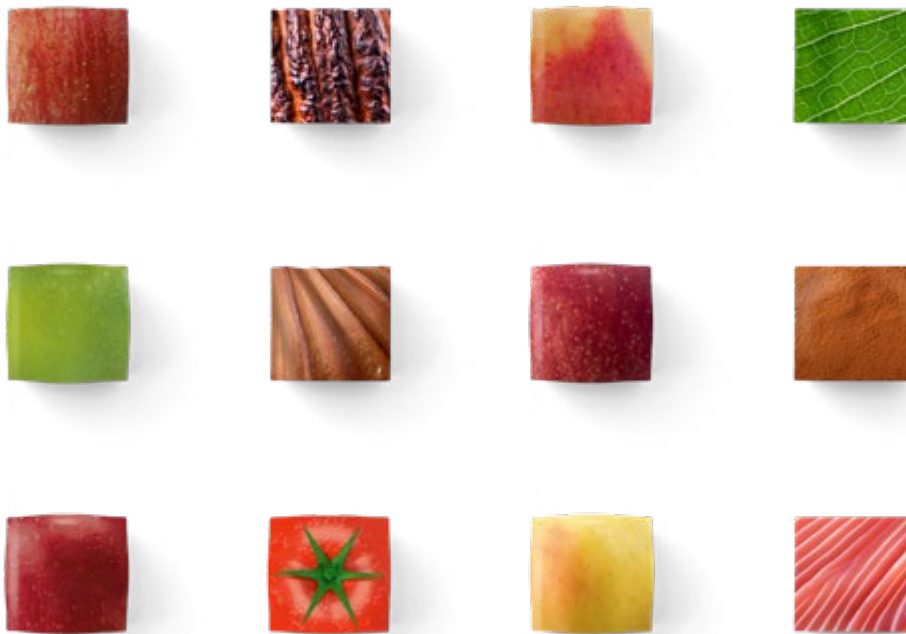


# APPLEPAIRING

mit Chiara Manzi



Außergewöhnliche Kombinationen zwischen den einzigartigen Eigenschaften der Äpfel aus dem Vinschgau und jenen Lebensmitteln, die wir am meisten lieben.







## Chiara Manzi

Die Ernährungswissenschaftlerin Dr.in Chiara Manzi studierte Ernährungswissenschaften und Diätetik und spezialisierte sich im Bereich Anti-Aging-Ernährung an der Tufts University in Boston.

In den Jahren 2022 und 2023 war sie Botschafterin der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit). Sie lehrt Kulinarische Medizin an der Universität Ferrara und Wissenschaftskommunikation an der Universität Mailand-Bicocca.

Auf Rai2 moderiert sie jeden Dienstag in der Sendung „Medicina 33“ die Rubrik „Benessere in Cucina“. Im Jahr 2018 wurde Chiara Manzi mit dem „Oscar della Salute“ in der Kategorie Ernährung ausgezeichnet.

Als Forscherin veröffentlichte Chiara Manzi diverse Studien über die ernährungswissenschaftlichen Aspekte des Kochens, nimmt an wissenschaftlichen Kongressen (u.a. EFSA, Internationale Vereinigung der Ernährungswissenschaften IUNS und der Società Italiana di Nutrizione Umana SINU) teil und tritt

dort als Referentin auf. 2022 wurde sie auf dem Internationalen Ernährungskongress in Tokio für ihr Engagement im Bereich der Ernährung ausgezeichnet.

Im Jahr 2012 gründete sie die „Cucina Evolution Academy“, die erste Akademie für Kulinarische Medizin und Anti-Aging-Küche in Europa, an der Sterneköche, prämierte Konditoren, Ärzte sowie Ernährungswissenschaftler ausgebildet werden.

Seit 2009 ist Chiara Manzi Präsidentin der gemeinnützigen Vereinigung „Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina“, in deren wissenschaftlichem Ausschuss namhafte Küchenchefs wie Massimo Bottura vertreten sind.

Chiara Manzi hat die wissenschaftliche Methode „Cucina Evolution“ entwickelt. Damit verwirklicht sie den Traum vieler Menschen: Süßes, Pizza, Lasagne oder Carbonara zu genießen, sogar täglich, und dank der Neuformulierung der Rezepte trotzdem fit und gesund zu bleiben.



# Eine Reise zur Langlebigkeit. Bist du bereit zum Abheben?

- Schnalle dich an, das Flugzeug hebt ab. Destination: ein langes, gesundes Leben.

Um sein Ziel zu erreichen, benötigt unser Flugzeug zwei Flügel: den Flügel des Geschmacks und den Flügel der Gesundheit. Dank der Verbindung der Ernährungswissenschaften mit der Kochkunst war es noch nie so genussreich und spannend, die Langlebigkeit zu fördern. Auf dieser Reise genießt du gesunde, leckere Gerichte und entdeckst, wie Äpfel die positiven Eigenschaften der anderen Zutaten verstärken können.

Du lernst Anti-Aging-Rezepte kennen, die sich einfach und schnell zubereiten lassen und schmackhaft sind. „Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern“, so ein bekanntes Sprichwort. Also kein Wunder, dass der Apfel als Zutat eine echte Wunderwaffe für dein Wohlbefinden ist!

Wir bei VIP forschen und entwickeln uns ständig weiter. So entstand auch dieses Kooperations-Projekt mit der „Cucina Evolution Academy“, der ersten Akademie für Kulinarische Medizin in Europa. In Zusammenarbeit entwickelten wir Rezepte und Kombinationen von Lebensmitteln (Food Pairing), welche die

gesundheitlichen und geschmacklichen Vorteile der einzelnen Apfelsorten zur Geltung bringen. Ein kulinarisches Erlebnis, perfekt abgestimmt auf die jeweilige Tages- oder Jahreszeit. Lass dich bei deinen täglichen Entscheidungen von den Erkenntnissen der Wissenschaft leiten, um ein gesundes und fittes Leben zu führen, und dies für lange Zeit.

Die Farbe und Knackigkeit, der süße oder säuerliche Geschmack machen jeden Apfel zu einer wahren Schatzkiste an gesunden Nährstoffen und Aromen. Entdecke, wie unterschiedlich sich Äpfel kombinieren lassen: Jedes Gericht ist einzigartig und nutzt die hochwertigen Zutaten sowie deren ernährungsphysiologischen Vorteile, um die Langlebigkeit zu fördern.

Ob süß oder herzhaft, als Vorspeise oder als Getränk: Erkunde die Vielseitigkeit der Vinschger Äpfel und deren außergewöhnliche Kombinationen, die uns vom Frühstück bis zu den Hauptgerichten und Getränken begleiten.



## Was ist die „Kulinarische Medizin“?

Die Kulinarische Medizin ist eine neue, evidenzbasierte medizinische Disziplin, die das Wissen über Krankheitsauslöser, die biochemischen Eigenschaften von Lebensmitteln und die Kunst des Kochens miteinander verbindet. Sie vereint das Fachwissen von Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und spezialisierten Köchen.

Die Kulinarische Medizin richtet sich an alle Personen und stellt einfache Rezepte für genussvolle, gesunde Gerichte zur Verfügung, die zur Prävention von Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen u.a. beitragen. Damit führst du deinem Körper wertvolle Nährstoffe zu und förderst mit jedem Bissen deine Gesundheit.





# Äpfel

Jeder Apfel ist eine Schatzkiste voller Aromen und Emotionen, Farben und Düften. Nichts wird dem Zufall überlassen: Jede Farbe und jede Textur vereinigt sich mit dem perfekten Grad an Süße für wärmende Gaumenfreuden im Winter oder mit säuerlichen Noten für erfrischende Genussmomente an heißen Sommertagen.

Das Wissen über die Apfelsorten ermöglicht es, mit neuen Kombinationen zu experimentieren und Grenzen zu überschreiten. Die in den Aromen verborgenen bioaktiven Substanzen werden genutzt, wobei der Zuckergehalt und der glykämische Index des Rezepts gemäß den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der kulinarischen Medizin und den wichtigsten Richtlinien der WHO unter Kontrolle bleiben.

## Apfel-Ratgeber

Jede Sorte ist anders. Die Unterschiede finden sich in Form, Farbe, Duft und Textur – und vor allem in den Aromen. Im Vinschgau werden Sorten für jeden Geschmack und jede Vorliebe angebaut. Damit du leicht deinen Lieblingsapfel

findest, unterscheiden wir zwischen sauren, süß-sauren, süß-säuerlichen und süßen Äpfeln. In unserem Apfel-Ratgeber verwenden wir ein einfaches System, das die Sorten je nach Geschmacksrichtung in vier Farben einteilt.

## Das Apfelparadies als Anbaugebiet

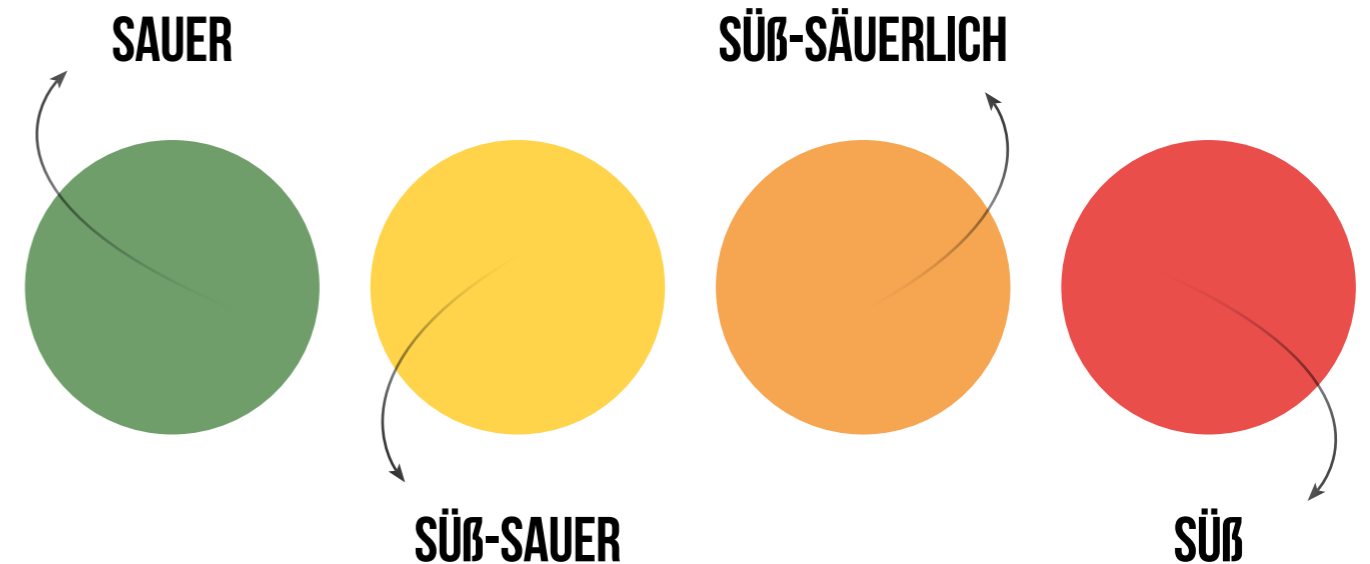
Unser Flugzeug kreist über die Apfelwiesen des Vinschgaus, dem Apfelparadies. So schnell wie der Vinschger Wind durch das Tal weht, zieht die Farbenpracht der Landschaft an dir vorbei. An mehr als 300 Tagen im Jahr scheint hier die Sonne und im trockenen Mikroklima entfalten die Äpfel ihre intensiven Aromen und den vollen Geschmack.

Im Tal regnet es nicht oft. Die 500 mm Niederschlag jährlich sowie die großen Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht begünstigen den naturnahen Anbau und lassen die Äpfel gleichmäßig und in aller Ruhe reifen.

Die Leidenschaft der 1.500 Vinschger Obstbauern vereint sich mit ihrem Wissen über den Apfelanbau, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Ein Anbau im Rhythmus der Natur, mit großem Respekt vor der Umwelt.

Innovation verbindet sich mit Tradition, um die natürlichen Ressourcen zu schützen, wie z.B. bei der Tropfbewässerung. Eine optimale Form der Beregnung, die sparsam Wasser zuführt und nachhaltig den gesamten Wasser- und Nährstoffbedarf der Pflanzen deckt. Der Boden bleibt stets feucht, ohne Wasser zu verschwenden.

Der Vinschgau punktet zudem mit seiner Artenvielfalt und dem ökologischen Gleichgewicht. Flora und Fauna leben im Einklang zusammen und schaffen ein ausbalanciertes Ökosystem, das knackige und natürliche Äpfel gedeihen lässt.





## Grüntee



## Pinova aus dem Vinschgau



Kalium  
**120**  
mg pro 100 g

### Pinova aus dem Vinschgau

Die blumigen Noten des Pinova entfalten sich im ausgewogenen Verhältnis von Süße und Säure. Der Apfel enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium sowie größere Mengen an Phosphor und Kalzium. Er zeichnet sich durch ein breites Farbspektrum aus: Die Grundfarbe variiert von Grün bis Goldgelb und die Deckfarbe von Orange bis Rot. Diese Kombination von Aussehen, Geruch und Geschmack weist auf viele verschiedene Polyphenole hin. Die Polyphenole bilden eine sehr große Familie von organischen Verbindungen, die den Körper schützen können.

### Kombination

Der Grüntee Matcha Sencha ist dank seiner wertvollen Polyphenole, den Epigallocatechinen (1,2), von den Japanern auch als Moleküle der Langlebigkeit bezeichnet, sehr gesund. Nur wenige wissen, dass grüner Tee, wenn er mit Milch oder Milchprodukten konsumiert wird, seine positiven Eigenschaften verliert. Das Kasein, eines der Milchproteine, behindert nämlich die Aufnahme dieser wichtigen bioaktiven Verbindungen im Darm (3,4,5). Durch das Zusammenwirken der Polyphenole aus der Pinova-Apfelschale und dem Matcha-Sencha-Tee verstärken sich hingegen deren Vorteile. Die gerösteten Apfelscheiben bereichern das Getränk mit Geschmack und Süße. Auf den Zusatz von Zucker oder anderen Süßungsmitteln kann daher verzichtet werden.

### Werte und Potenzial

Grüner Tee enthält wichtige Polyphenole, die Epigallocatechine. Diese unterstützen die antioxidativen Abwehrkräfte des Körpers (1,2) und werden daher auch als „Freunde des Herzens und der Langlebigkeit“ bezeichnet. Wir süßen den Aufguss nur durch die natürliche Süße des Vinschger Pinova, ganz ohne Zusatz von Zucker oder Milch. Durch das kurze Kochen und das Ziehenlassen wird die Aufnahme der Polyphenole im Darm erhöht (6).



# Grüntee mit Pinova-Äpfeln

Vitality drink

Saison: Frühling

## **Zutaten** (für 4 Personen)

Pinova aus dem Vinschgau	100 g
Matcha Sencha-Tee	10 g
Zimtpulver	
Wasser	500 ml

## **Inhaltsstoffe/Allergene**

Keine

## **Zubereitung**

- Die Pinova-Äpfel mit der Schale in Stücke schneiden. 20 g roh beiseitestellen, den Rest mit etwas Zimt bei 180°C für 12 Minuten auf Backpapier in den Ofen schieben.
- Den Matcha Sencha-Grüntee mit den rohen Apfelstücken für 1 Minute ziehen lassen und dann die Äpfel aus dem Ofen dazugeben.

## **Nährwerte pro Portion**

Energie	57 kj / 14 kcal
Fette	0,05 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,01 g
Kohlenhydrate	2,08 g
davon Zucker	2,08 g
Ballaststoffe	1,64 g
Eiweiß	0,53 g
Salz	0,00 g



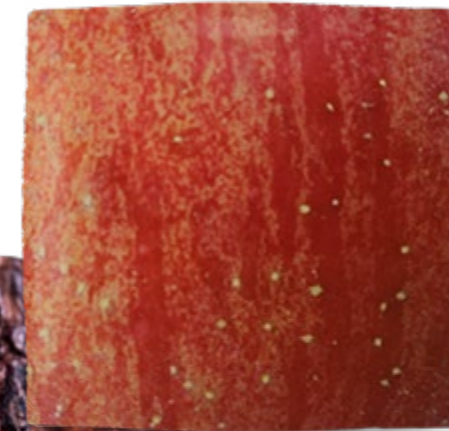




## Kakao



## Fuji aus dem Vinschgau



Kalium  
**140**  
mg pro 100 g

### Fuji aus dem Vinschgau

Der Fuji ist sehr saftig, ausgeprägt süß und äußerst aromatisch. Er enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Polyphenole. Die Polyphenole bilden eine große Familie von organischen Verbindungen mit vielfältigen Wirkungen, die unter anderem das Herz und die Blutgefäße unterstützen. Das Apfelpektin ist ein wichtiger löslicher Ballaststoff, der Süßspeisen mehr Textur und Ballaststoffe verleiht und ihren glykämischen Index senkt (7).

### Kombination

Apfel und Kakao sind die perfekte Kombination, um den Blutdruck zu regulieren. Die Polyphenole in beiden Zutaten verbinden sich mit dem Kalium des Apfels, einem wichtigen Mineralstoff zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks (8,9).

Die Vielseitigkeit des Fuji kommt in diesem Rezept voll zur Geltung: Er ersetzt die Milch, die in Konditoreien gerne für die Herstellung dieser beliebten traditionellen Creme verwendet wird, und deren Kasein die Aufnahme der Polyphenole im Kakao hemmt (3,4,5).

### Werte und Potenziale

Eine Kakaocreme mit den Kalorien eines Apfels und vielen Langlebigkeitsmolekülen. Die im Kakao enthaltenen Polyphenole, die Flavanole, schützen unseren Körper, indem sie den Blutdruck senken und die arterielle Steifigkeit verringern (9). Wir verstärken ihre Eigenschaften, indem wir sie mit dem Kalium des Apfels ergänzen und falsche Kombinationen, wie sie bei der Zubereitung von Desserts typisch sind, vermeiden. Der Fuji verleiht dieser Kakaocreme viel Fülle, Cremigkeit und Süße, sodass sie die erwünschte Konsistenz aufweist. Positiv ist dabei, dass keine Milch hinzugefügt werden muss, welche die Aufnahme der Polyphenole im Darm behindert (3,4,5). Darüber hinaus sorgt das Pektin als löslicher Ballaststoff für ein Sättigungsgefühl. Es trägt auch dazu bei, dass die Aufnahme des Zuckers im Darm verlangsamt wird, indem es ein schützendes Gel bildet, das die Assimilation verzögert (7).



# Melagodo

Dessert/süßer Snack

Saison: Winter

## Zutaten (für 4 Personen)

Fuji aus dem Vinschgau	400 g
Kakaopulver ungesüßt	20 g
Mandeln	8 g
Maisstärke	8 g
Orangenschale	

## Inhaltsstoffe/Allergene

- Schalenfrüchte: **Mandeln**

## Zubereitung

- Die Fuji-Äpfel mit der Schale in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit der Orangenschale weichkochen.
- Noch heiß mit dem Kakaopulver und der Maisstärke pürieren. Wieder in den Topf geben und köcheln lassen, bis die Creme eingedickt ist. Mit Mandelblättchen garniert servieren.

## Nährwerte pro Portion

Energie	350 kJ/84 kcal
Fette	2,39 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,81 g
Kohlenhydrate	12,40 g
davon Zucker	10,12 g
Ballaststoffe	4,30 g
Eiweiß	1,67 g
Salz	0,13 g





Zimt



Royal Gala  
aus dem  
Vinschgau

Kalium  
**130**  
mg pro 100 g

### Royal Gala aus dem Vinschgau

Mit seinem geringen Säuregehalt und fruchtigen Aroma eignet sich der Royal Gala besonders für die Zubereitung von Kuchen und Backwaren in der Herbst- und Winterzeit. Das im Apfel enthaltene Pektin verlangsamt die Aufnahme des Zuckers im Darm. Als löslicher Ballaststoff ist das Pektin zudem Nahrung für unsere Darmflora, die unser Immunsystem und die korrekte Darmfunktion im Gleichgewicht hält (10).

### Kombination

Die Kombination aus Apfel und Zimt entfaltet eine Geschmacksexplosion der natürlichen Süße. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Zimt zur Regulierung des Blutzuckerspiegels beiträgt (11) und eine wertvolle Waffe in der Prävention von Diabetes ist. Wir verstärken die blutzuckersenkende Wirkung von Zimt, indem wir ihn mit dem Pektin des Royal Gala und den löslichen Ballaststoffen der Bohnen vereinen. Beide Inhaltsstoffe verlangsamen die Aufnahme von Zucker im Darm (7).

### Werte und Potenziale

Ein Dessert mit den Kalorien eines Fruchtojoghurts und weniger als einem Teelöffel Zucker. Dank des Zusammenspiels von Royal Gala und Zimt hat die süße Nachspeise nur geringe Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Die wichtigen Polyphenole, die in beiden Zutaten enthalten sind, stärken die antioxidative Abwehr.



# Apfel-Zimt-Törtchen

Dessert/süßer Snack

Saison: Herbst

## **Zutaten** (für 12 Personen)

Mandeldrink	300 g
Royal Gala aus dem Vinschgau	240 g
Bohnenmehl	180 g
Erythrit (natürliches Süßmittel)	135 g
Mandeln	60 g
große Eier	2
Sonnenblumenöl	30 g

Backpulver	6 g
Zitronenschale	3 g
Zimtpulver	3 g

## **Inhaltsstoffe/Allergene**

- **Eier** und Eiprodukte
- Schalenfrüchte: **Mandeln**

## **Zubereitung**

- Alle Zutaten außer Eiweiß, Mandeln und Äpfel mit dem Schneebesen verquirlen und mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Das Eiweiß zu Schnee schlagen und mit der Hälfte der Mandeln (gehackt oder Mandelblättchen) und der Hälfte der mit Schale in Würfelchen geschnittenen Äpfel unter die Masse heben.
- Je 80 g Masse in Muffinformen füllen und mit den restlichen Äpfeln und Mandeln garnieren.
- Bei 170°C für 25 Minuten backen.

## **Nährwerte pro Portion**

Energie	528 kJ/126 kcal
Fette	6,91 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,91 g
Kohlenhydrate	20,49 g
davon Zucker	2,77 g
Ballaststoffe	4,06 g
Eiweiß	6,22 g
Salz	0,07 g





• Haselnuss



Granny Smith  
aus dem  
Vinschgau

Kalium  
**140**  
mg pro 100 g

**Granny Smith aus dem Vinschgau**

Der knackige Granny Smith zeichnet sich durch grünfruchtige Kräuteraromen und säuerlichen Geschmack aus. Im Vergleich zu anderen Apfelsorten weist der Granny Smith einen geringeren Kalorien- und Zuckergehalt auf. Der hohe Anteil an Pektin und Wasser macht den Apfel besonders saftig.

**Kombination**

Apfel und Haselnuss ist eine Kombination, die unserem Herz gut tut. Denn das Vitamin E der Haselnüsse bewirkt einen antioxidativen Schutz (12) und das Kalium des Granny Smith ist ein wichtiger Mineralstoff für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks (8).

**Werte und Potenziale**

Ein köstliches Gericht mit niedrigem glykämischen Index, das weniger Fett enthält als ein Esslöffel Öl im Rohzustand. Die Säure des Granny Smith verstärkt den Geschmack der Haselnüsse, des Parmesans und des Specks sowie die herzfrendlichen Eigenschaften der Haselnuss. Haselnüsse liefern außerdem essenzielle Omega-6-Fettsäuren, insbesondere Linolsäure, die für die Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut wichtig ist (13), besonders in Kombination mit dem Apfelpektin (14).



# Muffins aus Venere-Reis, Granny Smith-Apfel und Speck

Hauptgericht

Saison: Frühling

## **Zutaten** (für 4 Personen)

Venere-Reis	360 g
Granny Smith aus dem Vinschgau	120 g
Magerer Speck	40 g
Geriebener Parmigiano Reggiano	30 g
Gehackte Haselnüsse	20 g
Weißwein	20 g
Natives Olivenöl extra	10 g
Jodsalz	2 g

## **Inhaltsstoffe/Allergene**

- **Milch** und Milcherzeugnisse
- Schalenfrüchte: **Haselnüsse**
- enthält **Schweinefleisch**

## **Zubereitung**

- Den Speck und die Äpfel mit der Schale in Scheiben schneiden und in einer Antihafpfanne mit Olivenöl anbraten.
- Den Reis dazugeben, salzen und mit Weißwein ablöschen. Dann Wasser dazugeben und köcheln lassen.
- Nach dem Kochen mit geriebenem Parmesan würzen.
- Den Reis in Muffinförmchen anrichten, mit fein geschnittener Apfelschale und gehackten Haselnüssen garnieren und servieren.

## **Nährwerte pro Portion**

Energie	1.648 kJ/394 kcal
Fette	10,27 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,39 g
Kohlenhydrate	59,88 g
davon Zucker	3,98 g
Ballaststoffe	4,79 g
Eiweiß	12,86 g
Salz	1,00 g

## **saurer Apfel**



## Golden Delicious aus dem Vinschgau

## Thunfisch



Kalium  
**130**  
mg pro 100 g

### Golden Delicious aus dem Vinschgau

Der Golden Delicious punktet mit seiner Balance zwischen Süße, Säure und Knackigkeit und seinem fruchtigen Charakter mit Noten von Fenchel und Dill. Das macht den Golden Delicious zum idealen Begleiter von Fisch, Muscheln und Krustentieren. Eine Kombination, die sowohl geschmacklich wie ernährungsphysiologisch überzeugt. Die Mineralsalze und löslichen Ballaststoffe des Apfels verbinden sich mit den essenziellen Fetten, die im Fisch enthalten sind.

### Kombination

Apfel und Thunfisch, das komplementäre Duo für das Wohlbefinden unseres Herzens. Thunfisch enthält wichtige essenzielle Omega-3-Fette, die mit der Ernährung aufgenommen werden müssen. Fettreiche Fische enthalten eine Form dieser Verbindungen, die unseren Körper dabei unterstützen können, einen normalen Triglyzeridspiegel im Blut, einen normalen Blutdruck und eine normale Herzfunktion aufrechtzuerhalten (15). Die im Golden Delicious enthaltenen Pektine können diese Schutzwirkung ergänzen, da sie einen normalen Cholesterinspiegel im Blut unterstützen (14).

### Werte und Potenziale

Ein herzfreundliches Gericht, das reich an Omega-3-Fettsäuren und löslichen Ballaststoffen wie Apfelpektin ist, und wenig gesättigte Fette enthält. Außerdem reguliert das im Golden Delicious enthaltene Kalium den Flüssigkeitsaustausch zwischen den Körperzellen und trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei (8).





# Thunfisch-Tataki mit Golden Delicious

Hauptgericht

Saison: Ganzjährig

## **Zutaten** (für 4 Personen)

Frischer Thunfisch	320 g
Golden Delicious aus dem Vinschgau	120 g
Schwarzer Sesam	40 g
Sojasauce	20 g

## **Inhaltsstoffe/Allergene**

- **Sesamsamen** und Sesamerzeugnisse
- **Soja** und Sojaprodukte
- **Fisch** und Fischprodukte

## **Zubereitung**

- Den Thunfisch in Scheiben schneiden, in Sojasauce und Sesam wenden und in einer Antihaftpfanne auf allen Seiten ca. 1 Minute pro Seite anbraten.
- Die Äpfel mit der Schale in Scheiben schneiden und in einer Antihaftpfanne kurz anbraten.
- Das Thunfisch-Tataki auf den gerösteten Apfelscheiben anrichten und servieren.

## **Nährwerte pro Portion**

Energie	804 kJ/192 kcal
Fette	9,81 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,90 g
Kohlenhydrate	5,54 g
davon Zucker	3,22 g
Ballaststoffe	2,02 g
Eiweiß	19,59 g
Salz	0,79 g



 **süß-säuerlicher Apfel**



Tomate



Red Delicious  
aus dem  
Vinschgau

Kalium  
**140**  
mg pro 100 g

### Red Delicious aus dem Vinschgau

Saftig, besonders süß und mit geringer Säure eignet sich der Red Delicious besonders für süß-säuerliche Gerichte wie z.B. der Caponata. Der Red Delicious gleicht die säurehaltigen Zutaten mit seiner Süße aus. Seine Schale ist reich an Polyphenolen, insbesondere an Flavonoiden, Procyanidinen und Anthocyanen, die ihm seine typische rote Farbe verleihen (16).

### Kombination

Apfel trifft auf Tomate, rot und köstlich. Wie oft hast du schon einen Teelöffel Zucker zur Tomatensauce hinzugefügt? Zucker ist auch eine unverzichtbare Zutat für die traditionelle Caponatina, um den Geschmack des süß-säuerlichen Gerichts auszugleichen. Der Red Delicious mit seiner natürlichen Süße ermöglicht es uns, bei allen Zubereitungen auf Tomatenbasis auf Zucker zu verzichten, so auch bei dieser leckeren Caponatina.

### Werte und Potenziale

Der Red Delicious unterstreicht die typischen süß-säuerlichen Noten der Caponatina. Mit seiner natürlichen Süße mildert der Apfel die Säure der Tomate und verleiht ihr zusätzliche Aromen. Ein rundes Geschmackserlebnis, ganz ohne Zusatz von Zucker. Die Caponatina ist ein Appetitanreger mit vielen Ballaststoffen und wenig gesättigten Fetten. Noch dazu liefert sie uns wertvolle Polyphenole, die unseren Organismus zusätzlich schützen (16).



# Caponatina mit Red Delicious und Tomaten Hauptgericht

Saison: Frühling

## **Zutaten** (für 4 Personen)

Red Delicious aus dem Vinschgau	240 g
Kirschtomaten	200 g
Geputzte Artischocken	120 g
Sellerie	80 g
Karotten	80 g
Wasser	60 g
Rote Zwiebel	30 g
Taggiasca-Oliven	20 g

Weißweinessig	20 g
Pinienkerne	16 g
Kapern	15 g
Natives Olivenöl extra	5 g
Jodsalz	1,6 g

## **Inhaltsstoffe/Allergene**

- **Sellerie** und Sellerieerzeugnisse
- **Schwefeldioxid und Sulfite** >10 mg/l

## **Zubereitung**

- Sellerie und Kirschtomaten waschen. Die Karotten schälen.
- Sellerie und Karotten in Scheiben, die Äpfel mit Schale in Würfel schneiden.
- Die Kapern wässern. Die Pinienkerne in einer Antihafpfanne anrösten.
- In einer Antihafpfanne die fein gehackte Zwiebel mit Sellerie und Karotten in Olivenöl anrösten. Artischocken, Äpfel, Kirschtomaten und Jodsalz dazugeben und kochen lassen. Bei Bedarf eine Kelle Wasser hinzufügen.
- In eine Schüssel geben und Kapern, geviertelte Oliven, geröstete Pinienkerne und Essig dazugeben.
- Mit in der Pfanne gebratenen Apfelscheiben und wildem Fenchel anrichten und servieren.

## **Nährwerte pro Portion**

Energie	443 kj/106 kcal
Fette	4,78 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,54 g
Kohlenhydrate	11,88 g
davon Zucker	10,41 g
Ballaststoffe	5,28 g
Eiweiß	3,58 g
Salz	0,95 g

## **süßer Apfel**



# Literaturverzeichnis

1. Daniela Mokra, Jana Adamcakova, Juraj Mokry. **Green Tea Polyphenol (-)-Epigallocatechin-3-Gallate (EGCG): A Time for a New Player in the Treatment of Respiratory Diseases?** *Antioxidants* 2022, 11(8), 1566;
2. Qiao Zhang, Yuqing Wu, Yue Guan, Fan Ling, Ying Li and Yucun Niu. **Epigallocatechin gallate prevents senescence by alleviating oxidative stress and inflammation in WI-38 human embryonic fibroblasts.** *RSC Adv.*, 2019, 9, 26787-26798
3. Pilou L.H.R. Janssens, Rick Hursel, Margriet S. Westerterp-Plantenga. **Nutraceuticals for body-weight management: The role of green tea catechins.** *Physiol Behav* (2015)
4. Siyin Ho a, Yin Yin Thoo a, David James Young, Lee Fong Siow. **Probing the interaction of catechin and its  $\beta$ -CD inclusion complex with different food models.** *LWT Volume 100*, February 2019, pages 368-373
5. Serafini, Ghiselli, Luzzi. **In vivo antioxidant effect of green and black tea in human.** *European Journal of Clinical Nutrition* (1996), 20, 24-32
6. Kowalska J, Marzec A, Domian E, Galus S, Cieurzyńska A, Brzezińska R, Kowalska H. **Influence of Tea Brewing Parameters on the Antioxidant Potential of Infusions and Extracts Depending on the Degree of Processing of the Leaves of *Camellia sinensis*.** *Molecules*. 2021 Aug 6;26(16):4773.
7. Yeming Bai and Robert G. Gilbert. **Mechanistic Understanding of the Effects of Pectin on In Vivo Starch Digestion: A Review.** *Nutrients*. 2022 Dec; 14(23): 5107.
8. Stone MS, Martyn L, Weaver CM. **Potassium Intake, Bioavailability, Hypertension, and Glucose Control.** *Nutrients*. 2016 Jul 22;8(7):444.
9. Grassi D, Desideri G, Necozione S, di Giosia P, Barnabei R, Allegaert L, Bernaert H, Ferri C. **Cocoa consumption dose-dependently improves flow-mediated dilation and arterial stiffness decreasing blood pressure in healthy individuals.** *J Hypertens*. 2015 Feb;33(2):294-303.
10. Blanco-Perez F, Steigerwald H, Schulke S, Vieths S, Toda M, Scheurer S. **The Dietary Fiber Pectin: Health Benefits and Potential for the Treatment of Allergies by Modulation of Gut Microbiota.** *Curr Allergy Asthma Rep*. 2021 Sep 10;21(10):43.
11. Kizilaslan N, Erdem NZ. **The Effect of Different Amounts of Cinnamon Consumption on Blood Glucose in Healthy Adult Individuals.** *Int J Food Sci*. 2019 Mar 4;2019:4138534.
12. Di Renzo L, Cioccoloni G, Bernardini S, Abenavoli L, Aiello V, Marchetti M, Cammarano A, Alipourfard I, Ceravolo I, Gratteri S. **A Hazelnut-Enriched Diet Modulates Oxidative Stress and Inflammation Gene Expression without Weight Gain.** *Oxid Med Cell Longev*. 2019 Jul 4;2019:4683723.
13. **Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to linoleic acid and maintenance of normal blood cholesterol concentrations (ID 489) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006** *EFSA Journal* 2009; 7(9):1276
14. Brouns F, Theuwissen E, Adam A, Bell M, Berger A, Mensink RP. **Cholesterol-lowering properties of different pectin types in mildly hypercholesterolemic men and women.** *Eur J Clin Nutr*. 2012 May;66(5):591-9.
15. Liu YX, Yu JH, Sun JH, Ma WQ, Wang JJ, Sun GJ. **Effects of Omega-3 Fatty Acids Supplementation on Serum Lipid Profile and Blood Pressure in Patients with Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.** *Foods*. 2023 Feb 7;12(4):725.
16. Khoo HE, Azlan A, Tang ST, Lim SM. **Anthocyanidins and anthocyanins: colored pigments as food, pharmaceutical ingredients, and the potential health benefits.** *Food Nutr Res*. 2017 Aug 13;61(1):1361779.





Hauptstraße 1/c | Entdecke alle Produkte:  
39021 Latsch (BZ) | [www.vip.coop](http://www.vip.coop)