



## *EDEN-Traum mit «Superfood» Tomaten*

*3-Gang-Menü*                      54.-

*4-Gang-Menü*                      64.-

### ***Weisse Tomatenköpfl***

*mit Kräutersalat und geröstete Sonnenblumenkerne*

\* \* \*

### ***Tomaten-Gazpacho***

*mit Basilikum-Pesto*

\* \* \*

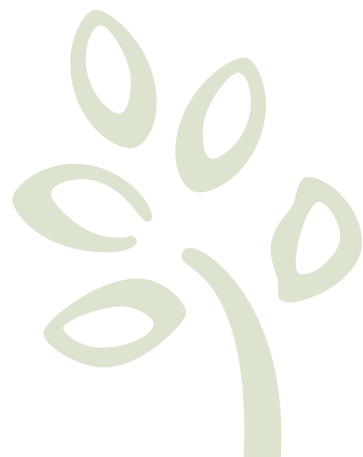
### ***Grilliertes Lachssteak***

*auf Rosmarin-Polenta*

*dazu geschmorte Cherry-Tomaten*

\* \* \*

### ***Tomaten-Ricotta-Creme***





## Powerfrucht Tomate

*Tomaten sind gesundheitliche Multitalente: Ihre hochwertigen Inhaltsstoffe unterstützen die Gesundheit des gesamten Körpers. Zudem punkten sie durch wenige Kalorien und einen überaus leckeren Geschmack – was will man mehr?*

### **Erwärmte Tomaten beugen Krebs vor**

*Einer der wichtigsten Stoffe der Tomate ist das Lycopin, ein Carotinoid, welches freie Radikale neutralisiert. Es schützt vor allem die Haut vor Zellveränderungen durch UV-Strahlung und kann durch seine Wirkung einige Krebsarten hemmen.*

*Doch damit nicht genug: Lycopin ist außerdem gut für unser Herz, denn es hemmt die Ablagerung schädlicher Stoffe in den Adern und beugt somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Allerdings ist zu beachten, dass Lycopin nur dann optimal von unserem Körper genutzt werden kann, wenn es erwärmt wurde. Förderlich für die Wirkung ist zudem die Kombination mit Ölen, beispielsweise Olivenöl.*

*Das Obst und Gemüse besonders aufgrund ihrer Vitamine gesund sind, weiß jeder. Die Tomate besitzt nicht nur hohe Mengen Vitamin C, sondern auch zahlreiche B-Vitamine, welche die Konzentration fördern. Das Eisen der Tomate liefert Energie, die Folsäure schützt vor Arterienverkalkungen. Auf diese Weise stärkt die Tomate ganz nebenbei unser gesamtes Immunsystem.*

