

Ja vi elsker tomater



Nordmenn spiser tomater – over 7 kg. per person setter vi til livs hvert år. Nest etter gulrot, er tomat den grønnsaken vi spiser aller mest av, og en tredjedel produseres her i Norge.

Men potensialet er fortsatt stort. Hjemme hos oss spiser vi langt over snittet – her er vi tre personer til hverdags og vi kjøper minimum 1 kg. pr uke, ofte mer. Det betyr at vi spiser minst 20 kg. hver av disse fantastiske røde i små og store varianter. De brukes i mat, på mat, som snack både når vi lager mat og som et mellommåtid. Hvis vi en sjelden gang går tom for tomater, da mangler noe vesentlig på benken og hele kjøkkenet virker tomt og trist.

En av mine personlige favoritter er Bruschetta – denne deilige italienske retten der tomaten spiller hovedrollen. Sammen med hvitløk, fersk basilikum og deilig olivenolje er det ren nytelse og en smak av sommer, sier Gerd Byermoen i OFG.

Fargerike måltider smaker godt og gjør oss glade

Tomat er kalorifattig og rik på vitamin C og beta-karoten, som omdannes til vitamin A i kroppen. Den er i tillegg rik på kostfiber. Den er med andre ord bra for både hud og hår og fordøyelse, men det viktigste av alt er jo at den smaker så godt og kan brukes til så mye.

Gå inn på [frukt.no](http://www.frukt.no) for flere tips om alt det gode du kan lage med tomater.

<http://www.frukt.no/oppskrifter/smaretter/bruschetta-med-tomater/>