



FENCHEL

INHALTSSTOFFE:

Dieses kalorien- und fettarme Gemüse ist reich an Ballaststoffen. Die Knolle enthält viel Wasser, Eiweiß und Kohlenhydrate. Weiterhin vorhanden sind Kalium, Natrium, Kalzium und Phosphor, Vitamin A, B, C, D und E sowie Folsäure. Fenchel enthält Phytoöstrogene, die dazu beitragen, den weiblichen Hormonhaushalt zu regulieren, die Milchproduktion bei stillenden Frauen anzuregen sowie Menstruationsbeschwerden und Hitzewallungen in den Wechseljahren zu lindern. Auch die Leber profitiert vom Fenchel, da er hilft, Giftstoffe auszuscheiden und zur Verbesserung der Leberfunktionen beiträgt.

MERKMALE:

Fenchel, *Foeniculum vulgare* Mill., eine mediterrane krautige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler (Apiaceae), stammt wahrscheinlich aus Kleinasien, ist aber im gesamten Mittelmeerraum verbreitet und war bereits bei den alten Ägyptern, Griechen und Arabern bekannt. Das eigentümliche Fenchelaroma ist dem Anethol geschuldet, einem bei der Herstellung von Likören verwendeten Aromastoff. Es wird zwischen wildem Fenchel und Gemüfefenchel unterschieden. Sie gehören beide zur selben Familie, doch wächst der wilde Fenchel spontan und wird als Gewürzpflanze verwendet, während der Gemüfefenchel eine essbare, aus fleischigen Blattscheiden bestehende Knolle ausbildet und einen süßeren und milderen Geschmack als der wilde Fenchel hat.

KURIOSITÄTEN:

Der Name *Foeniculum vulgare* leitet sich vom lateinischen *foenum* = Heu ab, denn die Pflanze wurde einst als Tierfutter verwendet. Der Terminus „vulgare“ weist darauf hin, dass Fenchel sehr verbreitet ist (*vulgaris*= gewöhnlich). Die übliche Unterscheidung zwischen weiblichem und männlichem Fenchel ist nicht wissenschaftlich, sondern ergibt sich aus der Form: Ersterer ist rundlich und letzterer länglich.

Die italienische Redewendung „*lasciarsi infinocchiare*“, die an unser „sich veräppeln lassen“ erinnert und frei übersetzt „sich vom Fenchel an der Nase herumführen lassen“ bedeutet, geht auf die hinterlistige Gewohnheit früherer Kellermeister zurück, dem Kunden, der Wein aus Fässern erwarb, vor der Verköstigung frische Fenchelstücke anzubieten. Die Knolle enthält nämlich Aromastoffe, die die Geschmacksnerven beeinflussen und auch einen minderwertigen Wein schmackhaft machen können.

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*Eine der Zubereitungen ist der Fenchelgratin, bei dem dieses an sich sehr leichte Gemüse mit geriebenem Käse und Semmelbröseln angereichert, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und im Ofen überbacken wird.
Guten Appetit!!!*



FENCHEL NATUR
300 g



Hergestellt von: ANNATURA srl

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



Kalorien und Nährwerte /
Fenchel

Nährwerte je 100 g Fenchel

ENERGIE (Kalorien)	17 kcal / 72 kJ
Essbarer Teil	100
Wasser	92,1
Protein	1,4
Fett	tr
Gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	1,7

Zucker	1,7
Ballaststoffe insgesamt	2,6
Salz (mg)	3
Kalzium (mg)	43
Eisen (mg)	0,3
Vitamin A (µg)	2
Vitamin C (mg)	8

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	Fenchel unter MAP: frischer Fenchel ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: weiß. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Fenchel unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar.
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Fenchel, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Der Fenchel 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 vollständig verbraucht werden. Die Kühltette 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.