



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: ANNATURA 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 unter MAP: frischer Mangold ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen.   |
| ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN | Farbe: grün.<br>Geruch: charakteristisch.<br>Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt.<br>Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.   |
| HALTBARKEIT                   | Mangold unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar.   |
| PRODUKTIONSPROZESS            | Spezialität aus der 5. Gruppe.<br>Mangold, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird.<br>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.<br>In der Produktion gelten die Ifs Food-Standards.   |
| LAGERUNG                      | Das Produkt sollte bei einer Temperatur zwischen 0/+4 °C gelagert werden.<br>Nach dem Öffnen innerhalb von zwei Tagen verzehren.<br>Die Kühlkette sollte eingehalten werden.   |
| VERZEHREMPFEHLUNG             | So wie es ist: Produkt nach Öffnen der Schale nach Belieben würzen.<br>In der Pfanne: Den Inhalt in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze 2-4 Minuten erhitzen, vor dem Verzehr nach Belieben verfeinern.<br>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.   |
| PFLANZLICHE FREMDBESTANDTEILE | ≤ 2 %  |
| ALLERGENE                     | Das Produkt enthält keine Allergene und entspricht der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 i.d.g.F. Eventuelle Kreuzkontaminationen sind auf dem Etikett angegeben.  |
| VERPACKUNG                    | Für das Produkt Natur: TRANSPARENTES POLYPROPYLEN-COPOLYMER UND ANTIFOG-FOLIE. Für das Produkt unter MAP: SCHALEN AUS TRANSPARENTEM PP-EVOH-PP MIT BARRIEREBESCHICHTUNG UND ANTIFOG-FOLIE. Erklärung über die Eignung für den Lebensmittelkontakt: Ital. Ministerialerlass D.M. 21.3.1973 in der geltenden Fassung; ital. GvD 152/2006 - Art. 226 Absatz 4; ital. GvD Nr. 29 vom 10. Februar 2017; Verordnung (EG) 1935/2004 i.d.g.F.; Richtlinie 2007/19/EG i.d.g.F.; Verordnung (EG) 10/2011 i.d.g.F.; Verordnung (EG) 2015/174 zur Änderung und Berichtigung der Verordnung (EU) 10/2011. |
| MIKROBIOLOGISCHE PARAMETER    | Listeria monocytogenes Nicht nachweisbar KBE/25 g. Gemäß VERORDNUNG (EG) Nr. 2073/2005 i.d.g.F.  |