



ANNA
TURA

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 in praktischen Verpackungen angebotene, einfach nur gegarte und auf natürliche Weise konservierte Produkt können Sie sofort nach dem Öffnen der Schale verfeinert mit nativem Olivenöl extra, Salz und Zitronensaft oder Balsamico-Essig genießen.
Guten Appetit!!!”*



GRÜNE BOHNEN
NATUR
200 g



8 054934 420252

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 Konservierungsstoffen.
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 innerhalb von zwei Tagen verzehren.. 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.
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.