



Die Tomate – das Lieblingsgemüse aller Mittelmeerbewohner

Was wäre eine Pizza ohne den roten Tomaten-Sugo? Wie würden Tausende von Italienern ihre Pasta essen, wenn die Sauce fehlte? Was wäre ein typisch griechischer Salat ohne rote, saftige Tomatenstücke? Die Antwort lautet: ganz einfach undenkbar! Bei so viel Begeisterung für die Tomate im mediterranen Raum wundert es dann auch niemanden, dass die Tomate auch die Lieblingszutat von Ebly Sonnenweizen ist – der natürlichen Form der Pasta.

Die Tomate ist nicht nur der wichtigste Bestandteil der cucina italiana, sondern auch rund um das Mittelmeer aus der jeweiligen Landesküche nicht mehr wegzudenken. Goldapfel, Liebesapfel, Paradiesapfel – schon die Kosenamen für die rote Frucht machen ihren unangefochtenen Spitzenplatz in der mediterranen Küche deutlich.

Die gesunde Lebensweise der Mittelmeerbewohner lässt sich zum Teil sicher auch auf die Tomate zurückführen. Sie enthält Vitamin A, B1, B2, C, E, Niacin, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe, besonders Kalium und Spurenelemente. Der rote Farbstoff ist Lycopin, ein Carotinoid, das die Abwehr stärken soll, da es antioxidativ wirkt und das Risiko bestimmter Krebserkrankungen senken soll. Der Nährwertgehalt ist dabei mit etwa 75 kJ pro 100 g relativ gering. Eine echte Power-Frucht also!

Ebly Sonnenweizen und Tomaten – das Dream-Team vom Mittelmeer

Die Tomate ist der perfekte Partner von goldgelbem Weizen. Nicht nur in Form der traditionellen Pasta, sondern auch vom Ursprungsprodukt Ebly Sonnenweizen. Die ganzen Weizenkörner sind einfach köstlich und bieten durch die geringere Verarbeitung mehr gesunde Nährstoffe als der Klassiker Pasta. „Al dente“ gekocht



mit zartem Biss harmonieren Ebly Sonnenweizen und die Tomate zum Beispiel als köstliches Pfannengericht oder knackiger Salat.

Wir servieren Ihnen heute drei Rezeptideen, in denen sonnenverwöhnte Tomaten und Ebly Sonnenweizen eine unvergessliche Liaison eingehen. Viel Spaß beim Ausprobieren.

In der **Sommerlichen Ebly-Pfanne Marinara** werden die beiden mediterranen Küchenstars ergänzt durch aromatische Frühlingszwiebeln und feines Seelachsfilet. Ein Schuss Zitronensaft gibt dem köstlichen Pfannengericht noch einen Spritzer Raffinesse.

Typisch italienische Kräuter wie Thymian, Oregano und Majoran sowie eingelegte Tomaten sorgen für die beliebte mediterrane Würze in der **Ebly-Pfanne „Pollo e Pomodoro“**. Die aromatische Pfanne wird abgerundet durch Blattspinat und cremigen Frischkäse.

Dass Ebly und Tomaten auch im Salat ein köstliches Team sind, beweist der **Mediterrane Ebly-Salat**. Sonnenverwöhnte Kirschtomaten, knackiger Römersalat, nussiger Rucola und würzige Salamischeiben baden in einer leichten Kräuter-Vinaigrette und frisch gehobelten Parmesan-Spänen. Ideal für heiße Sommertage.

Ebly Sonnenweizen wünscht guten Appetit.

PS: Haben Sie es gewusst?

Als die Tomate damals, im 16. Jahrhundert, von spanischen Eroberern nach Europa gebracht wurde, war sie nur kirschgroß und gelb – daher pomo d'oro „Goldäpfelchen“. Trotzdem bezahlten viele Männer Unsummen für nur ein Exemplar denn sie hatten von den aphrodisierenden Kräften der heute in Italien „pomodoro“ genannten Tomate gehört.