

# Pflanzenporträt Tomate

## Ein Allroundtalent in der Küche

### Teil I

Ohne Tomaten geht auch bei uns in der Küche gar nichts. 25 Kilo Tomaten isst jeder Deutsche pro Jahr. Die Tomate ist nicht wegzudenken aus all den vielen italienischen Gerichten wie leckeren Pastasößen und Pizza, die auch wir hierzulande lieben. Man kann es sich kaum vorstellen, aber Tomaten stammen ursprünglich aus Südamerika. Die Azteken nannten die Frucht „tomatl“ und von dort gelangten sie im mit den spanischen Eroberern nach Europa. Vor dem 16. Jahrhundert musste die mediterrane Küche also ohne die vielseitigen Tomaten auskommen. Heute undenkbar!

Mittlerweile sind immer mehr Sorten im Handel. Sie unterscheiden sich nicht nur im Aussehen sondern auch im Geschmack. Das liegt am unterschiedlichen Gehalt von Fruchtsäure und Zucker. Und so eignet sich jede Tomate für ganz unterschiedliche Gerichte. Mehr zu den einzelnen Sorten erfahren Sie im nächsten Teil dieser Serie.

Auch unter gesundheitlichen Aspekten sind Tomaten wahre Alleskönner. Sie liefern kaum Kalorien, dafür aber viele wertvolle Inhaltsstoffe: sie sind reich an Vitamin C, Provitamin A und Vitaminen der B-Gruppe, außerdem liefern sie Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen und Folsäure. Ein wichtiger



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

sekundärer Pflanzenstoff ist das Lycopin. Es hemmt die Bildung von Ablagerungen in den Arterien und beugt damit der Entstehung von Herz- Kreislauf- Erkrankungen vor. Außerdem ist Lycopin ein sogenannter Radikalfänger. Die Tomate produziert diesen Stoff, um damit ihr eigenes Erbgut vor den schädlichen ultravioletten Strahlen der Sonne zu schützen – als Nebeneffekt hat Lycopin dann auch eine schützende Wirkung auf die menschlichen Zellen. Allerdings kann das Lycopin nur dann optimal aufgenommen werden, wenn es erwärmt wurde. Auch durch Kombination mit Ölen wird es besser aufgenommen. Also ein Grund mehr, Tomaten als Pastasöße oder mit Mozzarella und hochwertigem Olivenöl zu genießen!

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**