

## Getrocknete Tomaten



Dass frische Tomaten gesund sind, weiß ja jeder – aber was ist mit den getrockneten? Enthalten die überhaupt noch Vitamine? Und Nährstoffe?

Da meine Freundin Anne letztes die Nase gerümpft hat, weil ich mit getrockneten Tomaten gekocht habe, ist dieser Post heute speziell für sie und alle, die das getrocknete Gemüse links liegen lassen! Also Anne, dann lies bitte mal:



Erstens:

FrISCHE Tomaten gehören mit ihren Vitaminen und Mineralstoffen zu den gesunden Lebensmitteln. Klar. Bei den getrockneten Tomaten hat sich der Nährstoffgehalt verändert, weil den Tomaten während des Trocknens ja Wasser entzogen wurde. Getrocknete Tomaten, ohne weitere Zusätze, haben einen Kaloriengehalt von etwa 70 kcal/100 g. FrISCHE Tomaten nur 19 kcal/100 g. Also ist die getrocknete Variante schon mal viel besser für alle, die zunehmen müssen. Ach ja: getrocknete Tomaten, die in Olivenöl eingelegt sind, punkten natürlich mit einem noch höheren Kaloriengehalt.

(Bild: Sieht gut aus schmeckt auch noch: Mangold-Lauch-Gemüse mit getrockneten Tomaten und Salsiccia.)



Zweitens:

Getrocknete Tomaten enthalten selbstverständlich Vitamine und zwar pro Portion (25 g getrocknet bzw. 80 g frisch) in vergleichbaren Mengen wie ihre frischen Schwestern bezüglich Vitamin E, K und der meisten B-Vitamine.

Drittens:

Mit getrockneten Tomaten kann man viele Gerichte verfeinern und anreichern oder optisch aufhübschen (ein bisschen Rot bringt ein bisschen Farbe ins grüne Einerlei?!). Und sie passen zu fast allem – Pasta, Kartoffeln, Gemüse, in Suppen, im Auflauf, in Gratins und und und...



... und natürlich kann man frische, eingelegte Tomaten mit getrockneten Tomaten anreichern oder verfeinern (links)

**Wer sein Gewicht reduzieren will, isst lieber frische Tomaten.**

(Bild: Frische Tomaten, getrocknete Tomaten, Ruccola und Lauchzwiebeln sowie Knoblauch – fehlen nur noch die Nudeln!)