

Licorosso / Lynato / Lycotom - Die lycopinreichste Tomate

Lycopin besitzt in der orthomolekularen Medizin einen hohen Stellenwert. Lycopin Bestimmungen, im Rahmen eines Antioxidantienstatus, führe ich in meiner Praxis sehr häufig durch. Bei den meisten meiner Bestimmungen liegen die Lycopinwerte im tiefen Bereich bis deutlich unter dem Normalwert.

Mit 3 „herkömmlichen“ Tomaten täglich im Rohzustand bewegt man sich immer noch im unteren Normbereich, etwa im gleichen Bereich wie mit einer „gekochten oder gedünsteten“ Tomate täglich. Das Verhältnis gekocht zu ungekocht beträgt etwa 1:3.

Die Tomate Lynato (Coop Bezeichnung) oder Lycotom (Migros Bezeichnung) weist einen sehr viel höheren Lycopengehalt auf als alle anderen herkömmlichen Tomaten und ist zudem charakterisiert durch ein intensives Rot und einen ausgeprägten Tomatengeschmack. Bezüglich Prostatakrebsvorsorge besitzt diese Tomate, ursprünglich ein mexikanischer Wildwuchs, dementsprechend einen „massiv höheren“ Stellenwert. Der Lycopengehalt dieser Tomate wurde bisher von keinem anderen Nahrungsmittel auch nur annähernd erreicht: Mindestens 8x höher, je nach klimatischen Einflüssen bis 16x höherer Lycopengehalt!

Der ausgeprägte Tomatengeschmack kommt insbesondere in Saucenform stark zur Geltung. Leider ist das Wissen um diesen „natürlichen“ Schatz aus der Natur in der Bevölkerung fast gleich Null. Das Bedürfnis nach einer wohlschmeckenden, gehaltvollen Tomate ist aber in der Bevölkerung riesengross und zur Winterzeit verzichten sehr viele Menschen auf Tomaten gänzlich.

Lycopin ist stabil und hält sich in aufbereiteter Form ohne Wertverlust hoch. Tomaten dürfen nicht im Kühlschrank gelagert werden. Es wird empfohlen, Tomaten als Ganzes tief zu frieren. Möglicherweise bleibt das Lycopin so erhalten. Der Verarbeitung zu Sauce/Sugo ist jedenfalls der Vorzug zu geben. Lynato/Lycotom hält sich an einem kühleren Ort bis zu 3 Wochen essfrisch.

LycoTom - ein geschmacklich ausgezeichnetes Naturprodukt mit einem hohen Lycopingehalt

LycoTom Tomaten

- sind das Produkt natürlicher Sortenveredelung.
- bestechen durch ihre intensive rote Farbe.
- garantieren einen ausgezeichneten Geschmack.
- sind herrlich süß und aromatisch.
- werden bei Bötsch Gemüsebau auf natürliche Weise in Erde angebaut.

Bötsch Gemüsebau

Hungerbühl 9b • 8599 Salmsach



Was ist und wie wirkt Lycopin?

Lycopin

- ist ein pflanzlicher Inhaltsstoff (Carotinoid).
- kommt von Natur aus in Tomaten vor.
- verleiht der Tomate ihre tiefrote Farbe.
- ist ein natürliches Antioxidationsmittel und kann freie schädliche Radikale neutralisieren.

FOOD FACTS

Nährwerte	100 g
Energiewert	78 kJ
Eiweiss	1 g
Kohlenhydrate	4 g
Fett	<0.5 g
Lycopin	8 mg

LycoTom sind ein Naturprodukt, die Nährwertangaben können variieren.

