

Supertomater

Tetra cis-lykopen & translykopen:
moderna functional food tomater



Trädgårdstrollet

www.trädgårdstrollet.se

© Trädgårdstrollet



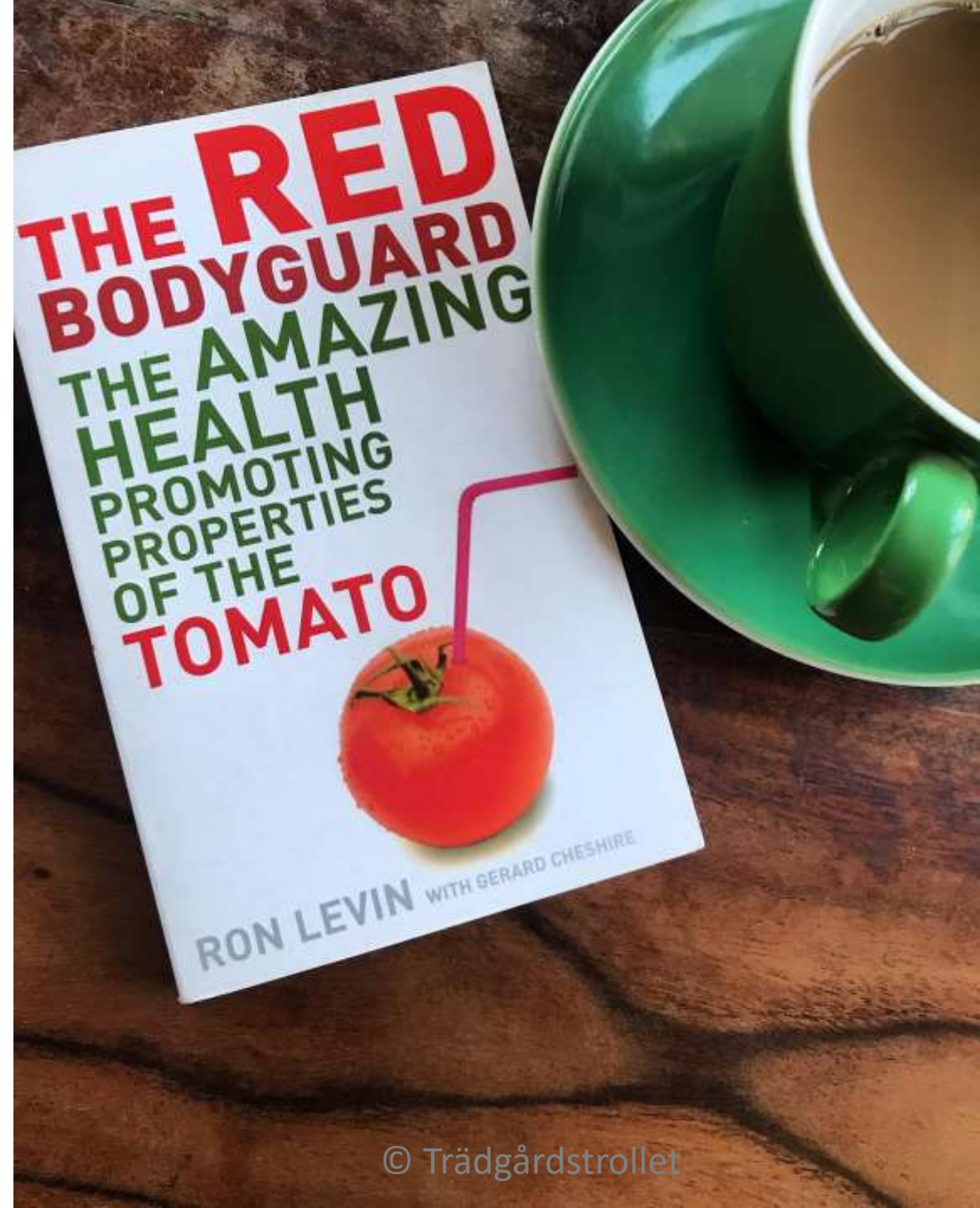
Innehåll



- Det nyttiga lykopenet
- Health Kick
- Heritage Food Crops Research Trust
- Supertomater & Supertomater
- Skillnad på lykopen: Trans & Tetra cis
- Moderna translykopentomater
- Tre tetra cis-lykopentomater
- År 2019 Topp 10
- År 2021 Topp 10
- Vilken är bäst?
- Finna frö
- Frågor

Det nyttiga lykopenet

- Lykopen är en karotenoid med antioxidativa egenskaper
- Effektiv ”renhållningsarbetare”
- Fria radikaler > när du tränar hårt = oxidativ stress > fytokemikalierna neutraliserar stressen
- Många olika karotenoider: lykopen, betakaroten, alfakaroten, lutein, phytoem, phytofluen, neurosporen, xeaxantin
- Mineraler, vitaminer och spårämnen



Health Kick F1 (och ännu fler sorter)



- Annamay F1
- Caro Red - betakaroten
- Caro Rich - betakaroten
- Flavance F1
- Health Kick F1 /Fx
- Lycobello F2
- High Carotene

Mer kunskap, fler sorter

Åke Truedssons tomatfrögenbank
Tomatklubben.se

Stefan Sundströms bok
Stefans stora feta röda

och så Nya Zeeland...



Heritage Food Crops Research Trust



[Home](#) [Our Story](#) [Monty's Surprise Apple](#) [Heirloom Tomatoes](#) [Research Crops](#) [Food as Medicine](#)



Skärmdump från: www.heritagefoodcrops.org.nz

- Forskar på gamla sorter: bönor, äpplen, tomater
- Upptäckt tetra-cis lykopen
- Lista på tomatsorter som innehåller tetra cis-lykopen

Skillnad på supertomat och supertomat

- "MODERNA"
- Röda / ill-orange
- Translykopen
- Förädlad "till" egenskaper
- Många F1-hybrider
- Lättare att få tag på



- "GAMMELDAGS"
- Gula/Gyllene/Orange
- Tetra cis-lykopen (recessivt)
- Inte förädlad "bort" egenskaper
- Ofta gamla kulturarvssorter
- Inte F1 hybrider
- Svårare att få tag på



Skillnad på lykopen och lykopen

TRANS-LYKOPEN

Trans = på motsatta sidor

Benämning på hur kolatomerna sitter i förhållande till varandra

Behöver värmas upp för att människokroppen ska kunna ta upp näringen

TETRA CIS-LYKOPEN

Cis = på samma sida

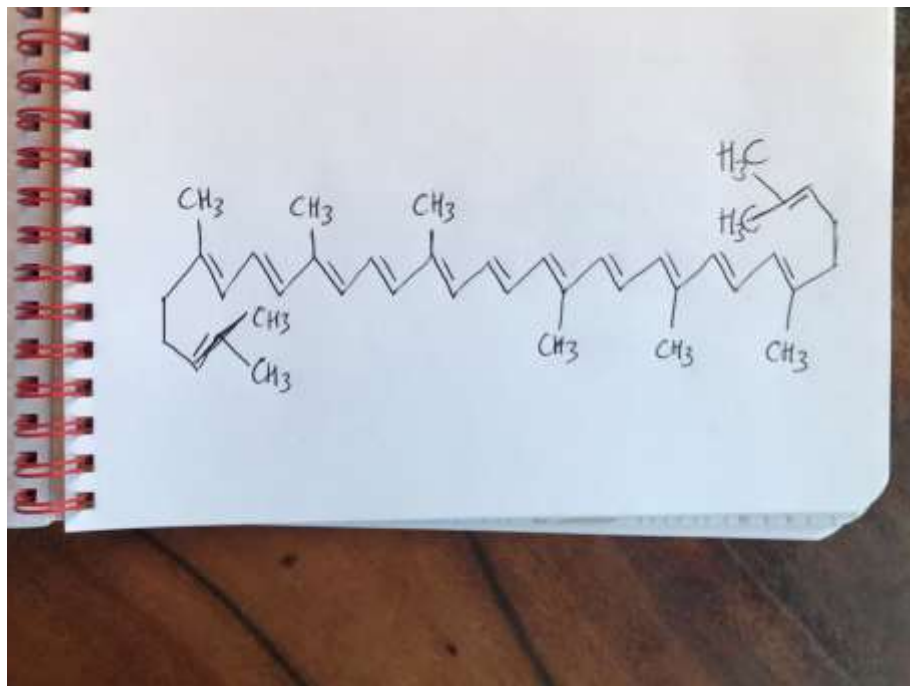
Tetra = fyra

Kedjor av kolatomer, en del har dubbla bindningar. Det kan finnas noll, ett eller flera ställen i molekylen där kedjorna sitter på samma sida. (tetra >fyra ställen)

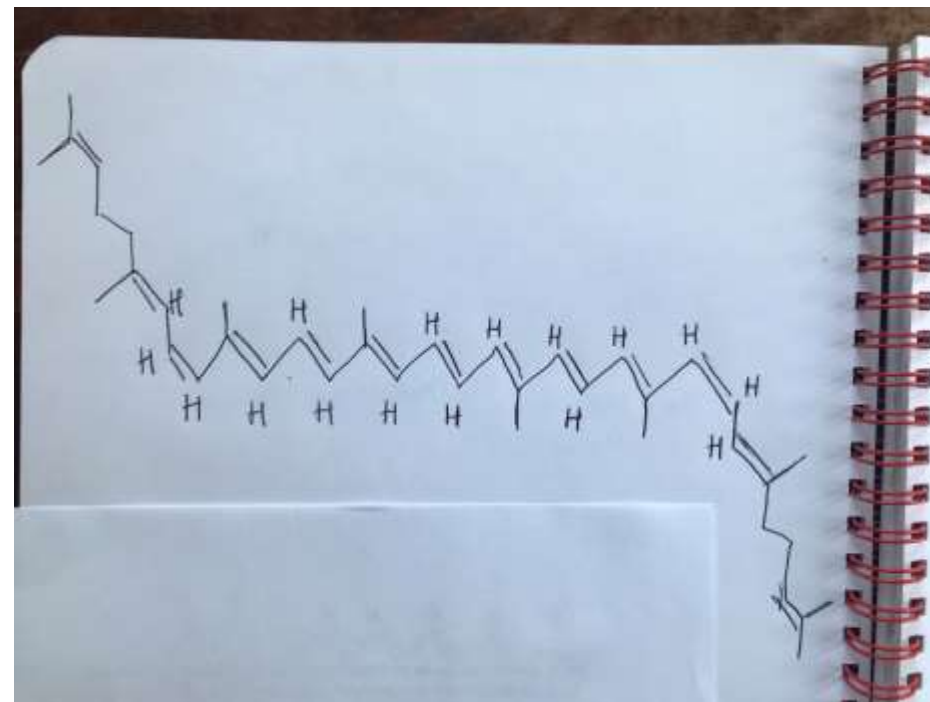
Behöver inte värmas upp

Lykopenmolekyler

Translykopen



Tetra cis-lykopen (finns olika versioner)



De där fytokemikalierna...

Fytokemikalierna skyddar växterna mot skadedjur och svampangrepp, en del av deras immunförsvar

Fytokemikalierna skyddar även oss som äter växterna

Högre halt av fytokemikalier i gamla sorter än i nya moderna enligt vissa källor, bl a Johnny Andréasson och dokumentären Seeds of Profit

Hög avkastning = produktivitet och fruktstorlek på bekostnad av näring

▶ Matens Pris: Näringen och grönsakerna

29 min - mån 18 jan 2016 kl 10.03

Vad har hänt med tomaterna? Daniel Öhman och Malin Olofsson är tillbaka med nya delar i den prisbelönta serien Matens pris och granskar hur nyttiga grönsakerna egentligen är.

⬇ Ladda ner (29 min, MP3) ⬆ Min sida ➦ Dela



Skärmdump från: <https://sverigesradio.se/avsnitt/671926?programid=3737>

Gamla sorter och nya sorter...

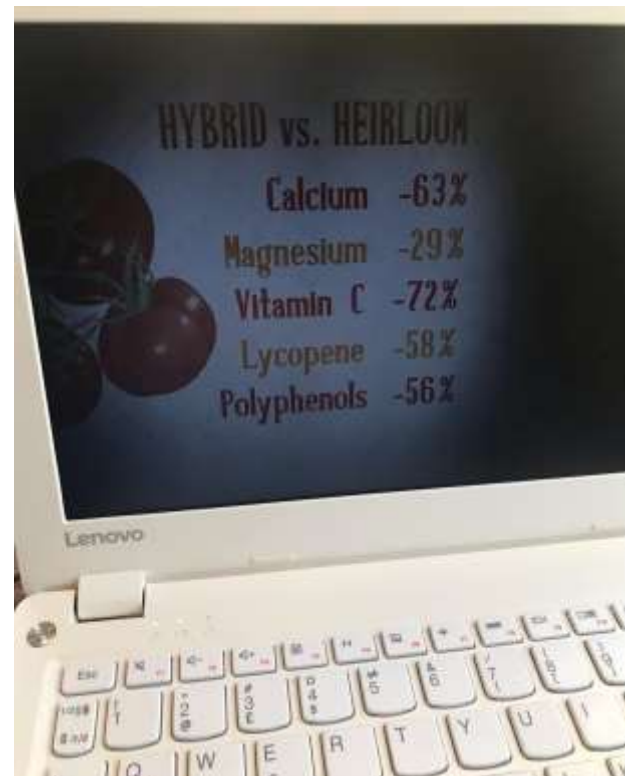
...och annat som påverkar:

- Odlingsteknik
- Skördetid
- Gödsling
- Väder/temperatur

Därför kan samma tomat sort ha olika halter olika år.

Seeds of Profit

Fransk tomatdokumentär (2019)



År 2019 Topp 10

1, Amish Yellowish Orange Oxheart 8,21

2, Orange Crimea 8,04

3, Olga's Round Yellow Chicken Egg 7,27

4, Golden Green 7,12

5, Orange Roma 6,92

6, Ilse's Orange Latvian 6,73

7, Orange Fleshed Purple Smudge 6,99

8, Barne's Mountain Orange 6,54

9, Summer Cider Apricot 6,15

10, Big Orange 6,14

(Hawaiian Pineapple 6,13)

(Tangella 6,13)



Källa: Heritage Food Crops Research Trust 2019

© Trädgårdstrollet

År 2021 Topp 10

- 1, **Orange Crimea 8,04**
- 2, **Golden Bell 7,61**
- 3, **Golden Green 7,12**
- 4, Amish Yellowish Orange Oxheart 7,05
- 5, Ilse's Orange Latvian 6,73
- 6, Mini Olga 6,65
- 7, Barnes Mountain orange/yellow 6,54
- 8, Summer Cider Apricot 6,15
- 9, Big Orange 6,14
- 10, Tangella 6,13
- 10, Hawaiian Pineapple 6,13

Källa: Heritage Food Crops Research Trust 2021



Moderna Translykopen-tomater



- Annamay F1 / Fx cocktail
- Beduin Fx
- Caro Red - betakaroten
- Caro Rich - betakaroten
- Flavance F1
- Health Kick F1 /Fx
- Lycobello F2
- High Carotene
- Prolyco Busk dvärgbusk
- Prolyco F4
- (Red Bodyguard F1?)
- (Rosalita?)

Tangella

Mäter 6,13 i tetra cis-lykopen
(mäts i milligram per 100 g färskvikt)

Högväxande sort, 3 m hög

Modern sort: England 1930-tal

Lättodlad, produktiv, sjukdomsresistent

Ger tomater lite större än golfbollar

Sötsyrlig smak

Utmärkt nybörjarsort

Lätt att få tag på frö



Moonglow

Mäter 5,38 i tetra cis-lykopen

Högväxande sort

Mellanstor sort som mognar medeltidigt

En bra "mittemellansort"

Bra hållbarhet, fast fruktkött

Vunnit Seed Savers Exchange smaktest 2007 i USA i kategorin kulturarvssort

Ger få frön, inte så produktiv



Orange Crimea

Mäter 8,04 i tetra cis-lykopen

”Klassisk kulturarvssort”:

*Högväxande, mognar sent

*Söt smak med låg syra

*Stora tomater med oregelbunden form

*Köttig, ger få frön

*Inte särskilt produktiv på friland, ger mer i växthus



Vilken är bäst?

Du måste inte välja



Finna frö



- [Truedssons Tomatklubben.se](http://TruedssonsTomatklubben.se)
- [Meraki Seeds](http://MerakiSeeds.com)
- Vertiloom.com
- Importera inom EU
- Trädgårdsföreningars fröbyte
- Sociala Medier
- Privatpersoner
- Googla regelbundet > sortiment ändras

Vill du lära dig mer?



Heritage Food Crops Research Trust

www.heritagefoodcrops.org.nz

Pressmeddelande LRF

<https://www.mynewsdesk.com/se/odlarna-se/news/extra-nyttiga-tomater-124071>

Matens pris: näringen och grönsakerna

<https://sverigesradio.se/avsnitt/671926?programid=3737>

Bok: Levin & Cheshire -The Red Bodyguard (2008)

Bok: Stefan Sundström -Stefans stora feta röda (2017)

Frågor?



Tack för mig 😊

© Trädgårdstrollet



Trädgårdstrollet

Hemsida: www.trädgårdstrollet.se

Podcast: Trädgårdstrollets Trädgårdspodd

Instagram: @tradgardstrollet_

YouTube: Trädgårdstrollet

