



ANNA
TURA

MANGOLD

INHALTSSTOFFE:

Mangold ist besonders reich an Provitamin A oder Beta-Carotin: Dieses Vitamin ist für die Haut, das Gewebe und für die Sehkraft besonders wichtig. Er versorgt den Körper mit einer guten Portion Magnesium und Eisen, zwei sehr nützlichen Mineralstoffen, die bei Frauen, Kindern und Jugendlichen oft unzureichend vorhanden sind.

MERKMALE:

Der Mangold, mit wissenschaftlichem Namen *Bieta vulgaris* Cyca-Chenopodiaceae, ist eine Kulturform der Rübe, im Mittelmeerraum beheimatet und gehört wie der Spinat zur Familie der Gänsefußgewächse.

KURIOSITÄTEN:

Der Mangold wird in einigen griechischen Schriften von 420 v. Chr. unter dem Namen Beta erwähnt. In Europa war der Anbau bereits im 15. Jahrhundert vor allem in Klöstern verbreitet. Anfangs wurde er wegen seiner Blätter angebaut, später wurde auch die Mangoldwurzel verwendet (vor allem bei der roten Variante).

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

Das in praktischen Verpackungen angebotene, einfach nur gegarte Produkt können Sie sofort nach dem Öffnen der Schale verfeinert mit nativem Olivenöl extra, Salz und Zitronensaft genießen oder in der Pfanne mit Öl, Pancetta und Knoblauch sautieren und mit Salz abschmecken.

Guten Appetit!!!



MANGOLD NATUR
300 g



8 054934 420313



Hergestellt von: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI srl
Produktionsstätte Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Rom



Kalorien und Nährwerte / Mangold

Nährwerte je 100 g Mangold

ENERGIE (Kalorien)	18 kcal / 74 kJ
Essbarer Teil	100
Wasser	92,2
Protein	1,5
Fett	0,1
Gesättigte Fettsäuren	0,02
Kohlenhydrate	2,1

Zucker	2,1
Ballaststoffe insgesamt	1,4
Salz (mg)	8
Kalzium (mg)	64
Eisen (mg)	0,8
Vitamin A (µg)	237
Vitamin C (mg)	5

Die Ausarbeitung erfolgte anhand von Daten über die Nährstoffzusammensetzung von Lebensmitteln aus:

CREA
Forschungszentrum für Lebensmittel
und Ernährung

Website:
<https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione>

Website:
<https://www.alimentinutrizione.it>

ZUTATEN	Mangold Natur: frischer Mangold ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen oder Schutzgasen. Mangold unter MAP: frischer Mangold ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen. Mangold unter MAP, sautiert: frischer Mangold mit Knoblauch, nativem Olivenöl extra und Chili.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: grün. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Mangold Natur: Produkt ist bis zu 12 Tage genießbar. Mangold unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar. Mangold unter MAP, sautiert: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar. (Verfallsdatum ist auf Verpackung angegeben)
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Mangold, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Der Mangold wird in Umgebungen mit Hygienemanagement gemäß den Vorgaben des im Produktionsbetrieb geltenden HACCP-Eigenkontrollplans verarbeitet. In der Produktion gelten die Ifs Food-Standards.
LAGERUNG	Das Produkt sollte bei einer Temperatur zwischen 0/+4 °C gelagert werden. Nach dem Öffnen der Verpackung muss das Produkt innerhalb von 24/48 Stunden verzehrt werden. Die Kühlkette sollte eingehalten werden.
VERZEHREMPFEHLUNG	So wie es ist: Produkt nach Öffnen der Schale nach Belieben würzen. In der Pfanne: Den Inhalt in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze 2-4 Minuten erhitzen, vor dem Verzehr nach Belieben verfeinern. Mikrowelle: Die Schale direkt in die Mikrowelle stellen, die Folie entfernen und bei mittlerer Leistung (750 W) 2 Minuten lang erhitzen.
HERKUNFT DER ROHSTOFFE	Italien und/oder ein anderes Land der Europäischen Gemeinschaft.
PFLANZLICHE FREMDBESTANDTEILE	≤ 2 %
ALLERGENE	Das Produkt enthält keine Allergene und entspricht der Allergenkennzeichnungsrichtlinie 2003/89/EG vom 10.11.2003 und nachfolgenden Änderungen, sowie der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 und Folgeänderungen. Eventuelle Kreuzkontaminationen sind auf dem Etikett angegeben.
VERPACKUNG	Für das Produkt Natur: TRANSPARENTES POLYPROPYLEN-COPOLYMER UND ANTIFOG-FOLIE. Für das Produkt unter MAP: SCHALE AUS PP-EVOH-PP TRANSPARENT MIT BARRIEREAUSRÜSTUNG UND ANTIFOG-FOLIE. Erklärung über die Eignung für den Lebensmittelkontakt (it. Ministerialerlass D.M. 21.3.1973 und nachfolgende Änderungen) ital. GvD 152/2006 - Art. 226 Absatz 4; Verordnung (EG) Nr. 1935/2004; Richtl. 2002/72/EG und nachfolgende Änderungen; Richtl. 1994/62/EG. Verordnung (EU) 2015/174 der Kommission vom 5.02.2015 zur Änderung und Berichtigung der Verordnung (EU) Nr. 10/2011.
MIKROBIOLOGISCHE PARAMETER	Nicht nachweisbar KBE/25g. Gemäß VERORDNUNG (EG) Nr. 2073/2005 und Folgeänderungen.