

*Jazz™  
gibt den Ton an!*

**JAZZ™**  
enza™

**JAZZ™**  
enza™

ENZA FRUIT New Zealand (Continent)  
Tél. + 32-11-68 99 41 - Fax +32 -11-68 81 09 - E-mail : continent.info@enzafruit.be - www.enzafruit.be

*Jazz™  
der  
frische  
Genuss*

**JAZZ™**  
enza™

## Gesund essen ist eine Aufgabe fürs Leben!



Der Apfel ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes und ausgewogenes Leben. Ein Apfel ist sofort verzehrbereit und kann überall und zu jeder Zeit gegessen werden. Der hohe Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Fruchtsäuren, Pektinen und die leicht verdaulichen Kohlenhydrate machen den Apfel zu einem wertvollen Bestandteil unserer Ernährung.

Der regelmäßige Genuss von Äpfeln kann dem Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen, sowie Krebs vorbeugen. Äpfel schmecken nicht nur gut, sie enthalten auch wenig Kalorien.

Wussten Sie, dass beim Schälen von Äpfeln wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen.



### Inhaltsstoffe in 100g essbarem Anteil:

	Rohe Äpfel	Pommes Chips	Milchschokolade
Energiewert	47 Kcal (199 kJ)	546 Kcal (2275 kJ)	529 Kcal (2214 kJ)
Proteine	0.4 g	5.6 g	8.4 g
Kohlenhydrate	11.8 g	49.3 g	59.4 g
Fett	0.1 g	37.6 g	30.3 g
Ballaststoffe	1.8 g	4.9 tg	kaum vorhanden

Quelle: The Composition Of Foods, fifth edition, McCance and Widdowson's.

## Der Jazz™ - eine Klasse für sich!

Gepflanzt in den besten Anbaugebieten, kultiviert von professionellen Produzenten und auserwählt durch eine Gruppe europäischer Konsumenten, setzt der JAZZ™ neue Maßstäbe.

Dank seinem knackigen Biss, seiner Saftigkeit und seinem süß-säuerlichen Geschmack wird der JAZZ™ zu einem einzigartigen Esserlebnis!

*Der Jazz™ - mehr als nur ein Apfel - eine Versuchung für ihre Sinne!*

< 18	Untergewicht
18 – 25	Normalgewicht
25 – 27	Übergewicht
> 27	Starkes Übergewicht (Adipositas)

## Gesundes Gewicht!

Möchten Sie wissen, ob Ihr Gewicht zu hoch, zu niedrig oder gerade richtig ist? Mittels **Body Mass Index** (BMI) lässt sich Ihr Körpergewicht genau überprüfen.

Der BMI wird nach folgender Formel berechnet:

Gewicht in Kilogramm (Kg)	z.B.	60 Kg	= 23.44
Körpergröße (m <sup>2</sup> )		(1.60 x 1.60)	

## Tricolore von Pasta mit Jazz™ und Thunfisch

Zutaten für 4 Personen:

500g	dreifarbige Pasta (Teigwaren)
	ein wenig Olivenöl und Salz
2	Zwiebeln
1	grosser JAZZ™-Apfel
1 EL	Zitronensaft
1	Zucchini
2 Büchsen	Thunfisch in Öl
	frisch gemahlener Pfeffer, Salz
2dl	Rahm
1 EL	Kapern
1	Zitrone

Zubereitung:

Die Pasta wird in leicht gesalzenem Wasser mit ein wenig Olivenöl al dente gekocht.

Die Zwiebeln werden sodann fein gehackt, der Apfel in «Würfel» geschnitten und mit Zitrone beträufelt, um Verfärbungen zu verhindern.

Anschließend wird die gewaschene Zucchini in Streifen geschnitten. Der Thunfisch wird abgessen.

Die geschnittenen Zwiebeln und Zucchiniestreifen werden zusammen mit den «Apfelwürfel» in einer beschichteten Pfanne mit Öl kurz angeschwitzt. Danach werden der Thunfisch, der Pfeffer und das Salz unter die Apfel- und Gemüse-mischung gerührt.

Zum Schluss wird der Rahm hinzugegeben, kurz erwärmt (nicht aufgekocht) und die Sauce unter die Pasta gemischt.

Das Gericht wird mit Kapern bestreut und mit Zitronenscheibchen verziert.

*Guten Appetit!*

