



grano e soia dalla natura alla tavola

Hauptkatalog

Liebe zur Natur und handwerkliche Qualität

Die Firma **Mediterranea** wurde 1993 aus der Taufe gehoben. Damals wie heute ist unsere treibende Kraft der Enthusiasmus, die Leidenschaft und der Respekt vor unserer Umwelt: Das hat uns dazu bewogen, uns auf die Herstellung natürlicher, eiweishaltiger Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft zu spezialisieren, die **eine bessere Lebensqualität, eine gewissenhaftere Kaufkultur und ein ökologisches Bewusstsein fördern**.

Unser Herstellungsverfahren ist durch die Jahre hindurch bewusst handwerklich geblieben und innerhalb der Firma wird die menschliche Beziehung so privilegiert, dass Organisation und Professionalität Hand in Hand mit persönlicher Begeisterung und Einsatzfreude gehen.

Der Name **Mediterranea** ist Programm; ausgehend von der traditionellen fernöstlichen Verarbeitung von Sojaweiß, wie sie seit Jahrtausenden betrieben wird, sind wir jedoch in unserer Entwicklung auch stets bestrebt, Produkte herzustellen, die einfach in der Vermarktung und im Einklang mit den Wünschen der Konsumenten sind.

Mediterranea ist konkret gegen gentechnisch veränderte Nahrungsmittel (GVO) tätig: Wir verwenden **nur Rohstoffe, die absolut gentechnikfrei und biologisch zertifiziert** sind. Darüber hinaus veranlassen wir zusätzlich regelmäßige Laboranalysen (Laboratorio Veneto Agricoltura – Thiene, VI). Dies ist eine ethische Entscheidung, die wir getroffen haben und die den Kunden, besonders was Soja betrifft, als zusätzliche Garantie dient.

Gusto Made in Italy

Mediterranea hat zusammen mit anderen handwerklich aufgebauten Bio-Betrieben Italiens, im Jahr 2006 ein interregionales Konsortium zur Export-Förderung gegründet: **„Organic Italian Quality“**. Dieses soll die hohe Qualität der handwerklich gefertigten Bio-Produkte über die Grenzen unseres Landes hinaus bekannt machen.

Warum biologisch:

Biologisch bedeutet Natürlich; Bio-Nahrungsmittel werden ohne die Verwendung von Stoffen angebaut, die für Mensch und Umwelt schädlich sind, wie z.B. Pestizide und chemische Düngemittel. Wer sich für biologische Nahrungsmittel entscheidet, trifft eine Wahl, die weit über die Essgewohnheiten hinausgeht. Eine **intelligente Ernährung ist nämlich von Vorteil, sowohl für den Menschen, als auch für seine Umwelt.**

Biologisch und Ökologisch gehören nicht nur als Begriffe zusammen. Früher hat man naturreine Nahrung verzehrt, die nicht von chemisch-pharmazeutischen Zusätzen verseucht war; eine völlig spontane, natürliche Situation. Heute ist hingegen eine sorgfältige Trennung zwischen gesunden Naturprodukten und Produkten die es nicht mehr sind, absolut notwendig.

Nein zu GVO!

Halbjährlich wird die Abwesenheit gentechnisch veränderter DNS in der von Mediterranea verwendeten Soja zertifiziert. Das Institut für Agrar- und Nahrungsqualität Veneto Agricoltura führt die Laboranalysen in Thiene (VI) durch.

Zertifizierung

Das **ICEA** – Istituto per la certificazione etica e ambientale (Institut zur ethischen und umwelttechnischen Zertifizierung) bestätigt, dass der Fachbetrieb Mediterranea Srl den generellen und speziellen Bestimmungen der EG-Vorschrift 2092/91 und der darauffolgenden Änderungen und Ergänzungen hinsichtlich der Herstellung von Weizen-, Soja- und Haselnusscreme-Folgeprodukten entspricht.

Wohlbefinden ohne auf den Genuss zu verzichten.

Seitan ist ein eiweißhaltiges Nahrungsmittel, das durch die Trennung von Gluten und Stärke aus Weizen, Dinkel oder anderen Getreiden erzeugt wird. Dies geschieht durch wiederholtes Kneten unter fließendem Wasser und anschließendem Aufkochen in einer Gemüse-, Algen-, Sojasauce-Brühe, die diesem schmackhaften Produkt nicht nur Würze, sondern auch wertvolle Mineralsalze hinzufügt – ein perfekter Fleischersatz also. **Die Verwendung von Seitan als Alternative zum Fleisch** ist eine Entscheidung für das Wohlbefinden unseres Körpers, denn es ist besonders lecker, **nährstoffreich, leicht verdaulich, ohne Cholesterin und gesättigte Fettsäuren**, und in jeder Küche sehr einfach verwendbar.

Unser Seitan stammt aus unserer einzigartigen Hersteller-Erfahrung, die von Begeisterung, Hingebung an die Arbeit und fortdauernder Weiterentwicklung geprägt ist. Wie alle anderen Produkte unserer Palette, wird auch unser Seitan **handwerklich hergestellt**, geduldsam geknetet bis die nötige Konsistenz erreicht wird, und zwar ausschließlich unter Verwendung der besten Mehlsorten. Beim Essen besticht es durch seine **unvergleichbare Zartheit, deren Grund wohl in der aufwändigen Verarbeitung liegt**, denn auch **auf unserer Speisekarte ist es täglich zu**

finden. Wir bieten Seitan Natur an, zur beliebigen Zubereitung z.B. als Hauptspeise gegrillt, gebraten, geschmort, mit Gemüsebeilage, aber auch vorgekocht zum Aufwärmen, in angebratenen Scheiben, als Aufschnitt, Würste, Braten, Kotelett, Kroketten, die mit Saison-Frischgemüse, sowie Gewürze und Aromen der traditionellen italienisch-mediterranen Küche fein garniert werden.

Tofu: cholesterinarm und reich an Wirkstoffen.

Tofu ist ein ausgesprochen nährstoffreiches Produkt. Es wird durch Verarbeitung von Soja gewonnen und gilt somit als optimale Alternative zu den Nahrungsmitteln tierischer Herkunft. Es ist **kalorienarm, enthält wenig Stärke, reichlich Eiweiß sowie ungesättigte Fettsäuren, die sogenannten „guten“ Fette**, welche eine unersetzbare Rolle im biologischen Gleichgewicht unseres Körpers spielen. Ausserdem ist Soja-Lecitin enthalten, **ein Wirkstoff der direkt das Cholesterin beeinflusst** und verhindert, dass sich dieses in den Artherien ansammelt. Tofu ist somit nicht nur ein Nahrungsmittel, das Kreislaufbeschwerden vorbeugt, sondern **auch die Nachwirkungen eines übermäßigen Konsums von Milchwaren, Fleisch und anderen tierischen Produkten heilt.**

Unser Tofu ist ein Hochqualitätsprodukt, weist eine optimale Konsistenz, schneeweiße Farbe und einen feinen Geschmack auf. Der Grund dafür liegt auch hier in der sorgfältigen Auswahl der Rohstoffe und in der handwerklichen Fertigung. Es werden keinerlei Industriemaschinen verwendet, stattdessen **wird jeder Arbeitsgang sorgfältig und gewissenhaft durchgeführt, ohne dabei die notwendige Zeit außer Acht zu lassen**, die erforderlich ist, um ein natürliches, frisches und unverfälschtes Produkt herzustellen. In der Küche ist Tofu sehr vielseitig, da es die Aromen der verschiedenen Zutaten annimmt. Wir haben uns dafür entschieden, die großzügig schmackhaften Produkte unserer mediterranen Küche damit zu verbinden, so konnten wir Fleischkloße mit Saison-Frischgemüse, leicht-leckere Würstchen, Laibchen mit traditionellen Kräutern, aber auch mit nahrhaften Algen und Miso, den Basisnährstoffen in jeder ausgewogenen vegetarischen oder veganischen Ernährung.

Tempeh: ein köstlicher Energielieferant.

Tempeh wird aus gegorenen gelben Sojabohnen gewonnen. Der Gärungsprozess konserviert alle Nährstoffe der Sojabohnen, **einen hohen Ballaststoffanteil, sowie die Eiweiße, die durch die Gärung leichter verdaut werden können. Ausserdem sind Vitamine, unter anderem das in pflanzlichen Lebensmitteln so seltene Vitamin B12 darin vorhanden.** Tempeh ist somit ein wertvolles Nahrungsmittel und ein ausgezeichneter Energielieferant für unseren Körper.

Das Tempeh von Mediterranea wird während der Gärung äußerst genau kontrolliert, damit die Temperatur im Gärraum ständig auf dem optimalen Niveau bleibt, das die wertvollen Eigenschaften dieses Produkts beibehält. Unser Tempeh gibt es sowohl in Scheiben pfannengebraten, als auch Natur oder schmackhaft zubereitet mit Algen und Gewürzen.

Den Tag lecker und natürlich beginnen

Leccornia und Nocciocrem sind unsere süßen Köstlichkeiten, **hergestellt mit edlen Bio-Haselnüssen aus Sizilien** und Kakao, hervorragend geeignet zum Frühstück, als Häppchen zwischendurch oder zur Zubereitung von Süßspeisen.

Leccornia ist eine Haselnuss-Streichcreme, rein und natürlich mit Bio-Haselnüssen zubereitet und mit Malz gesüßt. **Es sind keinerlei raffinierte Zucker enthalten und es wurden auch keine hydrierte Fette hinzugefügt**, weshalb sich dieses Produkt optimal als gesundes Frühstück eignet, oder als leckerer Snack mit viel Energie für das tägliche Wohlbefinden.

Nocciocrem ist eine Kakao-Creme, hergestellt aus Magerkakaopulver, Haselnüssen und ein raffiniertes Quäntchen Vanille, ein wahrer Genuss, cremig und weich zum aufstreichen. **Im Gegensatz zu den herkömmlichen Kakaocremen enthält Nocciocrem keinerlei hydriertes Fett.**

SEITAN

SEITAN NATUR (Packg.zu 300/400g)

Weizengluten aus handgewaschenem Mehl,
Shoyu, Tamari, frischer Ingwer, Meersalz, Kombu Alge.

SEITAN NATUR DINKEL (Packg.zu 300/400g)

Dinkelgluten aus handgewaschenem Mehl,
Tamari, frischer Ingwer, Meersalz, Kombu Alge.

SEITAN NATUR RÄUCHER-AROMA (Packg.zu 300/400g)

Weizengluten aus handgewaschenem Mehl, Tamari,
Shoyu, frischer Ingwer, Meersalz, Kombu Alge,
Räucher-Aroma.

SEITAN GEBRATEN (Packg.zu 260g)

Weizengluten, Hafer, kaltgepresstes Olivenöl Extra,
Shoyu, Gemüse, Gewürze, Meersalz.

SEITAN "RUSTIKAL" GEBRATEN (Packg.zu 300/400g)

Weizengluten aus handgewaschenem Mehl, Shoyu, Tamari,
Kaltgepresstes Olivenöl Extra, frischer Ingwer, Rosmarin.

SEITAN AUFSCHNITT (Packg.zu 100/110g)

Weizengluten, kaltgepresstes Olivenöl Extra,
Hafer, Shoyu, Gemüse, Gewürze und Kräuter, Meersalz.

SEITAN AUFSCHNITT RÄUCHER-AROMA (Pckg.zu 100/110g)

Weizengluten, kaltgepresstes Olivenöl Extra,
Hafer, Shoyu, Gemüse, Gewürze und Kräuter,
Meersalz, Räucher-Aroma.

SEITAN BRATEN (Pckg.zu 300/350g)

Weizengluten aus handgewaschenem Mehl, Shoyu, Gewürze,
Kräuter, Knoblauch, Gemüse, kaltgepresstes Olivenöl Extra,
frischer Ingwer, Kombu Alge, Meersalz.

MANGOLD BRATEN (Pckg.zu 300/350g)

Weizengluten aus handgewaschenem Mehl, Mangold 10%,
Zwiebel, Shoyu, Gemüse, kaltgepresstes Olivenöl Extra,
frischer Ingwer, Gewürze und Kräuter, Kombu Alge, Meersalz.

WEIZENSCHNITTEN MEDITERRAN (Pckg.zu 260g)

Weizengluten, Hafer, Shoyu, Gemüse, kaltgepresstes Sonnenblumenöl,
Gewürze, Knoblauch, Meersalz.

WEIZENSCHNITTEN MIT ALGEN (Pack.zu 260g)

Weizengluten, Hafer, Meeresalgen 3%,
Shoyu, Gemüse, verdure, , Gewürze, Knoblauch, Meersalz.

SEITAN-KROKETTEN (Pckg.zu 200g)

Weizengluten, frisches Gemüse, Reis, Shoyu, kaltgepresstes Olivenöl Extra,
Thymian, Meersalz, Verdickungsmittel Guarkernmehl.

SEITAN WÜRSTE (Pckg.zu 200g)

Weizengluten, Tamari, Hafer, Gemüse,
kaltgepresstes Sonnenblumenöl, Meersalz, Gewürze,
Verdickungsmittel Guarkernmehl, Räucher-Aroma.

SEITAN-KOTELETT VOM ROHR (Pckg.zu 300-400g)

Weizengluten aus handgewaschenem Mehl, Shoyu, Tamari, frischer Ingwer,
Semmelbrösel, Weizenmehl „0“, Curcuma, Gewürze, Meersalz, Kombu Alge,
Sonnenblumenöl.

SEITAN-KOTELETT GOLD (Pckg.zu 300-400g)

Weizengluten aus handgewaschenem Mehl, Shoyu, Tamari, frischer Ingwer,
Semmelbrösel, Weizenmehl „0“, Curcuma, Gewürze, Meersalz, Kombu Alge,
Sonnenblumenöl.

TOFU

TOFU NATUR (Pckg.zu 300/330g)

Soja, Wasser, Meersalz.

TOFU GEBRATEN (Pckg.zu 170/200g)

Soja, Tamari, kaltgepresstes Olivenöl Extra,
Thymian, Gewürze.

TO-FUME'(Pckg.zu 170/200g)

Soja, Wasser, Tamari, Räucher-Aroma,
Meersalz.

LAIBCHEN MEDITERRAN (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Dinkelmehl "0", Semmelbrösel,
Kräuter, kaltgepresstes Sonnenblumenöl,
Knoblauch, Gemüse, Gerste-Extrakt (Miso), Meersalz.

LAIBCHEN MIT ALGEN (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Dinkelmehl "0", Dinkelsemmelbrösel,
Meeralgen 3%, kaltgepresstes Sonnenblumenl,
Kräuter, Gerste-Extrakt (Miso), Gemüse, Meersalz.

TOFU-LAIBCHEN MIT OLIVEN (Pckg.zu 170/200g)

Tofu 75%, Oliven 20%, Zwiebel, kaltgepresstes Olivenöl Extra, Salz, Chili, Knoblauch, Fenchel.

TOFU-LAIBCHEN PIZZAIOLA (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, Tomaten, Oregano, kaltgepresstes Olivenöl Extra
Gewürze, Kräuter,
Meersalz, Verdickungsmittel Guarkernmehl.

TOFU-LAIBCHEN MIT GEMÜSE (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, frische Zwiebel, frische Karotten, Erbsen, kaltgepresstes Olivenöl Extra, Meersalz, Verdickungsmittel Guarkernmehl.

TOFU-LAIBCHEN MIT PAPRIKA (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, Paprika 4,5%, Zwiebel, Gewürze, Maisflocken,
Kaltgepresstes Olivenöl Extra, Knoblauch, Kräuter,
Meersalz, Gewürze, Verdickungsmittel Guarkernmehl.

TOFU-LAIBCHEN MIT RADICCHIO (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, Radicchio 10%, Tamari, Haselnüsse, kaltgepresstes Olivenöl Extra, Meersalz.

TOFU-LAIBCHEN MIT SPINAT (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, Spinat 10%, Zwiebel, Brennessel, Shoyu,
kaltgepresstes Olivenöl Extra, Knoblauch, Gemüse, Kräuter,
Meersalz, Verdickungsmittel Guarkernmehl.

TOFU-LAIBCHEN MIT ZUCCHINI (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, Zucchini, Maisflocken, Kaltgepresstes Olivenöl Extra,
Gemüse, Kräuter, Gewürze, Meersalz.
Verdickungsmittel Guarkernmehl.

TOFU-LAIBCHEN MIT KÜRBIS (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, frischer Kürbis 18%, frische Karotten, kaltgepresstes Olivenöl Extra, Kräuter,
Gewürze, Meersalz. Verdickungsmittel Guarkernmehl.

TOFU-LAIBCHEN PRIMAVERA (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, Wildkräuter, kaltgepresstes Olivenöl Extra
Zwiebel, Meersalz, Gewürze und Kräuter,
Verdickungsmittel Guarkernmehl.

TOFU-LAIBCHEN MIT SPARGEL (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, frische Spargel 25%, kaltgepresstes Olivenöl Extra,
Zwiebel, Tamari, Meersalz.

HIRSE-KROKETTEN (Pckg.zu 170/200g)

Hirse 70%, Tofu, Soja, frisches Gemüse, kaltgepresstes Olivenöl Extra, Tamari, Kräuter, Gewürze, Salz, Verdickungsmittel Guarkernmehl.

FEINSCHMECKER WÜRSTE (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, kaltgepresstes Sonnenblumenöl, Tamari, Gewürze, Natur-Aroma, Meersalz, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Räucher-Aroma.

WÜRSTE PIKANT (Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, kaltgepresstes Sonnenblumenöl, Tamari, Gewürze, Natur-Aroma, Chili, Meersalz, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Räucher-Aroma.

WÜRSTE LIGHT(Pckg.zu 170/200g)

Tofu, Soja, kaltgepresstes Sonnenblumenöl, Tamari, Gewürze, Natur-Aroma, Meersalz, Verdickungsmittel Guarkernmehl.

SOJA RAGOUT (Pckg.zu 6x250g)

Soja, Gemüsee, Tomaten, kaltgepresstes Olivenöl Extra, Tamari, Gewürze.

TOFU SÜSS-SAUER (Pckg.zu 170-200g)

Soja, Tamari, kaltgepresstes Olivenöl Extra, Apfelessig, Reismalz, Ingwer

TO-MISO (Pckg.zu 300g)

Soja, Gerst-Miso

FRITOFU (Pckg. zu 170-200 g)

Soja, Semmelbrösel, Weizenmehl "0", Gewürze, Curcuma

TEMPEH

TEMPEH GEBRATEN (Pckg.zu 170/200g)

Soja, Tamari, kaltgepresstes Olivenöl Extra, Gewürze, Rhizopus oligosporus.

TEMPEH MEDITERRAN (Pckg.zu 170/200g)

Soja, Tamari, Kaltgepresstes Olivenöl Extra, Aromen, Kräuter, Rhizopus oligosporus.

TEMPEH MIT ALGEN (Pckg.zu 170/200g)

Soja, Tamari, Meeralggen 1,5%, kaltgepresstes Olivenöl Extra, Gewürze, Rhizopus oligosporus.

SÜSSEB KÖSTLICHKEITEN

LECCORNIA HASELNUSSCREME (Pckg.zu 6x300g)

Haselnüsse 55%, Reismalz 45%.

NOCCIOCREM (Pckg.zu 6x400g)

Roh-Rohrzucker, unhydrierte pflanzliche Fette,
Haselnüsse 16%, Magerkakaο-Pulver, entrahmte Pulvermilch,
Vanille.