

Was wir essen

Gurke und Tomate – Bunt es Sommerduo

Tomaten und vor allem Gurken sind im Sommer eine tolle Erfrischung. Durch ihren hohen Wassergehalt von ca. 95% liefern sie einen wichtigen Beitrag zur Flüssigkeitszufuhr. Beide Gemüse sind kalorienarm und somit ideale Schlankmacher. Jetzt, wo sie Saison haben sollten sie täglich verzehrt werden. Gurken und Tomaten enthalten darüber hinaus verschiedene Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Insbesondere Tomaten haben vielfältige positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit, da sie den Pflanzenfarbstoff Lycopin enthalten, der der Tomate die leuchtend rote Farbe verleiht. Dieser natürliche Farbstoff kann zellschädigende Sauerstoffradikale im Körper abfangen. Somit schützt er unsere Körperzellen und leistet einen wichtigen Beitrag zu deren Gesunderhaltung. Auch auf das Herz-Kreislaufsystem hat Lycopin einen positiven Einfluss.

Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Tomaten und Gurken sind Klassiker im Hobbygarten. Wer Tomaten und Gurken kauft, sollte darauf achten, dass sie aus heimischer Produktion stammen oder direkt beim Erzeuger kaufen. Wählen Sie beim Einkauf feste Tomaten aus und auch die Gurke sollte prall sein.
- ✓ Tomaten am besten an einem luftigen, schattigen Platz bei einer Temperatur von 12-18°C aufbewahren, dann kann sich das Aroma voll entfalten. Ungeeignet ist die Lagerung im Kühlschrank, denn Tomaten sind kälteempfindlich.

- ✓ Die roten Früchte sollten innerhalb einer Woche verzehrt werden, da eine zu lange Lagerung zu Nährstoffverlusten führt.
- ✓ Lycopin entfaltet seine Wirkung am besten in gekochter Form. Deshalb ist es sinnvoll, Tomaten regelmäßig als Suppen, Soßen oder gefüllt und im Backofen gegart zu servieren. Als Suppen oder Soßenbasis lassen sich gekochte Tomaten hervorragend einfrieren.
- ✓ Unreife, grüne Tomaten enthalten Solanin, ein natürlicher Pflanzenstoff, der bei uns Menschen zu Vergiftungserscheinungen wie z.B. Kopf- und Magenschmerzen, Übelkeit mit Erbrechen sowie Kratzen und Brennen im Hals führen kann. Deshalb keine grünen Tomaten, auch nicht in verarbeiteter Form verzehren.
- ✓ Gurken mögen es ebenfalls nicht zu kalt. Sie sind im Kühlschrank nur wenige Tage haltbar.
- ✓ Vor dem Verzehr die Gurken gründlich waschen. Da die Inhaltsstoffe in der Schale sitzen wird empfohlen, Gurken nicht zu schälen. Achten Sie beim Kauf auf unbehandelte Ware.
- ✓ Gurken und Tomaten sind nicht nur für Salate geeignet. Sie schmecken auch als leckeres Fingerfood zu einem Kräuterdip oder in Scheiben geschnitten als erfrischender Brotbelag sehr gut.

