
	Vom Beet auf den Tisch	
	Tomaten sind gesund	

## Wunderstoff Lycopin – Tomaten vermindern das Krebsrisiko

Tomaten sind sehr gesund, weil sie den Stoff Lycopin enthalten. Lycopin gehört zu den Carotinoiden und gibt den Tomaten zur Reife ihre rote Farbe. Es ist dem Karotin der Mohrrübe ähnlich ist und sammelt das Licht bei der Photosynthese.

Lycopin wirkt auch beim Menschen und schützt die Zellen vor Schäden, indem es krankmachende Moleküle bindet. Dazu gehört auch freier Sauerstoff, der unsere Zellen zerstört. Es trägt weiter dazu bei, die Kommunikation der Zellen untereinander zu verbessern, und es beeinflusst das Zellwachstum. Der Harvard-Forscher Dr. Edward Giovannucci analysierte zur Wirkung von Lycopin 72 Studien. Zusammenfassend kam er zu dem Ergebnis, dass der Lycopin-Konsum das Risiko, an Darm-, Prostata-, Magen-, Lungen- oder Brustkrebs zu erkranken, senkt. Neuere Studienergebnisse deuten darauf hin, dass die positive Wirkung dieses Biostoffs auf unseren Organismus viel weitreichender ist, als Experten bisher vermutet haben.

## Gekochte Tomaten sind gesünder als frisch gepflückte

Natürlich haben wir gelernt, dass frisches Obst und Gemüse mehr Vitamine enthält als eingekochtes. Anders ist das bei Tomaten. Wir nutzen wir zum Kochen Tomaten aus Dosen oder Tomatenmark. Durch das Erhitzen werden die pflanzlichen Zellstrukturen aufgebrochen und das Lycopin wird herausgelöst. So kann unser Körper diesen Stoff viel besser aufnehmen als aus rohen Tomaten. Reife Tomaten erkennt man an der leuchtend roten Farbe. Sie haben einen besonders hohen Lycopinanteil von ca. 3,9-5,6 mg pro 100 g. Leider sind sie dann oft sehr weich, weshalb sie für den Handel oft noch grün geerntet werden und im Dunkeln nachreifen. Wesentlich mehr Lycopin enthalten Dosentomaten mit ca. 10 mg pro 100 Gramm, weil sie erst in sehr reifem Zustand geerntet werden. Konzentriertes Tomatenmark enthält die höchste Lycopinkonzentrationen.

Noch ein Tipp zur Verarbeitung. Carotinoide sind fettlöslich. Deshalb gehört zur Tomate immer ein bisschen Öl.

Tomaten	Lykopin pro 100 g/mg
roh	3,9-5,6
Ketchup	17,2
Paste	55,5
Püree	16,7
Sauce	18,0
Suppe	11,0
Saft	10,8

<http://www.dewi-ziehm.de/tomaten.html>

Noch ein Tipp zur Verarbeitung. Carotinoide sind fettlöslich. Deshalb gehört zur Tomate auch immer etwas Öl oder anderes Fett, damit es vom Körper gut resorbiert werden kann.