



ENDIVIE

INHALTSSTOFFE:

Die Endivie ist ein leichtes und erfrischendes Gemüse (ca. 95 % Wasser) und dazu sehr kalorienarm. Es enthält durchschnittlich 2,7 % Ballaststoffe, die hauptsächlich aus Zellulose und Hemizellulose bestehen, die ihm seine feste und knackige Textur verleihen. Endive hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und B9. Dieses Gemüse wird wegen seiner tonisierenden, harntreibenden und abführenden Eigenschaften sehr geschätzt. Es hat wenige Kalorien (10-20 kcal/100 g), einen hohen Gehalt an Vitamin A (1600 IE) und Vitamin C (10-23 mg/100 g) und ist ein guter Lieferant von Mineralsalzen, insbesondere Kalium, Phosphor und Kalzium.

MERKMALE:

Die zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) gehörende Endivie (*Cichorium endivia*) wird in zwei Unterarten unterteilt: *C. endivia* var. *Crispum*, zu der die krausblättrige Endivie gehört, auch Frisée-Salat genannt, und die breitblättrige Sorte *C. endivia* var. *latifolium*, auch Eskariol-Endivie und in Italien als „Scarola“ bekannt.

- Eskariol-Endivie (*Cichorium endivia latifolium*): sie ist die am weitesten verbreitete Sorte, die breiten, gewellten Blättern haben einen glatten Rand und eine knackige Textur.
- krausblättrige Endivie (*Cichorium endivia crispum*): sie ist auch als krause Endivie oder Frisée bekannt.

Sie unterscheidet sich von der Eskariol-Sorte durch die gekräuselten, tief geschlitzten Blätter und breit ausladende Blattrosetten.

KURIOSITÄTEN:

Im alten Rom wurde sie mit dem Begriff Intybus bezeichnet; Carl von Linné gab ihr später den Namen *Cichorium intybus*. In der Folge wurden die Endivienpflanzen in die Art *C. endivia* aufgenommen. In Italien werden vor allem die Herbst- und Winter-Endivie geschätzt, obwohl es auch die Sommer-Endivie gibt. Man erkennt frischen Endiviensalat daran, dass er frei von welken Blättern und braunen Schnittstellen ist.

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

kann verwendet werden, die ursprünglich aus der kulinarischen Tradition Kampaniens stammt und oft in der Weihnachtszeit serviert wird. Die in kleine Quadrate geschnittene und kalt servierte Eskariol-Pizza eignet sich ideal als originelle Vorspeise oder leckerer Snack und macht diese Pizza zu einem rustikalen und herzhaften Fingerfood.
Guten Appetit!!!



ENDIVIE NATUR
300 g
Barcode
8 054934 420429

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



Kalorien und Nährwerte / Endivie

Nährwerte je 100 g Endivie

ENERGIE (Kalorien)	23 kcal / 196 kJ
Essbarer Teil	100
Wasser	93,0
Protein	1
Fett	0,3
Gesättigte Fettsäuren	0,03
Kohlenhydrate	3,2

Zucker	3,2
Ballaststoffe insgesamt	1,9
Salz (mg)	7,5
Kalzium (mg)	93
Eisen (mg)	1,7
Vitamin A (µg)	213
Vitamin C (mg)	35

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