

HÜLSENFRÜCHTE

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.

Linsen 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 Linsen erfolgt im Frühjahr, während die Ernte in den Monaten Juni und Juli erfolgt.

Die Linsen werden dabei zunächst in der Sonne getrocknet, nach einigen Tagen werden sie dann gedroschen und die Samen geerntet. Die italienischen Sorten sind sehr hochwertig; zu den bekanntesten gehören die Linsen aus Castelluccio di Norcia (DOP), die grünen Linsen aus Altamura, die Linsen aus Villalba, Colfiorito, Fucino oder die Linsen aus Mormanno. In Italien befinden sich die Anbaugebiete vor allem in den Abruzzen, in Kampanien, Latium und Umbrien."

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

Nach der ErnährungsPyramide der Mittelmeerdiaät sollten Erwachsene zweimal pro Woche Hülsenfrüchte zu sich nehmen. Mit unserem Produkt ist es ganz einfach, Salate, Suppen, Minestrone oder Hummus-Cremes zuzubereiten. Guten Ap̄petit!!!





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. Das Produkt in einem herkömmlichen Topf 8 Minuten oder 4 Minuten in einem Schnellkochtopf erhitzen. (2-3 Portionen).
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 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.