



GRÜNE BOHNEN

INHALTSSTOFFE:

Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten enthalten grüne Bohnen eine geringere Menge an Eiweiß und eine sehr hohe Menge an Wasser (schätzungsweise etwa 90 %): In dieser Hinsicht ähneln grüne Bohnen eher Gemüse als Hülsenfrüchten. Sie sind reich an Ballaststoffen, Mineralsalzen (insbesondere Kalium) und Vitamin A; sie haben einen ansehnlichen Vitamin-C-Gehalt. Kohlenhydrate machen nur einen geringen Teil aus. Durch den geringen Kohlenhydrat- und Proteingehalt (2,1 g) sind grüne Bohnen kalorienarm: sie enthalten nur 18 kcal pro 100 Gramm. Grüne Bohnen haben harntreibende Eigenschaften.

MERKMALE:

Grüne Bohnen sind die unreifen Schoten der gemeinen Bohne (*Phaseolus vulgaris*), die zur Familie der Leguminosen oder Schmetterlingsblütler gehört. Es handelt sich um eine krautig wachsende, einjährige, rankende Pflanze, die bis zu 4 Meter hoch werden kann, aber auch als Zwergbohne angeboten wird. Obwohl es sich bei grünen Bohnen um Hülsenfrüchte handelt, könnten sie durchaus auch als „einfaches“ Gemüse betrachtet werden: Im Gegensatz zu Erbsen, Bohnen, Saubohnen, Kichererbsen usw. isst man von grünen Bohnen nicht nur die Samen, sondern die gesamte Schote. Ein weiterer Unterschied zwischen den eigentlichen Hülsenfrüchten und grünen Bohnen sind die Kalorien.

KURIOSITÄTEN:

Die auch als Fisolen oder Buschbohnen bezeichneten grünen Bohnen gehören zu den ältesten Gemüsearten der Welt. Am besten schmecken die ganz jungen, zarten und noch fadenlosen grünen Bohnen.

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*das Produkt in der Pfanne mit Öl und Salz
oder mit Balsamico-Essig zu sautieren,
um den Geschmack hervorzuheben.
Guten Appetit!*



GRÜNE BOHNEN
NATUR
200 g



Hergestellt von: ANNATURA srl

Produktionsstätte Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Rom



Kalorien und Nährwerte / Grüne Bohnen

Nährwerte je 100 g Grüne Bohnen

| | |
|-----------------------|------------------|
| ENERGIE (Kalorien) | 31 kcal / 129 kJ |
| Essbarer Teil | 100 |
| Wasser | 90,0 |
| Protein | 1,7 |
| Fett | 0,1 |
| Gesättigte Fettsäuren | 0,02 |
| Kohlenhydrate | 4,6 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Zucker | 2,1 |
| Ballaststoffe insgesamt | 2,9 |
| Salz (mg) | 4 |
| Kalzium (mg) | 0 |
| Eisen (mg) | 0 |
| Vitamin A (µg) | 0 |
| Vitamin C (mg) | 0 |

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 | Grüne Bohnen unter MAP: frische grüne Bohnen ohne Zugabe von Aromen und Konservierungssstoffen. |
| ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN | Farbe: grün. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt. |
| HALTBARKEIT | Grüne Bohnen unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar. |
| PRODUKTIONSPROZESS | Spezialität aus der 5. Gruppe. Grüne Bohnen, die aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt werden. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Die grünen Bohnen werden 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 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 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. |