


Tomate



Für ein aktives Leben –  go to **to motion**



Wussten Sie schon, dass Kraut, Stielansatz und unreife Teile der Tomate leicht giftig sind? Sie sollten vor dem Verzehr entfernt werden.

Gut zu wissen:

- Tomaten enthalten 13 Vitamine, 17 Mineralstoffe sowie reichlich sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Fruchtsäuren. Das macht sie so gesund.
- Vor allem das Carotinoid Lycopin wirkt antioxidativ, stärkt die Immunabwehr und beugt Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen vor.
- Carotinoide sind fettlöslich, daher helfen einige Tropfen Öl bei der Aufnahme des Lycopins aus der Tomate. Noch besser verfügbar für den Körper wird das Lycopin durch Zerkleinern und schonendes Erhitzen der Tomate.
- In Tomaten stecken über 90 % Wasser, daher sind sie sehr kalorienarm.

Mediterrane Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen

1 kg	reife Fleischtomaten
1	mittelgroße Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl

Mediterrane Kräuter, möglichst frisch
(z.B. Thymian, Oregano, Basilikum, Salbei,
Rosmarin)

Zubereitung:

Tomaten waschen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, in heißem Olivenöl andünsten. Tomaten dazugeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Frische Kräuter putzen und zerkleinern, einige Zweige für die Garnitur beiseitelegen. Kräuter mit harten Blättchen (z.B. Thymian, Rosmarin, Salbei) am Anfang der Kochzeit, Oregano und Basilikum hingegen erst gegen Ende der Kochzeit zugeben. Tomaten mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit einem Kräuterzweig garnieren und mit frischem Baguette oder Weißbrot servieren.

Tipp

Tomaten sollten außerhalb des Kühlschranks und getrennt von anderen Obst- und Gemüsesorten aufbewahrt werden. Im Kühlschrank verlieren sie an Geschmack, Textur und Haltbarkeit.

training & coaching

So prall gefüllt mit Enduro-Spaß wie die Tomaten mit gesunden Inhaltsstoffen: unser Enduro-Camp am Gardasee vom 22. bis 26.10.2014. Informiere dich!
www.tomotion-gmbh.de/training/termine



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching