens gemäßigter sind. In Internet-foren wie www.obst-gemuese-andalusien.de gibt es mehr Informationen dazu.

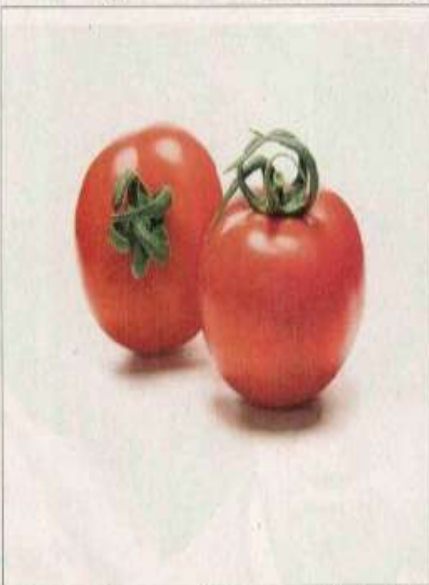
verleiht der Frucht nicht nur ihre charakteristische rote Färbung, sondern zählt auch zu den Antioxidantien und Radikalfängern. Dadurch können die sogenannten freien Radikale, die in der Körperzelle zerstörerisch wirken, neutralisiert werden, bevor sie Schäden anrichten. Studien deuten darauf hin, dass Tomaten und Tomatenprodukte auch zu einer Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen können, möglicherweise sind sie sogar gegen Krebs wirksam. Ein weiterer Vorteil: Da die Tomate etwa zu 94 Prozent aus Wasser besteht, ist sie ein ideales Gemüse für die leichte und gesunde Ernährung. Die Aufnahme von Lycopin durch den Körper wird durch die Zugabe von Fett, etwa beim Anbraten mit Olivenöl, erleichtert.

Da andere hitzeempfindliche Vitamine durch das Kochen allerdings zerstört werden, empfiehlt es sich, Tomaten sowohl gekocht als auch roh zu verzehren. Ob frisch im Salat, als Suppe, Saft oder getrocknet: Tomaten lassen sich für viele Gerichte verwenden. Sollen sie als Brotaufstrich dienen, kann man eine Tomate teilen und das zerriebene Fruchtfleisch auf einem gerösteten Brot mit etwas Olivenöl und Salz würzen. Dazu serviert oder belegt man das Brot mit einem leckeren Serranoschinken oder einem einfachen Omelett.

Power fürs Immunsystem

Frische Tomaten sorgen auch im Winter für wichtige Vitamine

(djd/pt). Um sich in der kalten Jahreszeit gegen Husten und Schnupfen zu wappnen, gilt es, das Immunsystem zu stärken. Das geht nicht ohne eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung. Ganz oben auf der Einkaufsliste sollten daher Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte stehen. Ein vielseitiges Gemüse, das bei den Deutschen besonders beliebt ist, ist die Tomate. Rot und prall schaut sie nicht nur schön aus, sondern besitzt auch viele wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen. Je mehr Sonnenlicht die Tomaten vor der Ernte abbekommen, desto besser schmecken und desto mehr Inhaltsstoffe enthalten sie. Da in Deutschland die Tomatenernte längst vorbei ist, wird in den Wintermonaten auf Importware zurückgegriffen. Besonders empfehlenswert sind dabei zum Beispiel Tomaten aus Andalusien. Gereift im integrierten Anbau unter der Sonne Spaniens, zeichnen sie sich durch eine besondere Süße und einen hohen Anteil an Mineralien und Vitaminen aus. Die Hauptanbauregionen sind die Wintermonate, in denen die Temperaturen im Süden Spaniens gemäßigter sind. In Internet-foren wie www.obst-gemuese-andalusien.de gibt es mehr Informationen dazu.



Lecker und gesund: Die Tomate enthält viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die stärkeend auf das Immunsystem wirken. (Foto: djd/Hortyfruta)

gesund macht. Lycopin verleiht der Frucht nicht nur ihre charakteristische rote Färbung, sondern zählt auch zu den Antioxidantien und Radikalfängern. Dadurch können die

sogenannten freien Radikale, die in der Körperzelle zerstörerisch wirken, neutralisiert werden, bevor sie Schäden anrichten. Studien deuten darauf hin, dass Tomaten und Tomatenprodukte auch zu einer Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen können, möglicherweise sind sie sogar gegen Krebs wirksam. Ein weiterer Vorteil: Da die Tomate etwa zu 94 Prozent aus Wasser besteht, ist sie ein ideales Gemüse für die leichte und gesunde Ernährung. Die Aufnahme von Lycopin durch den Körper wird durch die Zugabe von Fett, etwa beim Anbraten mit Olivenöl, erleichtert.

Da andere hitzeempfindliche Vitamine durch das Kochen allerdings zerstört werden, empfiehlt es sich, Tomaten sowohl gekocht als auch roh zu verzehren. Ob frisch im Salat, als Suppe, Saft oder getrocknet: Tomaten lassen sich für viele Gerichte verwenden. Sollen sie als Brotaufstrich dienen, kann man eine Tomate teilen und das zerriebene Fruchtfleisch auf einem gerösteten Brot mit etwas Olivenöl und Salz würzen. Dazu serviert oder belegt man das Brot mit einem leckeren Serranoschinken oder einem einfachen Omelett.

Sternchen für die Rote

Tomaten sorgen auch im Winter für Vitamine

Bayreuth - Um sich in der kalten Jahreszeit gegen Husten und Schnupfen zu wappnen, gilt es, das Immunsystem zu stärken. Das geht nicht ohne eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung.

Vielseitiges Gemüse

Ganz oben auf der Einkaufsliste sollten daher Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte stehen. Ein vielseitiges Gemüse, das bei den Deutschen besonders beliebt ist, ist die Tomate.

Rot und prall schaut sie nicht nur schön aus, sondern besitzt auch

viele wertvolle Vitamine hat und sekundäre Pflanzen-

stoffe, die das Immunsystem unterstützen.

In den Wintermonaten kann bei der Tomate auf Importware zurückgegriffen werden. Besonders empfehlenswert sind zum Beispiel Tomaten aus Andalusien. Gereift im integrierten Anbau unter der Sonne Spaniens, zeichnen sie sich durch eine besondere Süße und einen hohen Anteil an Mineralien und Vitaminen aus.

oder grüne Bohnen - sind die Wintermonate, in denen die Temperaturen im Süden Spaniens gemäßigt sind.

Gesund und aromatisch

Neben Calcium, Magnesium und Natrium sowie den Vitaminen B1, B3, B6, C, E und A ist es vor allem der hohe Anteil an Lycopin, der die Tomate so gesund

macht. Lycopin verleiht der Frucht nicht nur ihre charakteristische rote Färbung, sondern zählt auch zu den Antioxidantien und

le, die in der Körperzelle zerstörerisch wirken, neutralisiert werden, bevor sie Schäden anrichten.

Die Aufnahme von Lycopin durch den Körper wird durch die Zugabe von Fetten, etwa beim Anbraten mit Olivenöl, erleichtert. Da andere hitzeempfindliche Vitamine durch das Kochen allerdings zerstört werden, empfiehlt es sich, Tomaten sowohl gekocht als auch roh zu verzehren.

djd/pt

Info:

Tomaten lassen sich für viele Gerichte verwenden. Sollen sie als leckerer Brotaufstrich („Pan con Tomate“) dienen, kann man eine Tomate teilen und das zerriebene Fruchtfleisch auf einem gerösteten Brot mit etwas Olivenöl und Salz würzen. Dazu passt Serrano-Schinken oder ein einfaches Omelett.

Weitere Informationen so...



„Pan con Tomate“

Ob frisch im Salat, als Suppe, Saft oder getrocknet: Tomaten lassen sich für viele Gerichte verwenden. Sollen sie als leckerer Brotaufstrich („Pan con Tomate“) dienen, kann man eine Tomate teilen und das zerriebene Fruchtfleisch auf einem gerösteten Brot mit etwas Olivenöl und Salz würzen. Dazu

serviert oder belegt man das Brot mit einem leckeren Serrano-Schinken oder einem einfachen Omelett. Weitere Informationen sowie Rezepte gibt es auf der Webseite www.obst-gemuese-andalusien.de von Hortyfruta, dem Dachverband der andalusischen Obst- und Gemüsebauern.

Foto: djd





Wie und wo auf der Fruit Logistica?
 > Anzeigen / Conveincencia
Dann sehen wir uns dort ...
 > Infrarot und BSO/ ADR
 > EDI-Anbindung / CF-Gastro
 > Infoloreakzent
 > Socialmedia + Printdaten
 > RFID / NFC / RFID
 > Zertifizierung

 Berlin, 8. - 10. Feb. 2012, Halle 21
www.agileefood.de



Frische Tomaten aus Andalusien verlängern den Sommer in Deutschland

Es gibt kaum etwas Leckeres als eine frische Tomate. Der goldene Oktober ist der Monat der andalusischen Tomate mit ihrer eigenen Süße sowie dem hohen Anteil an Mineralien und Vitaminen.

Gereift im integrierten Anbau unter der Sonne Andalusiens ist die Tomate aus dem traditionellen Anbau Südspaniens nicht mehr wegzudenken. Dies gilt selbstverständlich für alle Gemüse- und Fruchtarten ob Paprika, Zucchini, Gurke oder grüne Bohnen die unter der Führung des Dachverbandes Hortyfruta in Andalusien angebaut werden.

Die Tomate besitzt vieles von dem was der menschliche Körper benötigt um schadlos die hiesige nasskalte Jahreszeit zu überstehen: Calcium, Magnesium und geringe Anteile von Natrium sowie die Vitamine B1, B3, B6, C, E und Vitamin A. Auf der anderen Seite ist die Tomate ein kalorienarmes Gewächs mit einem Anteil von lediglich 18 Kalorien pro 100 Gramm.

Zudem hat der hohe Anteil von Lycopin in den Tomaten (daher auch ihre charakteristische rötliche Färbung) einen weiteren, überaus wichtigen Effekt: es zählt zu den Antioxidanten und gilt als Radikalfänger. Diese können bestimmte reaktionsfreudige Moleküle im menschlichen Körper unschädlich machen.

Diese Stoffe machen die andalusische Tomate zu einem der gesündesten aber auch geschmackvollsten Früchte auf dem Markt. Die Vielfalt der Zubereitungsmöglichkeiten ist nahezu einmalig und bietet daher auch viel Spaß in der Küche. Ob als einfacher Saft oder als Suppe (im Sommer als Gazpacho sogar gekühlt) oder als Beilage im Salat die Tomate ist sich für nichts zu schade.

Sehr lecker auch als Brotaufstrich (Pan con Tomate), gehäffelt und die Pulpa zerrieben auf dem geröstetem Brot mit etwas Olivenöl und Salz gewürzt. Dazu serviert oder belegt man das Brot z.B. mit einem leckeren Serrano-Schinken oder mit einem einfachen Omelett.

Zahlreiche weitere Informationen sowie leckere Rezepte findet man auf der Webseite von Hortyfruta, dem Dachverband der andalusischen Obst- und Gemüsebauern:
www.obst-gemuese-andalusien.de

Veröffentlichungsdatum: 08.11.2011
 Copyright © fruchtportal.de



zelf je pizza maken

maak je eigen overheerlijke pizza

Search

zoek

zoek

Online Geld?

WERKT 100%

Werkt 100% - Beste methoden - Beste Prijs - Win goed, Geld terug

LEES MEER

Tomaten



Leuk Recept: Als Een Oekel Kook
Leuk idee voor een...
Recepten die goed...
Recepten die...
Recepten die...



Leuk Recept: Als Een Oekel Kook
Leuk idee voor een...
Recepten die goed...
Recepten die...
Recepten die...

Frische Tomaten uit Andalusien verlengen den Sommer in Deutschland
Es gibt kaum etwas Lyrischer als eine frische Tomate. Der geliebte Gemüse-Edelstein ist der Beweis der andalusischen Tomate mit ihrer eigenen Süße sowie dem süßen Aroma der Mandarinen und Pfirsichen. Gerade in den warmen Monaten sind die Tomaten Andalusien die...
Rezepten die...
Rezepten die...

Parent: Bekken und Tomaten: über hets verhalen!
Appeltijg Tomaten zijn de lekkerste in allen in de wereld. Ze zijn...
De Recepten...
De Recepten...
De Recepten...

**Wat Vóór...
Recepten...
Recepten...
Recepten...**

**Wat Vóór...
Recepten...
Recepten...
Recepten...**

**Wat Vóór...
Recepten...
Recepten...
Recepten...**

**Wat Vóór...
Recepten...
Recepten...
Recepten...**

**Wat Vóór...
Recepten...
Recepten...
Recepten...**