



## RÖMISCHER WILDBROKKOLI



### INHALTSSTOFFE:

Römischer Wildbrokkoli ist reich an Vitaminen wie A, C und B. Außerdem enthält er viele Mineralsalze, vor allem Kalzium, Eisen und Phosphor. Er ist kalorienarm und ballaststoffreich und daher nützlich für die Darmreinigung. Römischer Wildbrokkoli enthält spezielle Schwefelverbindungen (Sulforaphan, Dithiolthione, Isothiocyanate, Thiocyanate), die unter anderem Schäden im Erbgut vorbeugen. Tatsächlich ist seit langem bekannt, dass der regelmäßige Verzehr von Kohlgemüse mit einem verringerten Krebsrisiko einhergeht. Der römische Wildbrokkoli enthält aber noch weitere gesunde Inhaltsstoffe: Vitamin C, das eine sehr wichtige Rolle bei der Stärkung des Immunsystems spielt; Carotinoide und Flavonoide (Pigmente, die in rotem, orangefarbenem und dunkelgrünem Gemüse vorkommen), die bemerkenswerte antioxidative und schützende Eigenschaften haben.

### MERKMALE:

Der Wildbrokkoli, auch Cime di Rapa oder Stängelkohl genannt, verfügt über lange Stiele, Blätter und brokkoliähnliche Röschen und gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (gleiche Familie wie Gemüsekohl).

Er ist typisch vor allem für die Regionen Südaladiens, wo er „Broccoletti“ heißt und in vielen Rezepten vorkommt, wobei sich die Anbausorten von Apulien bis Kalabrien, von der Basilikata bis zum Süd-Latium unterscheiden.

### KURIOSITÄTEN:

Rüben, Wildbrokkoli und Kohl waren schon immer Bestandteil der bäuerlichen Küche, und der typische Geruch, der von diesem Gemüse beim Kochen ausgeht, wurde früher mit Arme-Leute-Essen und mit einer unzureichenden Ernährung in Verbindung gebracht. Heute dagegen gilt Kohl als Superfood. Er lässt sich in der Küche vielseitig zubereiten und strotzt vor Vitaminen und Mineralstoffen.

### DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*Das Produkt in der Pfanne zu sautieren mit und nach Belieben Sardellen dazugeben.  
Ein einfaches Gericht aus der Bauerntradition,  
das köstlich schmeckt und gesund ist.  
Guten Appetit!!*



RÖMISCHER  
WILDBROKKOLI  
NATUR  
300 g



Hergestellt von: ANNATURA srl

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



## Kalorien und Nährwerte / Römischer Wildbrokkoli

Nährwerte je 100 g Römischer Wildbrokkoli

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| ENERGIE (Kalorien)    | 29 kcal / 122 kJ |
| Essbarer Teil         | 100              |
| Wasser                | 90,9             |
| Protein               | 3,1              |
| Fett                  | 0,3              |
| Gesättigte Fettsäuren | 0,07             |
| Kohlenhydrate         | 2,1              |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Zucker                  | 2,1 |
| Ballaststoffe insgesamt | 3,1 |
| Salz (mg)               | 6   |
| Kalzium (mg)            | 92  |
| Eisen (mg)              | 1,1 |
| Vitamin A (µg)          | 203 |
| Vitamin C (mg)          | 72  |

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                       | Wildbrokkoli unter MAP: frischer Wildbrokkoli ohne Zugabe von Aromen und Konservierungstoffen.   |
| ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN | Farbe: grün.<br>Geruch: charakteristisch.<br>Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt.<br>Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.   |
| HALTBARKEIT                   | Wildbrokkoli unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar   |
| PRODUKTIONSPROZESS            | Spezialität aus der 5. Gruppe.<br>Wildbrokkoli, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird.<br>Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten.<br>Der Wildbrokkoli wird in Umgebungen mit Hygienemanagement gemäß den Vorgaben des im Produktionsbetrieb geltenden HACCP-Eigenkontrollplans verarbeitet.<br>In der Produktion gelten die Ifs Food-Standards.  |
| LAGERUNG                      | Das Produkt sollte bei einer Temperatur zwischen 0/+4 °C gelagert werden.<br>Nach dem Öffnen der Verpackung muss das Produkt vollständig verbraucht werden.<br>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 ANTIFOGLIE. Für das Produkt unter MAP: SCHALEN AUS TRANSPARENTEM PP-EVOH-PP MIT BARRIEREBESCHICHTUNG UND ANTIFOGLIE. 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.  |