



Tomaten, het elixer van de jeugd : de deugden van lycopene, geïllustreerd door het project « Rood Goud uit Europa », gepromoot door ANICAV

“Rood goud” is een belangrijke bondgenoot als het gaat om gezondheid.

AMSTERDAM, 14 November 2024 -- Goed, rood, sappig en veelzijdig. De prins van maaltijden over de hele wereld: tomaten. Ze zijn een hoofdbestanddeel van het mediterrane diet, maar een bron van voedingsstoffen en vitamines, en vooral lycopene. Deze koolwaterstof geeft tomaten hun rode kleur en helpt het lichaam zich te verdedigen tegen vrije radicalen, waardoor ziekten gerelateerd aan celveroudering worden voorkomen. Daarom worden tomaten beschouwd al seen bondgenoot voor een goede gezondheid en een levenselixer. Dat zegt het internationale project “Red Goud uit Europa”, gesteund door ANICAV (Italiaanse Vereniging voor de Groentenconservenindustrie) en medegefinancierd door Europese Unie, dat de consumptie bevordert en de export van Italiaanse biologische ingeblikte tomaten naar Nederland ondersteunt.

Van lycopene is bekend dat het belangrijke antioxidant, cardioprotectieve en kankerwerende eigenschappen heeft. Tomatenpulp bevat 11 mg lycopene per 100 g en er zit 54 lycopene in 100g tomatenschil. Een hoog lycopengehalte in het bloed wordt in verband gebracht met een lage incidentie van bepaalde vormen van kanker, vooral we dagelijks minstens 45 mg nodig om ons te beschermen tegen ziekten. 100g rijpe tomaten bevat 25 mg, en in 100 g verwerkte tomaten zit 43 mg vitamine C.

Tomaten kunnen ook worden gebruikt natuurlijke cosmetica: bring een mengsel van tomatensap, glycerine en zout aan voor zachte en gladde handen, of maak een schoonheidsmasker met tomatenextracten voor een getonifieerde huid. Tieners kunnen acne behandelen met crèmes op basis van tomaten.

Tomaten bevatten weinig calorieën – slechts 18 per 100g. Ze leveren ongeveer 1 g proteïne per 100 g zitten vol water en zijn daarom een affectief diureticum, als ze rauw en zonder zout worden gegeten. Tomaten hebben een heel special kenmerk: koken verbetert de biologische beschikbaarheid van lycopene en versterkt hun antioxidant werking. Kinderen kunnen snacken met een heerlijk broodje tonijn en tomaat, en tomatensap. Onthoud: Tomaten moeten goed rood en rijp zijn, anders bevatten ze het heilzame lycopene. Probeer dit smakelijke recept eens:

Pannenkoeken

<https://redgoldfromeurope.eu/recipes/pannenkoeken-dutch-pancakes/>

Kom meer te weten op: <https://redgoldfromeurope.nl/>

Volg ons op:

<https://www.facebook.com/redgoldfromeuropenl>

<https://www.instagram.com/redgoldfromeuropenl>

<https://www.youtube.com/@redgoldfromeuropenl>

