



ANNA  
TURA

## FRIARIELLI

### INHALTSSTOFFE:

Der Kalziumgehalt der Friarielli (260 mg pro 100 g) übersteigt den der Milch und ist höher als bei allen anderen Lebensmitteln. Friarielli enthalten auch viel Kalium. Neben dem hohen Gehalt an Kalzium und Kalium liefern sie aber auch Magnesium und Eisen und viele Vitamine, darunter Vitamin C, Vitamin B2 und Vitamin A, sowie eine gute Menge an Proteinen. Wildbrokkoli bietet sich in der Tat als Fleischersatz an. Darüber hinaus ist er sehr kalorienarm.

### MERKMALE:

Der auch unter dem italienischen Namen „cime di rapa“ bekannte Wildbrokkoli (*Brassica rapa* L. subsp. *Sylvestris*) ist ein typisch italienisches Gemüse. Was die Sorten betrifft,

so lässt sich Wildbrokkoli je nach dem Anbauort bestimmen. Wildbrokkoli aus Napoli zum Beispiel hat einen zarteren Stiel als Wildbrokkoli aus Bari. In Kampanien gibt es die Friarielli, die kaum entwickelten Blütenstände einer kleineren, zarteren und ein wenig bitteren Brokkolisorte. Sie sind den Cime di Rapa sehr ähnlich und sind ein typisches Gericht der neapolitanischen und der römischen Küche (in Rom werden sie „Broccoletti“ genannt). Sie werden aber auch in anderen Gegenden Italiens, in Galicien und Portugal (dort als „Grelas“ bezeichnet) und auch in China gerne gegessen. Friarielli werden hauptsächlich im Landesinneren von Kampanien und in geringerem Maße im Apennin (Provinzen Avellino und Benevento) sowie in den Gebieten Agro Nocerino-Sarnese und Piana del Sele angebaut. Die besten „Friarielli“ werden vom Spätherbst bis zum Frühjahrsbeginn auf dem Markt feilgeboten.

### KURIOSITÄTEN:

Über die Herkunft des Namens Friariello herrscht Uneinigkeit. Während die einen behaupten, dass er sich vom kastilischen „frio-grelas“ ableitet, was Winterbrokkoli bedeutet, glauben andere, dass er auf das neapolitanische Wort „frijere“ zurückgeht, was „braten“ bedeutet. Einst wurden sie auch in der Hauptstadt der Region Kampanien angebaut, insbesondere im Hügelland des Stadtteils Vomero, der auch als „Friarielle-Hügel“ bekannt war.

## 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, Knoblauch und Chili genießen.*

*Das berühmteste Gericht par excellence sind Salsicce mit Friarielli und die dazugehörige Pizza.*

*Eine köstliche Zutat, die häufig in Timbalen, Focaccia und vor allem als Beilage verwendet wird.*

*Manche essen die gegarten Friarielli mit etwas Zitronensaft beträufelt auch einfach als Salat, ohne sie in der Pfanne zu schwenken. Guten Appetit!!!*



FRIARIELLI  
NATUR  
300 g



8 054934 420337

Hergestellt von: ANNATURA srl

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



## Kalorien und Nährwerte / Friarielli

Nährwerte je 100 g Friarielli

ENERGIE (Kalorien)	29 kcal / 122 kJ
Essbarer Teil	100
Wasser	90,9
Protein	3,1
Fett	0,3
Gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	2,1

Zucker	2,1
Ballaststoffe insgesamt	3,1
Salz (mg)	6
Kalzium (mg)	92
Eisen (mg)	1,1
Vitamin A (µg)	203
Vitamin C (mg)	72

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