



ANNATURA

## GETREIDE

### GERSTE

Gerste ist weltweit ein beliebtes und wichtiges Nahrungsmittel, da es durch die vielen gesunden Inhaltsstoffe zum Wohlbefinden des Körpers beiträgt und außerdem gut schmeckt. Sie ist reich an Proteinen und wirkt wegen ihres hohen Mineralsalzgehaltes remineralisierend. Sie ist auch reich an Beta-Glucan, das die Aufnahme von Kohlenhydraten aus anderen Lebensmitteln verlangsamt und daher zum Senken des Blutzuckerspiegels verwendet wird. Die Heilwirkung dieses Getreides ist seit der Antike bekannt. Es eignet sich hervorragend zur Linderung von Entzündungen des Magen-Darm-Traktes und des Harnsystems; es reguliert die Darmfunktion, besonders bei Verstopfung und Darmträgheit und unterstützt die Verdauung bei Kindern und älteren Menschen. Es enthält weiterhin Phosphor, der die intellektuellen Fähigkeiten stimuliert und in Synergie mit

Kalium, Magnesium, Eisen und Kalzium wirkt. Sehr bekannt ist auch der Malzkaffee und bei allen beliebt, die das Kaffee-Ritual schätzen, aber die anregende Wirkung des Koffeins vermeiden möchten.

### DINKEL

Dinkel ist eine krautige Pflanze, die zur Familie der Gräser gehört. In Italien wird sie hauptsächlich zwischen der Emilia-Romagna und Ligurien (in der Garfagnana), in der Toskana, in Umbrien und Latium angebaut. Es ist eine Pflanze, die sich auch an karge Böden anpasst und niedrigen Temperaturen standhält. Der Garfagnana-Dinkel hat das IGP-Gütesiegel erhalten, auf Deutsch „geschützte geografische Angabe“. Auf dem Markt ist er sowohl als geschälter Dinkel als auch als Perldinkel zu finden: Ersterer hat noch die äußere Kutikula, letzterem fehlt sie, wodurch sich die Garzeit verkürzt.

Dinkel ist außerdem fettarm und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien, sodass er sehr nützlich für unser Wohlbefinden ist. Tatsächlich hilft dieses Getreide, den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten, weshalb es besonders für Diabetiker und Menschen mit Insulinresistenz geeignet ist; es trägt zur Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems bei, indem es die roten Blutkörperchen schützt; dank seines hohen Gehalts an Mineralien wie Eisen und Phosphor wird es für Menschen mit Eisenmangel-Anämie empfohlen und hilft zudem, den LDL-Cholesterinspiegel zu senken, auch bekannt als schlechtes Cholesterin. Dinkel ist reich an Mineralien, die Krankheiten wie Osteoporose vorbeugen und auch für das Nervensystem und die Muskulatur nützlich sind. Selbst wer eine kalorienarme Diät einhalten muss, findet im Dinkel einen zuverlässigen Verbündeten.

## DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*Das in praktischen Verpackungen angebotene,  
einfach nur gegarte Produkt können Sie nach  
Belieben verfeinern und genießen oder für die  
Zubereitung von schmackhaften Eintöpfen,  
Suppen oder Salaten verwenden.  
Guten Appetit!!!*



NATÜRLICHEN  
GERSTE  
250 g



8 054934 421358



NATÜRLICHEN  
DINKEL  
250 g



8 054934 421341



Hergestellt von: ANNATURA srl

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



## Kalorien und Nährwerte / Getreide

Nährwerte je 100 g gekochter Dinkel	
ENERGIE (Kalorien)	184 kcal 778 kJoule
Essbarer Teil	100%
Wasser	57,6 g
Kohlenhydrate	36,1 g
Fette	1 g
Eiweiß	6,4 g
Ballaststoffe	2,2 g

Nährwerte je 100 g gekochter Gerste	
ENERGIE (Kalorien)	114 kcal 486 kJoule
Essbarer Teil	100%
Wasser	72,7 g
Kohlenhydrate	22,9 g
Fette	0,8 g
Eiweiß	2,6 g
Ballaststoffe	2,3 g

Die Ausarbeitung erfolgte anhand von Daten über die Nährstoffzusammensetzung von Lebensmitteln aus:

- Tabellen über die chemische Zusammensetzung und den Brennwert der Lebensmittel Istituto Nazionale della Nutrizione (Nationales Institut für Ernährung und Lebensmittel) - Rom;
- Tabellen über die Zusammensetzung der Lebensmittel - Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie in Garching - München.

ZUTATEN	Dinkel unter MAP: Perldinkel, Wasser, ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen. Gerste unter MAP: Perlgrauen, Wasser, ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	<b>DINKEL</b> Farbe: gelbbraun Frucht: fest, weich und zart am Gaumen Geschmack: fein und angenehm Form: Typisches, gleichmäßig längliches Korn  <b>GERSTE</b> Farbe: gelblich-weiß Frucht: fest, weich und zart am Gaumen Geschmack: fein, eher neutral Form: Typisches, gleichmäßig längliches Korn
HALTBARKEIT	Getreide naturbelassen unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar (Verfallsdatum ist auf Verpackung angegeben).
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Gesundes, trockenes, gleichmäßig großes Korn. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Das Getreide wird in Umgebungen mit Hygienemanagement gemäß den Vorgaben des im Produktionsbetrieb geltenden HACCP-Eigenkontrollplans verarbeitet. In der Produktion gelten die Ifs Food-Standards.
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.
LAGERUNG	Das Produkt sollte bei einer Temperatur zwischen 0/+4 °C gelagert werden. Nach dem Öffnen der Verpackung muss der Inhalt vollständig verbraucht werden. Die Kühlkette sollte eingehalten werden.
HERKUNFT DER ROHSTOFFE	Italien und/oder ein anderes Land der Europäischen Gemeinschaft.
PFLANZLICHE FREMDBESTANDTEILE	≤ 1 %
ALLERGENE	Das Produkt enthält GLUTEN 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.