



ANNA
TURA



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 Blattrossetten.

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 EMPFEHLT:

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 und Zitronensaft genießen.

*Es kann für die Zubereitung der Eskariol-Pizza 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



8 054934 420429



Hergestellt von: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI 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 Natur: frische Endivie ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen oder Schutzgasen. Endivie unter MAP: frische Endivie ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: grün-gelb. Geruch: charakteristisch. Consistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Endivie Natur: Produkt ist bis zu 12 Tage genießbar. Endivie unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar. (Verfallsdatum ist auf Verpackung angegeben).
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 innerhalb von 24/48 Stunden verzehrt werden. 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 und/oder ein anderes Land der Europäischen Gemeinschaft.
PFLANZLICHE FREMDBESTANDTEILE	≤ 2 %
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	Für das Produkt Natur: TRANSPARENTES POLYPROPYLEN-COPOLYMER UND ANTIFOG-FOLIE. Für das Produkt unter MAP: SCHALE 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.
MIKROBIOLOGISCHE PARAMETER	Nicht nachweisbar KBE/25g. Gemäß VERORDNUNG (EG) Nr. 2073/2005 und Folgeänderungen.