



ANNA  
TURA

## SPINAT

### INHALTSSTOFFE:

Spinat ist sehr wasserreich (über 90 %) und daher kalorienarm. Er liefert drei wertvolle Vitamine: A, C und B9. Er enthält Eisen, das, auch wenn es nicht vollständig assimiliert wird, gemeinsam mit dem anderer Gemüsesorten dazu beiträgt, 75 % des Tagesbedarfs zu decken. Spinat ist auch ein Magnesium- und Kalziumlieferant.

### MERKMALE:

Spinat ist eine einjährige krautige Pflanze. Heute ist ihr Anbau in Italien insbesondere in der Toskana, im Piemont, Latium, in Venetien, Kampanien, Apulien und in den Marken weit verbreitet. Spinat ist eine aus ernährungsphysiologischer Sicht äußerst wertvolle, in Europa ganzjährig angebaute Pflanze.

### KURIOSITÄTEN:

Als Katharina von Medici Florenz verließ, um den späteren König von Frankreich Heinrich von Valois zu ehelichen, brachte sie einige Köche mit, die ihr Lieblingsgemüse Spinat auf verschiedene Arten zubereiten konnten. Seitdem werden in der klassischen französischen Küche Gerichte mit Spinatbeilage mit dem Zusatz „à la florentine“ bezeichnet.

## DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*Das in praktischen Verpackungen angebotene, einfach nur gegarte Produkt können Sie sofort nach dem Öffnen der Schale verfeinert mit nativem Olivenöl extra, Salz und Zitronensaft genießen oder in der Pfanne in Butter und Parmesan schwenken.  
Guten Appetit!!!*



SPINAT NATUR  
300 g



8 054934 420306

Hergestellt von: ANNATURA srl

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



## Kalorien und Nährwerte / Spinat

Nährwerte je 100 g Spinat

ENERGIE (Kalorien)	41 kcal / 171 kJ
Essbarer Teil	100
Wasser	88,2
Protein	4
Fett	0,8
Gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	3,5

Zucker	0,5
Ballaststoffe insgesamt	2,3
Salz (mg)	75
Kalzium (mg)	74
Eisen (mg)	2,2
Vitamin A (µg)	437
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	Spinat unter MAP: frischer Spinat ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: grün. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Spinat unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar.
PRODUKTIONSPROZESS	Spinat Natur: Produkt ist bis zu 12 Tage genießbar. Spinat unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar. (Verfallsdatum ist auf Verpackung angegeben)" "Spezialität aus der 5. Gruppe. Spinat, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Der Spinat 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 innerhalb von zwei Tagen verzehren. 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.
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.