

## Tomatenpureeblikjes gevraagd!

Dat tomaten gezond zijn, had je vast wel eens gehoord. Maar wist je dat bewerkte tomaten - zoals in tomatenpuree - veel gezonder zijn dan de verse vrucht zelf?

Britse dermatologen van de universiteiten van Manchester en Newcastle hebben zelfs ontdekt dat je door tien eetlepels tomatenpuree per dag te eten, het verouderingsproces van de huid kunt keren! Als we ze mogen geloven, werkt het zelfs nog beter dan een antirimpelcrème.

Uit hun onderzoek blijkt dat tomatenpuree de huid stimuleert tot het aanmaken van het eiwit procollageen. Daardoor verbetert de huidstructuur.

Ook blijkt tomatenpuree te beschermen tegen gevaarlijke UV-stralen. Het beschermende effect van de tomatenpuree is te vergelijken met dat van een lichte zonnebrandcrème.

Kleine kanttekening is dat het een kleinschalige studie betreft met tien proefpersonen, die drie maanden lang elke dag 55 gram tomatenpuree innamen. Om de opname van de werkzame stoffen te verhogen, namen ze daarbij ook tien gram olijfolie.

Na drie maanden was de aanmaak van procollageen in de huid 'significant toegenomen' en bleek de huid dertig procent beter bestand tegen de schadelijke effecten van UV-straling. (Bron: [psycholoog.net](http://psycholoog.net))

## Lekker sausje bij rijst met kip en sperziebonen

- **Aantal personen** : 4
- **Bereidingstijd** : 00:10:00

### Ingrediënten

1 eetlepel (zonnebloem)olie  
1 uitje  
1 eetlepel kerrie  
2 bekertjes crème fraîche (250ml)  
2 blikjes tomatenpuree  
scheutje zoute ketjap  
100 gr. geraspte kaas

### Bereidingswijze

Fruit de ui met de kerrie tot die glazig is. Roer dan de crème fraîche erdoor met de blikjes tomatenpuree. Smelt de geraspte kaas toe als het sausje warm is (het moet niet koken). Scheutje ketjap toevoegen naar smaak.

# Tomatengroentensoep (maaltijdsoep)

- **Aantal personen** : 4
- **Bereidingstijd** : 01:00:00

## Ingrediënten

1 uitje  
1 pond tomaten  
1 eetlepel oregano  
1 theelepeltje suiker  
2 blikjes tomatenpuree  
soepgroenten (handje sperzieboontjes, strukjes bloemkool, handje spruiten, preitje)  
3 aardappelen  
potje drinkbouillon  
2 teentjes knoflook  
25 gr (braad)boter  
1 eetlepel bloem  
peterselie  
kaas om blokjes van te maken

## Bereidingswijze

Fruit de ui (snippers of ringen, naar voorkeur). Snijd de tomaten in stukken (ontvel ze evt. eerst door ze even in kokend water te houden en te pellen). Bak de tomaten even mee met de ui. Voeg oregano en suiker toe en laat 5 minuutjes pruttelen.

Voeg de tomatenpuree toe en 2 liter water en breng de soep aan de kook. Maak ondertussen de groente schoon en snijd het in de gewenste grootte. Schil de aardappelen en snijdt ze in blokjes.

Voeg zoveel drinkbouillon toe als de verpakking aangeeft voor 2 liter water. Voeg de groenten en de aardappelen toe en breng opnieuw aan de kook.

Afwerking: smelt de boter en voeg daar de fijngeknepen teentjes knoflook aan toe. Bak langzaam tot de knoflook begint te bruinen. Voeg de bloem toe en roer tot de bloem de boter heeft opgenomen. Schep onder voortdurend roeren wat van de soep bij dit mengsel, net zolang tot het zo vloeibaar is dat het bij de soep gevoegd kan worden zonder dat het klontert.

Sprenkel een handjevol kleine kaasblokjes in de soep als je het serveert.

**De Ontdekking** is blij met lege tomatenpureeblikjes  
([www.de-ontdekking.org](http://www.de-ontdekking.org))