



ANNA  
TURA

# 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 Süditaliens, 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 in praktischen Verpackungen angebotene Produkt können Sie sofort nach dem Öffnen der Schale verfeinert mit nativem Olivenöl extra, Salz, Knoblauch und Chili genießen.*

*Sie können es in der Pfanne mit Öl, Knoblauch, Semmelbröseln und Chili sautieren 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 Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: grün. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Wildbrokkoli unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Wildbrokkoli, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Der Wildbrokkoli 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.