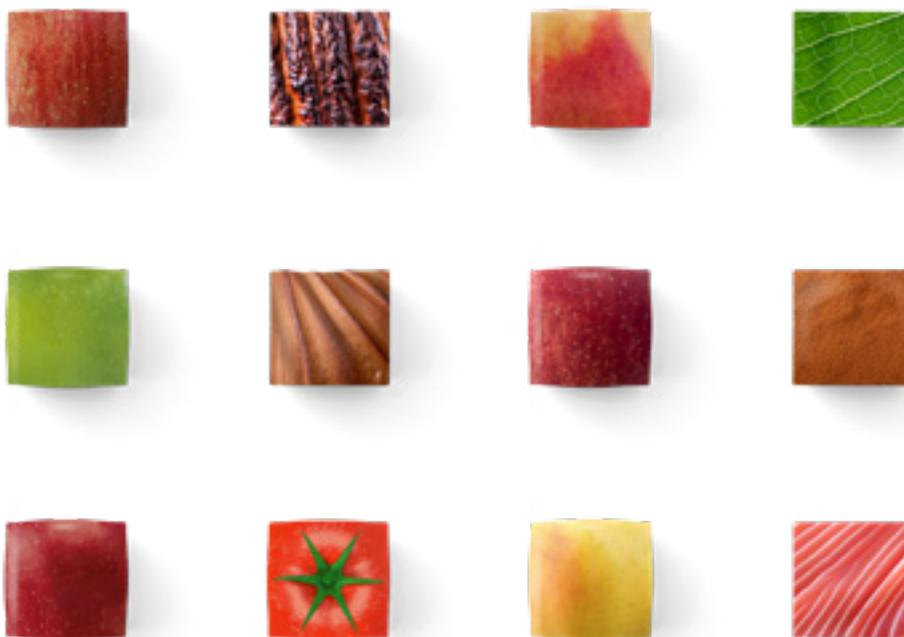


APPLEPAIRING

con Chiara Manzi



Straordinari abbinamenti tra le proprietà uniche delle Mele Val Venosta e i cibi che amiamo di più.





Chiara Manzi

La Nutrizionista Dott.sa Chiara Manzi è laureata in Nutrizione Umana e Dietetica e ha approfondito la Nutrizione Antiaging alla Tufts University di Boston.

Ambasciatrice EFSA nel 2022 e 2023, insegna Medicina Culinaria all'Università di Ferrara e Divulgazione Scientifica all'Università di Milano Bicocca.

Su Rai2 conduce ogni martedì la rubrica "Benessere in Cucina" della trasmissione Medicina 33. Nel 2018 viene premiata con l'Oscar per la Salute nel campo dell'alimentazione.

Ricercatrice, ha pubblicato studi sugli aspetti nutrizionali delle cotture, partecipa ed è relatrice a numerosi congressi scientifici (tra cui EFSA, IUNS e SINU) e nel 2022 viene premiata al Congresso Internazionale di Nutrizione di Tokyo per il suo impegno nel campo della nutrizione.

Nel 2012 fonda Cucina Evolution Academy, prima Accademia in Europa di Culinary Medicine e Cucina Antiaging, dove si sono diplomati chef stellati, campioni del mondo di pasticceria, medici e nutrizionisti.

Dal 2009 è Presidente dell'Associazione no profit per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina, il cui comitato scientifico conta su nomi prestigiosi della cucina come quello dello chef Massimo Bottura.

Ideatrice del Metodo Scientifico Cucina Evolution ha realizzato il sogno di tante persone: mangiare dolci, pizza, piatti tradizionali come lasagne e carbonara, anche tutti i giorni, restando in forma e in salute, grazie alla riformulazione delle ricette.

Un viaggio verso la longevità, sei pronto a decollare?

- Allaccia le cinture perché l'aereo sta decollando, destinazione longevità.

Per arrivare a destinazione il nostro aereo ha bisogno di due ali: l'ala del gusto e l'ala della salute. Grazie all'incontro della scienza della nutrizione e dell'arte culinaria, nutrire la propria longevità non è mai stato così delizioso e coinvolgente. Durante il viaggio gusterai piatti sani e golosi, scoprirai come le mele possono potenziare i benefici degli ingredienti che le accompagnano. Imparerai le ricette della longevità: facili, veloci e gustose perché se "una mela al giorno toglie il medico di turno", la mela deve essere anche l'ingrediente segreto per rendere davvero speciali i tuoi piatti, buoni da morire? No, Buoni da Vivere!

Grazie al lavoro costato di ricerca e sviluppo di Mela Val Venosta nasce il progetto di collaborazione con Cucina Evolution Academy, la prima accademia in Europa di Medicina Culinaria, per realizzare ricette e abbinamenti (food pairing) al fine di ottenere i migliori benefici dalle varietà di mele, nel momento perfetto della giornata e dell'anno per vivere al meglio l'esperienza culinaria e lasciarsi guidare dalla scienza nelle scelte di tutti i giorni, garantendosi una vita in forma e in salute, a lungo.

Addentrandoci nella sua "polpa" scoprirai come i colori, la croccantezza, la dolcezza o le note acidule rendano ogni mela un tripudio di nutrienti salutari, oltre che di gusto. Traendo il suo "succo" conoscerai le combinazioni tanto simili quanto in contrasto capaci di rendere un piatto unico, valorizzandone le materie prime di alta qualità e i loro aspetti nutrizionali forieri di longevità. Dolci, salati, primi piatti o drink, scopriremo la versatilità delle Mele Val Venosta grazie ad abbinamenti straordinari che ci accompagneranno dalla colazione ai pasti principali, senza dimenticare le bevande.



Cos'è la Medicina Culinaria?

La Medicina Culinaria è la nuova disciplina medico scientifica che coniuga la conoscenza sul determinismo delle malattie, i processi di metabolizzazione dei cibi e l'arte culinaria. Con la finalità di prevenire le malattie, di supportare le terapie e di promuovere il benessere delle persone, si avvale delle competenze di medici, nutrizionisti e cuochi specializzati.

La Medicina Culinaria si propone al servizio della popolazione in modo semplice e applicabile da tutti all'interno della propria cucina, grazie a semplici ricette di piatti golosi e sani, utili a tenere alla larga patologie come tumori, diabete, malattie cardiovascolari... questa è la via per nutrire il corpo e promuovere la salute a ogni morso.



Mele

Ogni mela è uno scrigno di sapori ed emozioni, colori e profumi. Nulla viene lasciato al caso, ogni colore e consistenza si associa a un perfetto grado di dolcezza, per una calda coccola invernale, o alle note più acidule in grado di risvegliare il palato con freschezza, per fronteggiare l'afa estiva.

Conoscere le varietà permette di sperimentare nuovi abbinamenti, andare oltre le frontiere e poter assorbire le molecole bioattive nascoste tra gli aromi tenendo sotto controllo il contenuto zuccherino e l'indice glicemico della ricetta, secondo le più recenti indicazioni scientifiche della Medicina Culinaria e le principali linee guida OMS.

TrovaMela

Ogni varietà è diversa e insieme si distinguono per la forma, il colore, il profumo, la consistenza, ma soprattutto il sapore. In Val Venosta vengono coltivate varietà di tutti i gusti e per tutti i palati, per questo abbiamo pensato di rendere più sem-

plici trovare la propria mela preferita attraverso la distinzione tra mele aspre, mele dolci acidule, mele dolci poco acidule e mele dolci. Ma come sapere qual è la mela giusta al primo sguardo? Con i colori giusti, quelli di TrovaMela.

Territorio - Paradiso delle mele

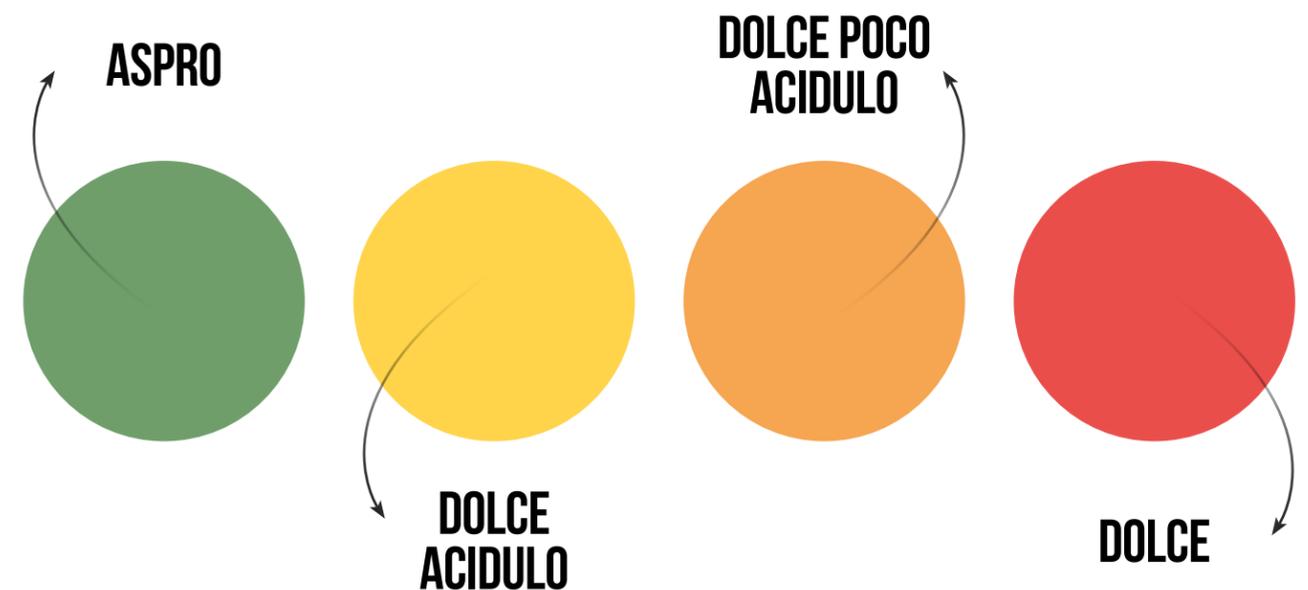
Il nostro aereo sorvola i meleti della Val Venosta, il Paradiso delle Mele. I colori brillanti richiamano l'occhio che viaggia veloce come il vento nella valle. Qui il sole scalda per più di 300 giorni all'anno, così da nutrire i frutti grazie a un microclima secco capace di esaltare i profumi e i sapori.

In Valle non piove spesso, quei 500 mm di precipitazioni all'anno, insieme ad una forte escursione termica tra il giorno e la notte, favoriscono la produzione naturale e permettono ai prodotti di maturare con costanza e senza fretta, lontano dal rischio di danneggiarsi.

Il sorriso dei 1500 contadini rallegra il mestiere tramandato tra le generazioni e scandito dai ritmi della natura, con estremo rispetto per l'ambiente perché corre il rischio di rovinarsi.

L'innovazione si unisce alla tradizione per escogitare strategie antispreco come l'irrigazione a goccia: una soluzione ottimale che porta l'acqua in modo efficace e soddisfa tutte le necessità idriche e nutritive della coltura, in modo preciso e sostenibile, perché mantiene sempre il terreno umido senza sprecare acqua. Gli assi nella manica della Val Venosta sono biodiversità ed equilibrio.

Flora e fauna convivono pacificamente contribuendo alla missione di un ecosistema in salute per mele croccanti, splendidi e naturali.



Tè verde



Mela Pinova
Val Venosta



Potassio
120
mg ogni 100g

Mela Pinova Val Venosta

Dalle note floreali che emergono in un equilibrio tra dolcezza e acidità, la mela Pinova contiene importanti sali minerali come potassio, in quantità maggiore, fosforo e calcio. Una vasta gamma di colori la contraddistinguono, con una base che vira dal verde al giallo dorato e un sovracoloro tra l'arancione e il rosso. L'insieme di tutte queste caratteristiche di aspetto, profumo e sapore sono indice di una simultanea presenza di tante tipologie diverse di polifenoli, una vastissima famiglia di composti organici in grado di proteggere il nostro organismo.

Abbinamento

Il tè verde Matcha Sencha fa bene grazie ai suoi preziosi polifenoli, le epigallocatechine (1,2), anche dette molecole della longevità dei popoli giapponesi. In pochi sanno che il tè verde, se consumato insieme al latte e derivati, perde tutti i suoi benefici perché la caseina, una delle proteine del latte, ostacola l'assorbimento intestinale di questi importanti composti bioattivi (3,4,5). Possiamo realizzare un boost di benefici grazie alla sinergia dei polifenoli, quelli dati dalla buccia della mela Pinova e quelli donati dal tè Matcha Sencha. L'abbinamento con la mela Pinova, precedentemente cotta leggermente in forno, arricchisce la bevanda di gusto e dolcezza, evitando così di aggiungere zucchero o altri dolcificanti.

Valori e potenziale

Il tè verde contiene importanti polifenoli, le epigallocatechine, amiche del cuore e della longevità perché contribuiscono a supportare le difese antiossidanti del nostro organismo (1,2). Conferiamo dolcezza all'infuso senza usare zuccheri aggiunti o latte grazie alla naturale dolcezza della mela Pinova Val Venosta: il loro assorbimento intestinale aumenterà grazie alla breve cottura e infusione (6).



Infuso di tè verde e mele

Vitality drink

Stagionalità: Primavera

Ingredienti (per 4 pers.)

Mele Pinova Val Venosta	100 g
Tè Matcha Sencha	10 g
Cannella in polvere	q.b.
Acqua	500ml

Contenuti/Allergeni

Nessuno

Preparazione

- Tagliare a tocchetti le mele Pinova con la buccia, metterne da parte 20g cruda, le restanti passarle in forno a 180°C su carta forno per 12 minuti con un velo di cannella.
- Fare l'infuso di tè Matcha Sencha e mela cruda lasciando in infusione per 1 minuto, infine aggiungere le mele arrostate

Valori nutrizionali per porzione

Energia	57 kj / 14 kcal
Grassi	0,05 g
Di cui acidi grassi saturi	0,01 g
Carboidrati	2,08 g
Di cui zuccheri	2,08 g
Fibre	1,64 g
Proteine	0,53 g
Sale	0,00 g

Mela dolce acidula

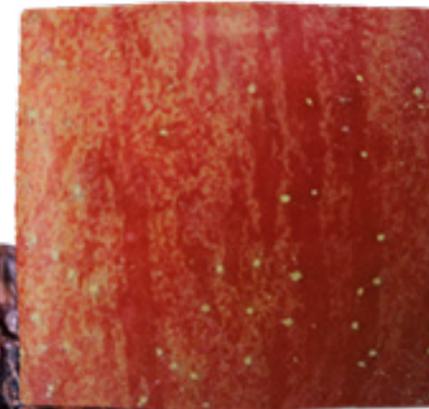




Cacao



Mela Fuji Val Venosta



Potassio
140
mg ogni 100g

Mela Fuji Val Venosta

Succosa e dall'accentuata dolcezza, la mela Fuji si caratterizza anche per la sua aromaticità. Contiene importanti sali minerali come potassio e polifenoli, una vastissima famiglia di composti organici dalle molteplici azioni, tra cui supportare cuore e vasi sanguigni. La pectina della mela è un'importante fibra solubile che ci permette di fornire più consistenza e fibra nei nostri dessert, abbassandone l'indice glicemico (7).

Abbinamento

Mela e Cacao è l'abbinamento perfetto per regolare la pressione sanguigna: un tripudio di polifenoli provenienti da entrambe le materie prime in unione al potassio della mela Fuji, minerale importante per il mantenimento di una normale pressione (8,9).

La versatilità della mela Fuji esprime tutto il suo potenziale in questa ricetta andando a sostituire il latte, ingrediente tipico della tradizionale crema più amata in pasticceria, la cui caseina inibisce l'assorbimento dei polifenoli del cacao (3,4,5).

Valori e potenziale

Una crema pasticciera al cacao con le calorie di una mela e tante molecole della longevità. I flavanoli, polifenoli del cacao, proteggono il nostro organismo abbassando la pressione e riducendo la rigidità arteriosa (9).

Potenziamo le loro proprietà grazie all'effetto complementare con il potassio delle mele ed evitando abbinamenti scorretti, tipici della preparazione dei dessert. La mela Fuji dona corpo, cremosità e dolcezza, ottenendo una vera e propria consistenza da crema pasticciera al cacao, ma con una qualità in più, ovvero l'assenza di latte, che ostacola l'assorbimento intestinale dei polifenoli (3,4,5). Inoltre, la pectina, in qualità di fibra solubile, dona senso di sazietà e aiuta a rallentare l'assorbimento intestinale degli zuccheri del dolce, attraverso la formazione di un gel protettivo che ne rallenta l'assimilazione (7).

Melagodo

Dessert/Sweet snack

Stagionalità: Inverno

Ingredienti (per 4 pers.)

Mele Fuji Val Venosta	400 g
Cacao amaro in polvere	20 g
Mandorle	8g
Amido di mais	8g
Scorza d'arancia	q.b.

Contenuti/Allergeni

- Frutta a guscio: **Mandorle**

Preparazione

- Fare le mele Fuji a pezzetti, lasciando la buccia e cuocerle in pentola insieme alla scorza d'arancia finchè non diventano morbide.
- Frullarle ancora calde finemente con il cacao amaro e l'amido di mais. Riportare in pentola e cuocere finchè non si addensa.
- Servire guarnendo con le scaglie di mandorle.

Valori nutrizionali per porzione

Energia	350 kj/84 kcal
Grassi	2,39 g
Di cui acidi grassi saturi	0,81 g
Carboidrati	12,40 g
Di cui zuccheri	10,12 g
Fibre	4,30 g
Proteine	1,67 g
Sale	0,13 g

Mela dolce





Mela Royal Gala Val Venosta

Cannella



Potassio
130
mg ogni 100g

Mela Royal Gala Val Venosta

Dalla bassa acidità e dallo spiccato aroma fruttato, la mela Royal Gala è particolarmente adatta per preparare dolci e prodotti da forno nel periodo autunnale/invernale. La pectina contenuta nella mela, non solo permette di rallentare l'assorbimento intestinale degli zuccheri del dolce, ma in quanto fibra solubile diventa nutrimento per la nostra flora intestinale, importante da mantenere in equilibrio per regolare il nostro sistema immunitario e il corretto funzionamento del nostro intestino (10).

Abbinamento

Mela e cannella per un'esplosione di naturale dolcezza. La ricerca scientifica ha messo in evidenza che la cannella aiuta la regolazione della glicemia (11) ed è un'arma preziosa per la prevenzione del diabete. Potenziamo l'azione ipoglicemizzante della cannella abbinandola alla pectina della mela Royal Gala e alle fibre solubili dei fagioli, entrambe in grado di rallentare l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale (7).

Valori e potenziale

Un dolce con le calorie di uno yogurt alla frutta: meno di un cucchiaino di zuccheri e a basso impatto sulla glicemia grazie alla coppia mela Royal Gala e cannella: un abbinamento vincente, per prenderci cura delle nostre difese antiossidanti, grazie agli importanti polifenoli contenuti nei due ingredienti.

Tortino di mele e cannella

Dessert/Sweet snack

Stagionalità: Autunno

Ingredienti (per 12 pers.)

Bevanda vegetale alle mandorle	300 g
Mela Royal Gala Val Venosta	240 g
Farina di fagioli	180 g
Eritritolo (dolcificante naturale)	135 g
Mandorla	60 g
Uova grandi	2
Olio di semi di girasole	30 g

Lievito in polvere	6 g
Scorza di limone	3 g
Cannella in polvere	3 g

Contenuti/Allergeni

- Uova e prodotti a base di **Uova**
- Frutta a guscio: **Mandorle**

Preparazione

- Mescolare con una frusta tutti gli ingredienti tranne l'albume, le mandorle e le mele. Far riposare il composto almeno mezz'ora.
- Montare l'albume con le fruste e incorporarlo al composto insieme a metà delle mandorle tritate o in lamelle e a metà delle mele previste, fatte a cubetti, lasciando la buccia.
- Inserire 80 g di composto per ogni stampo da muffin, decorando con le mele e le mandorle restanti.
- Cuocere a 170°C per 25 minuti.

Valori nutrizionali per porzione

Energia	528 kJ/126 kcal
Grassi	6,91 g
Di cui acidi grassi saturi	0,91 g
Carboidrati	20,49 g
Di cui zuccheri	2,77 g
Fibre	4,06 g
Proteine	6,22 g
Sale	0,07 g

Mela dolce



Mela Granny Smith Val Venosta

Nocciola



Potassio
140
mg ogni 100g



Mela Granny Smith Val Venosta

Croccante e dal pronunciato aroma erbaceo e sapore acidulo la mela Granny Smith si differenzia per il suo minore contenuto calorico e zuccherino rispetto alle altre varietà, un buon contenuto di pectina e di acqua che ne caratterizza la sua spiccata succosità.

Abbinamento

Mela e Nocciole è l'unione amica del cuore grazie alla protezione antiossidante fornita dalla vitamina E delle nocciole (12) e dal potassio della mela Granny Smith, minerale importante per il mantenimento di una normale pressione sanguigna (8).

Valori e potenziale

Un piatto goloso e a basso indice glicemico che ha nel complesso meno grassi di un cucchiaino di olio aggiunto a crudo. L'acidità della mela Granny Smith funge da esaltatore della sapidità fornita dalle nocciole, parmigiano e speck, oltre che esaltatore delle proprietà amiche del cuore delle nocciole.

Le nocciole, inoltre, apportano grassi essenziali omega 6, specialmente di acido linoleico, importante per il mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue (13), azione in sinergia con la pectina della mela (14).

Muffin di riso venere, mela e speck

Main

Stagionalità: Primavera



Ingredienti (per 4 pers.)

Riso venere	360 g
Mela Granny Smith Val Venosta	120 g
Speck magro	40 g
Parmigiano reggiano grattugiato	30 g
Nocciole tritate	20 g
Vino bianco	20 g
Olio extravergine di oliva	10 g
Sale iodato	2 g



Contenuti/Allergeni

- Latte e prodotti a base di **Latte**,
- Frutta a guscio: **Nocciole**,
- Contiene **carne di suino**



Preparazione

- Tagliare lo speck e le mele, mantenendo la buccia e rosolare in pentola antiaderente unta con l'olio di oliva extravergine.
- Aggiungere il riso, il sale e sfumare con il vino bianco. Portare a cottura aggiungendo acqua.
- A cottura ultimata condire con il parmigiano grattugiato previsto.
- Porre il riso in stampini da muffin e servire decorando con la buccia delle mele e le nocciole sbriciolate.



Valori nutrizionali per porzione

Energia	1.648 kj/394 kcal
Grassi	10,27 g
Di cui acidi grassi saturi	2,39 g
Carboidrati	59,88 g
Di cui zuccheri	3,98 g
Fibre	4,79 g
Proteine	12,86 g
Sale	1,00 g



Mela aspra



Golden Delicious Val Venosta

Tonno fresco



Potassio
130
mg ogni 100g

Mela Golden Delicious Val Venosta

Il giusto equilibrio tra dolcezza, acidità e croccantezza insieme al suo carattere fruttato con note di finocchio e aneto rendono la mela Golden Delicious una scelta vincente in abbinamento anche ad alimenti appartenenti al mondo ittico! Una sinergia non solo gustativa, sul piano nutrizionale la coppia diventa vincente, grazie all'unione dei sali minerali e delle fibre solubili della mela ai grassi essenziali tipici del pesce.

Abbinamento

Mela e Tonno, la coppia complementare per il benessere del nostro cuore. Il tonno contiene importanti grassi essenziali da introdurre con l'alimentazione: gli omega-3. I pesci definiti grassi contengono alcune forme di questi composti in grado di fornire supporto al nostro organismo per mantenere un normale livello di trigliceridi nel sangue, una normale pressione sanguigna e una normale funzione cardiaca (15). Le pectine contenute nella mela Golden Delicious sono altresì in grado di completare l'azione di protezione favorendo il mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue (14).

Valori e potenziale

Un piatto amico del cuore ricco di omega-3, fibre solubili, come la pectina delle mele, e un basso contenuto di grassi saturi. Inoltre, anche il potassio contenuto nella mela Golden Delicious regola lo scambio di fluidi tra le cellule del nostro organismo e aiuta a mantenere la pressione nella norma (8).



Tataki di tonno con mele

Main

Stagionalità: Tutto l'anno

Ingredienti (per 4 pers.)

Tonno fresco	320 g
Mela Golden Delicious Val Venosta	120 g
Semi di sesamo nero	40 g
Salsa di soia	20 g

Contenuti/Allergeni

- Semi di Sesamo e prodotti a base di **Sesamo**
- Soia e prodotti a base di **Soia**
- Pesce e prodotti a base di **Pesce**

Preparazione

- Tagliare il tonno a trancetti, passarlo nella salsa di soia e nei semi di sesamo, scottarlo al naturale in piastra antiaderente 1 minuto per lato circa, su tutti i lati.
- Tagliare le mele a fette, lasciando la buccia e rosolarle velocemente in pentola antiaderente.
- Servire il tataki di tonno adagiandolo sulle fettine di mela rosolate.

Valori nutrizionali per porzione

Energia	804 kJ/192 kcal
Grassi	9,81 g
Di cui acidi grassi saturi	1,90 g
Carboidrati	5,54 g
Di cui zuccheri	3,22 g
Fibre	2,02 g
Proteine	19,59 g
Sale	0,79 g

 Mela dolce poco acidula





Pomodoro



Red
Delicious
Val Venosta

Potassio
140
mg ogni 100g

Mela Red Delicious Val Venosta

Succosa e particolarmente dolce, la mela Red Delicious, grazie anche alla sua bassa acidità, trova un'intonata vincente in quelle preparazioni agrodolci, come nella caponata, bilanciando con la sua dolcezza gli ingredienti acidi della ricetta. La sua buccia è ricca di polifenoli, tra cui flavonoidi, procianidine e antociani in particolare, che donano il tipico colore rosso (16).

Abbinamento

Deliziosi e rossi, la mela incontra il pomodoro. Quante volte hai aggiunto un cucchiaino di zucchero al pomodoro? Lo zucchero è anche ingrediente immancabile della tradizionale caponatina che bilancia il gusto della ricetta. La mela Red Delicious con la sua naturale dolcezza ci consente di evitare lo zucchero in tutte le preparazioni a base di pomodoro, proprio come in questa deliziosa caponatina.

Valori e potenziale

La mela Red Delicious contribuisce a caratterizzare le tipiche note agrodolci della caponatina, andando a smorzare l'acidità del pomodoro grazie alla sua naturale dolcezza e conferendo aromaticità extra. Un risultato avvolgente senza andare ad aggiungere in ricetta alcun tipo di zucchero. Un antipasto fonte di fibre e a basso contenuto di grassi e grassi saturi che ci regala anche preziosi polifenoli, una difesa in più per il nostro organismo (16).

Caponatina di mele e pomodori

Main

Stagionalità: Primavera

Ingredienti (per 4 pers.)

Mela Red Delicious Val Venosta	240 g
Pomodoro ciliegino	200 g
Carciofi puliti	120 g
Sedano	80 g
Carote	80 g
Acqua	60 g
Cipolla rossa	30 g
Olive taggiasche	20 g

Aceto di vino bianco	20 g
Pinoli	16 g
Capperi	15 g
Olio extravergine di oliva	5 g
Sale iodato	1,6 g

Contenuti/Allergeni

- Sedano e prodotti a base di **Sedano**,
- **Anidride Solforosa e Solfiti** >10 mg/l

Preparazione

- Lavare il sedano e i pomodorini, sbucciare le carote.
- Tagliare a fettine il sedano e le carote; tagliare a cubetti le mele con la buccia.
- Dissalare i capperi. Tostare i pinoli in pentola antiaderente.
- In una padella antiaderente rosolare la cipolla tagliata finemente, il sedano e le carote con l'olio extravergine di oliva, aggiungere i carciofi, le mele, i pomodorini e il sale iodato e far cuocere aggiungendo se necessario un mestolo di acqua.
- Versare in una ciotola e aggiungere i capperi, le olive tagliate in 4, i pinoli tostati e l'aceto.
- Impiattare e guarnire con fettine di mela extra arrostiti in padella e il finocchietto selvatico.

Valori nutrizionali per porzione

Energia	443 kj / 106 kcal
Grassi	4,78 g
Di cui acidi grassi saturi	0,54 g
Carboidrati	11,88 g
Di cui zuccheri	10,41 g
Fibre	5,28 g
Proteine	3,58 g
Sale	0,95 g

Mela dolce



Bibliografia

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 β -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, Ciużyńska 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-Pérez F, Steigerwald H, Schülke 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.



Via centrale 1/c | Scopri tutti i prodotti su:
39021 Laces (BZ) | www.vip.coop