

## Experiment: tomatensaus

### Doel

Verwerk zelf tomaten tot een lekkere tomatensaus. Vergelijk daarna jullie eigengemaakte saus met verschillende sauzen uit de winkel. Wat valt op?

### Vorbereiding

Dit hebben jullie nodig:

- 8-10 tomaten, met groen takje
- olijfolie
- peper en zout
- kookplaatje
- pan
- grote kom
- zeef
- houten lepel
- snijplank
- mesje
- vork



## Experiment: doen

### Tomaten ontvellen

- Voorzichtig! Hier heb je de hulp van een volwassene nodig! Kook 1 liter water in de pan op het kookplaatje (of in de waterkoker).
- Haal de tomaten van het groene takje af. Bewaar het groene takje.
- Leg de tomaten voorzichtig in het kokende water (foto linksboven). En wacht tot de velletjes loslaten. Dat duurt ongeveer een halve minuut.
- Schep de tomaten met de houten lepel uit de pan en laat ze even afkoelen in de kom.
- Trek nu voorzichtig de velletjes eraf. Gooi de velletjes weg (foto rechtsboven).

### Tomaten snijden

- Snij de tomaten op de snijplank met het mes in blokjes (foto linksonder).
- Hang de zeef boven de kom. Doe de tomatenblokjes in de zeef. En bestrooi ze met zout. Hierdoor lekt het vocht uit de tomaten (foto rechtsonder). Laat dit 5 minuten zo staan.



## Experiment: doen

### Tomaten koken

- Doe het vocht en de tomaten in de pan. Het vocht is nodig om te zorgen dat de tomaten niet verbranden. Erg weinig vocht? Doe dan een klein beetje water in de pan.
- Voorzichtig! Hier heb je de hulp van een volwassene nodig! Zet de pan op de kookplaat en breng het geheel aan de kook. Laat het een kwartier koken (foto linksboven). Roer af en toe met de houten lepel en lees ondertussen over de stof lycopene op de volgende bladzijde. Zet de kookplaat uit en haal de pan eraf.

### Tomatensaus maken

- Hang de zeef boven de kom en giet de tomatensaus in de zeef. De pitjes blijven zo achter in de zeef. Pureer eventuele blokjes tomaat met de vork (foto rechtsboven).
- Doe een beetje peper, olijfolie en eventueel zout bij de tomatensaus (foto linksonder).
- Doe de saus samen met het groene takje in een afsluitbaar bakje in de koelkast (foto rechtsonder).



## Lycopene in tomaten

### Tomaten gezond?

Een tomaat zit vol met vitamine C, zink, calcium en ijzer. Ook zit er lycopene in tomaten. Hoe roder de tomaat, hoe meer lycopene erin zit. Want lycopene zorgt voor de kleur aan de tomaat.

Lycopene is een stof die de vrije radicalen in het lichaam aanvalt. Vrije radicalen kunnen gevaarlijk zijn als ze in grote hoeveelheden in het lichaam voorkomen. Dan kunnen ze ziektes, zoals kanker, veroorzaken. Lycopene wordt niet in het lichaam aangemaakt. Dat betekent dat mensen het alleen binnenkrijgen door eten. Tomaten en verwerkte tomaten zorgen voor 80% van de lycopene die mensen binnenkrijgen.

Veel groenten worden minder gezond als je ze verwarmt. Dat geldt niet voor de tomaat. Als de tomaat gekookt wordt, komt er meer lycopene vrij. Tomatensaus en tomatenpuree zijn dan ook gezonder dan rauwe tomaat. Uit onderzoek blijkt dat zo'n 10 tomaten per dag kan zorgen voor genoeg lycopene in het lichaam. Dan is tomatensaus of tomatenpuree wel handig natuurlijk!

## Experiment: resultaat

Haal de saus, als die goed afgekoeld is weer uit de koelkast. Haal het groene takje uit de saus en gooi dat weg.

Nu gaan jullie je eigen saus vergelijken met verschillende sauzen uit de winkel. Kijk daarvoor bij **Doen! smaakproef**.