



# leNative lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito

Spricht man über die Hochebene von Colfiorito, so denkt man sofort an die dort angebauten Linsen, die als traditionelles Produkt der Region anerkannt sind. Sie sind sehr klein, changieren in den Farben von Rosatönen bis Gelb und Grün und sind besonders schmackhaft und zart: Sie sind ein echtes Juwel mit einzigartigen Eigenschaften.

Die Linsen der Hochebene von Colfiorito werden nicht nur wegen ihres feinen Geschmacks geschätzt, sondern vor allem wegen ihrer Qualität und Nährstoffe: Sie sind eine natürliche Eiweiß-, Ballast- und Mineralstoffquelle.

Aber was macht sie so wertvoll?

Es ist sicherlich ihr Anbaugebiet.

Die Hochebene von Colfiorito, die in Umbrien 781 m ü.d.M. liegt, ist seit 1995 als Regionalpark geschützt. Hauptmerkmal ist das einzigartige Hochland-Sumpfgebiet, das das gesamte Ökosystem des Tals beeinflusst; 100 Hektar Sumpflandschaft, das von der Ramsar-Konvention als internationales Feuchtgebiet anerkannt ist.

Es ist eine Schatzkammer der Biodiversität und die Heimat von Hunderten verschiedener Arten, darunter Schmetterlinge, Fische, Säugetiere, Amphibien, Reptilien und vor allem mehr als 150 Vogelarten, von denen etwa ein Drittel geschützt ist.

## in der küche:

Die Linsen der Hochebene von Colfiorito sind nicht nur gesund, sondern auch köstlich: Ihr Hauptmerkmal ist die Widerstandsfähigkeit. Diese Linsen verlieren nämlich beim Kochen nicht ihre Haut und sind daher nahrhafter und schmackhafter.

Vielseitig und lecker lassen sie sich auf tausend Arten zubereiten und überraschen mit ihrem leicht süßen Geschmack.

Traditionell werden sie für fantasievolle Suppen, Salate und Suppen verwendet, und dank ihres Proteingehalts sind sie auch als zweiter Gang gut geeignet – warum sollte man sie dann nicht als Zutat in Fleischbällchen, Aufläufen oder als Bruschetta-Belag anbieten?



LENTICCHIE  
DELL'ALTOPIANO  
DI COLFIORITO  
250 g



Hergestellt von: ANNATURA srl

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

# Kalorien und Nährwerte lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito

## Nährwerte je 100 g lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito

ENERGIE (Kalorien)	118 kcal 496 kJoule
Essbarer Teil	100%
Wasser	67,5 g
Kohlenhydrate	14,4 g
Fett	0,8 g
Protein	9,8 g
Ballaststoffe	6,9 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	Lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito unter MAP; getrocknete Lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito, 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	Lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito naturbelassen unter MAP: produkt ist bis zu 30 Tage genießbar (Verfallsdatum ist auf Verpackung angegeben).
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito, die aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt werden. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Die Lenticchie dell'Altopiano di Colfiorito werden 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 der Inhalt vollständig verbraucht werden. Die Kühlkette sollte eingehalten werden.
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).
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.

Quelle: Gruppo Maurizi srl – Rom – Testbericht Nr. 26B05733