



## KAROTTEN

### INHALTSSTOFFE:

Karotten sind reich an Beta-Carotin und Provitamin A, das vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird und für eine gesunde Haut und Sehkraft unerlässlich ist. Beim Kochen bleibt das Provitamin A fast unverändert erhalten. Bereits mit einer sehr kleinen Portion Karotten lässt sich der tägliche Provitamin-A-Bedarf eines Erwachsenen decken.

### MERKMALE:

In Europa ist Italien vielleicht das einzige Land, das 12 Monate im Jahr Karotten produzieren kann. Einigen Autoren zufolge stammt die Karotte aus dem Mittelmeerraum und geht aus der Kreuzung spontan auftretender Doldenblütler der Gattung *Daucus* hervor: *Daucus carota* L. var. *typicus* und *Daucus carota* var. *maximus*.

### KURIOSITÄTEN:

In der Antike wurde die Karotte nur als Tierfutter und nicht für kulinarische Zwecke verwendet. Da ihr wohlzuende Auswirkungen auf die Mundgesundheit zugeschrieben wurden und sie für einen frischen Atem sorgte, eroberte sie sich später vor allem in der arabischen Küche ihren festen Platz.

### DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*das Produkt in der Pfanne unter Zugabe von  
Balsamico-Essig zu sautieren,  
um den Geschmack hervorzuheben.  
Guten Appetit!*



KAROTTEN NATUR  
300 g  
8 054934 420139

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



## Kalorien und Nährwerte / Karotten

Nährwerte je 100 g Karotten

ENERGIE (Kalorien)	47 kcal / 196 kJ
Essbarer Teil	100
Wasser	88,5
Protein	1,3
Fett	0,2
Gesättigte Fettsäuren	0,03
Kohlenhydrate	8,7

Zucker	8,7
Ballaststoffe insgesamt	3,6
Salz (mg)	71
Kalzium (mg)	42
Eisen (mg)	0,5
Vitamin A (µg)	1033
Vitamin C (mg)	3

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	Karotten unter MAP: frische Karotten ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: kräftiges Orange. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Karotten unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Karotten, die aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt werden. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Die Karotten werden in Umgebungen mit Hygienemanagement gemäß den Vorgaben des für den Produktionsbetrieb geltenden HACCP-Eigenkontrollplans verarbeitet.
LAGERUNG	Das Produkt sollte bei einer Temperatur zwischen 0/+4 °C gelagert werden. Nach dem Öffnen der Verpackung muss das Produkt vollständig verbraucht werden. Die Kühlkette sollte eingehalten werden.
VERZEHREMPFEHLUNG	5 Minuten in der Pfanne sautieren oder 3 Minuten in der Mikrowelle bei 950 Watt erhitzen und während des Erhitzens umrühren.
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 ANTIFOGLIE. Für das Produkt unter MAP: SCHALEN AUS TRANSPARENTEM PP-EVOH-PP MIT BARRIEREBESCHICHTUNG UND ANTIFOGLIE. 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.