



BROKKOLI

INHALTSSTOFFE:

Brokkoli hat wenige Kalorien, dafür viele wertvolle Nährstoffe: er liefert jede Menge Vitamin C und B9 und enthält auch beachtliche Mengen an Ballaststoffen, Provitamin A und Magnesium. Jüngere Forschungen haben gezeigt, dass Brokkoli dank bestimmter Verbindungen im Zusammenspiel mit antioxidativen Vitaminen (C und Provitamin A) für die Krebsprävention von Bedeutung ist.

MERKMALE:

Brokkoli ist botanisch betrachtet eng mit dem Blumenkohl verwandt und zeichnet sich durch eine schöne grüne Farbe aus. Tatsächlich ähnelt die Pflanze dem Blumenkohl und unterscheidet sich von diesem durch die auf sehr langen Stielen sitzenden Blätter mit einem tiefer eingeschnittenen Rand, die manchmal dunkler und in geringerer Anzahl vorhanden sind. Gegessen wird hauptsächlich der doldenförmige Blütenstand, der aus unzähligen gebündelten Blütenknospen oder Röschen besteht. Es gibt mehrere lokale Varianten, die heute durch ausgewählte Sorten ersetzt werden. In Italien wird er vor allem in Apulien angebaut, gefolgt von Kampanien, Latium und den Marken.

KURIOSITÄTEN:

Brokkoli war bereits in der Antike für seine heilsame Wirkung bekannt und wurde von den Griechen und Römern zur Behandlung verschiedener Krankheiten verwendet. Im Laufe der Zeit hat sich Brokkoli, der früher als ideale Nahrung in schweren Zeiten angesehen wurde, immer weiter verbreitet und wurde dank seiner unzähligen Vorzüge immer beliebter.

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*das Produkt in der Pfanne mit Pancetta,
Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und
Semmelbröseln zu sautieren, um den
Geschmack hervorzuheben.
Guten Appetit!*



BROKKOLI NATUR
300 g



Hergestellt von: ANNATURA srl

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



Kalorien und Nährwerte /
Brokkoli

Nährwerte je 100 g Brokkoli

ENERGIE (Kalorien)	34 kcal / 144 kJ
Essbarer Teil	100
Wasser	91,7
Protein	3,1
Fett	0,4
Gesättigte Fettsäuren	0,05
Kohlenhydrate	3,2

Zucker	3,2
Ballaststoffe insgesamt	3,2
Salz (mg)	9
Kalzium (mg)	27
Eisen (mg)	0,6
Vitamin A (µg)	2
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	Brokkoli unter MAP: frischer Brokkoli ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: grün mit weißen Blattadern. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Brokkoli unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar.
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Brokkoli, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Der Brokkoli 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 der Verpackung muss das Produkt vollständig verbraucht werden. Die Kühltette 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 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.