

HÜLSENFRÜCHTE

Das wahre Antlitz
der Natur ist Bio



BOHNEN

Die Bohne (*Phaseolus vulgaris*) ist eine Zwerg- oder Kletterpflanze subtropischen Ursprungs aus der Familie der Leguminosen, die für warmgemäßigte Klimazonen geeignet ist. Die Frucht enthält die Samen, die den essbaren Teil der Hülsenfrucht bilden. Zu den verschiedenen auf dem Markt erhältlichen Bohnensorten gehören Borlotto di Vigevano, Cannellino, Valsesia, Metis, Quarantino und Roi de Belges. Bohnen sind reich an Vitaminen, Mineralsalzen und Zellulose sowie an Proteinen. Die in Bohnen enthaltenen Proteine stellen eine gute Alternative zu tierischen Proteinen dar. Diese Hülsenfrucht enthält darüber hinaus Aminosäuren, die im Getreide fehlen; Suppen oder Gerichte mit Bohnen und Getreide stellen daher eine optimale Kombination dar.

KICHERERBSEN

IKichererbsen sind Hülsenfrüchte aus der Familie der Schmetterlingsblütler. Kichererbsen enthalten bemerkenswerte Nährstoffe wie Kalzium, Kalium, Phosphor, Proteine, Eisen, Natrium und Magnesium. Sie sind reich an Ballaststoffen, die für eine reguläre Darmfunktion unerlässlich sind, und tragen dazu bei, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel niedrig zu halten. Sie haben auch einen angemessenen Gehalt an Linolsäure und können daher als eine gute Quelle für essentielle Fettsäuren angesehen werden. Sie sind sehr reich an Stärke und enthalten auch gute Mengen an Mineralien, Ballaststoffen, Vitamin A und C sowie an Saponinen, die zur Senkung des Cholesterinspiegels im Darm beitragen.

LINSEN

Die Linse ist eine zur Gattung *Lens* gehörende Pflanzenart. Sie wird auch Küchenlinse genannt und galt einst als Arme-Leute-Essen.

Linzen gelten aufgrund ihres beachtlichen Proteingehalts (unter den Leguminosen haben sie den höchsten Proteingehalt) als Hülsenfrüchte mit hohem Nährwert, weiterhin ergänzen Kalium, Phosphor, Eisen, Ballaststoffe und B-Vitamine das Nährstoffprofil. Die *Lens esculenta* ist die wahrscheinlich bekannteste auf unseren Tischen vorkommende Art. Der Anbau der Linzen erfolgt im Frühjahr, während die Ernte in den Monaten Juni und Juli erfolgt. Die Linzen werden dabei zunächst in der Sonne getrocknet, nach einigen Tagen werden sie dann gedroschen und die Samen gerettet. Die italienischen Sorten sind sehr hochwertig; zu den bekanntesten gehören die Linzen aus Castelluccio di Norcia (DOP), die grünen Linzen aus Altamura, die Linzen aus Villalba, Colfiorito, Fucino oder die Linzen aus Mormanno. In Italien befinden sich die Anbauggebiete vor allem in den Abruzzen, in Kampanien, Latium und Umbrien."

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

Das in praktischen Verpackungen angebotene Produkt können Sie sofort nach dem Öffnen der Schale verfeinert mit nativem Olivenöl und Salz als leckeres Hauptgericht genießen. Nach der Ernährungspyramide der Mittelmeerdiet sollten Erwachsene zweimal pro Woche Hülsenfrüchte zu sich nehmen. Mit unserem Produkt ist es ganz einfach, Salate, Suppen, Minestrone oder Hummus-Cremes zuzubereiten. Guten Appetit!!!



KICHERERBSEN
NATUR
250 g



8 054934 420818

BORLOTTI-BOHNEN
NATUR
250 g



8 054934 420825

CANNELLINI-BOHNEN
NATUR
250 g



8 054934 420832

LINSEN
NATUR
250 g



8 054934 420849



Hergestellt von: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI srl
Produktionsstätte Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Rom



Kalorien und Nährwerte / Hülsenfrüchte

Nährwerte je 100 g getrocknete gekochte Kichererbsen	
ENERGIE (Kalorien)	120 kcal 504 kJoule
Essbarer Teil	100%
Wasser	63,6 g
Kohlenhydrate	18,9 g
Fette	2,4 g
Eiweiß	7,0 g
Ballaststoffe	5,8 g

Nährwerte je 100 g getrocknete gekochte Borlotti-Bohnen	
ENERGIE (Kalorien)	93 kcal 388 kJoule
Essbarer Teil	100%
Wasser	70,0 g
Kohlenhydrate	16,4 g
Fette	0,7 g
Eiweiß	9,01 g
Ballaststoffe	6,9 g

Nährwerte je 100 g getrocknete gekochte Cannellini-Bohnen	
ENERGIE (Kalorien)	91 kcal 380 kJoule
Essbarer Teil	100%
Wasser	70,0 g
Kohlenhydrate	14,9 g
Fette	0,62 g
Eiweiß	8,23 g
Ballaststoffe	7,8 g

Nährwerte je 100 g getrocknete gekochte Linsen	
ENERGIE (Kalorien)	92 kcal 386 kJoule
Essbarer Teil	100%
Wasser	69,7 g
Kohlenhydrate	16,3 g
Fette	0,4 g
Eiweiß	6,9 g
Ballaststoffe	8,3 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	Kichererbsen unter MAP: getrocknete Kichererbsen, Wasser, ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen. Borlotti-Bohnen unter MAP: getrocknete Borlotti-Bohnen, Wasser, ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen. Cannellini-Bohnen unter MAP: getrocknete Cannellini-Bohnen, Wasser, ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen. Linsen unter MAP: getrocknete Linsen, Wasser, ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: charakteristisch für die Hülsenfrucht. Geruch: charakteristisch für die Hülsenfrucht. Konsistenz: feste Textur. Schmackhaftigkeit: charakteristisch für die Hülsenfrucht.
HALTBARKEIT	Hülsenfrüchte naturbelassen unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar (Verfallsdatum ist auf Verpackung angegeben).
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Hülsenfrüchte, die aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt werden. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Die Hülsenfrüchte werden 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 keine Allergene und entspricht der Allergenkennzeichnungsrichtlinie 2003/89/EG vom 10.11.2003 und nachfolgenden Änderungen, sowie der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 und Folgeänderungen. Eventuelle Kreuzkontaminationen sind auf dem Etikett angegeben.
VERPACKUNG	SCHALEN AUS PP-EVOH-PP TRANSPARENT MIT BARRIEREAUSRÜSTUNG UND ANTIFOG-FOLIE. Erklärung über die Eignung für den Lebensmittelkontakt (it. Ministerialerlass D.M. 21.3.1973 und nachfolgende Änderungen) ital. GvD 152/2006 – Art. 226 Absatz 4; Verordnung (EG) Nr. 1935/2004; Richtl. 2002/72/EG und nachfolgende Änderungen; Richtl. 1994/62/EG. Verordnung (EU) 2015/174 der Kommission vom 5.02.2015 zur Änderung und Berichtigung der Verordnung (EU) Nr. 10/2011. Verordn. (EG) Nr. 889/2008 der Kommission vom 5.09.2008 und nachfolgende Änderungen mit Durchführungsbestimmungen zur Verordn. (EG) Nr. 834/2007 des Rates über die ökologische/biologische Produktion und die Kennzeichnung von ökologischen/biologischen Erzeugnissen.
MIKROBIOLOGISCHE PARAMETER	Listeria monocytogenes Nicht nachweisbar KBE/25g gemäß VERORDNUNG (EG) Nr. 2073/2005.