



ANNA
TURA

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. Geessen 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 in praktischen Verpackungen angebotene, einfach nur gegarte und auf natürliche Weise konservierte Produkt können Sie sofort nach dem Öffnen der Schale verfeinert mit nativem Olivenöl extra, Salz und Zitronensaft genießen oder in der Pfanne mit Öl, Pancetta, Knoblauch und Semmelbröseln sautieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Guten Appetit!!!*



BROKKOLI NATUR
300 g



8 054934 420108



Hergestellt von: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI 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 Natur: frischer Brokkoli ohne Zugabe von Aromen, Konservierungsstoffen oder Schutzgasen. 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 Natur: Produkt ist bis zu 12 Tage genießbar. Brokkoli unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar. (Verfallsdatum ist auf Verpackung angegeben)
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 innerhalb von 24/48 Stunden verzehrt werden. 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 und/oder ein anderes Land der Europäischen Gemeinschaft.
PFLANZLICHE FREMDBESTANDTEILE	≤ 2 %
ALLERGENE	Das Produkt enthält keine Allergene und entspricht der Allergenkennzeichnungsrichtlinie 2003/89/EG vom 10.11.2003 und nachfolgenden Änderungen, sowie der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 und Folgeänderungen. Eventuelle Kreuzkontaminationen sind auf dem Etikett angegeben.
VERPACKUNG	Für das Produkt Natur: TRANSPARENTES POLYPROPYLEN-COPOLYMER UND ANTIFOG-FOLIE. Für das Produkt unter MAP: SCHALE AUS PP-EVOH-PP TRANSPARENT MIT BARRIEREAUSRÜSTUNG UND ANTIFOG-FOLIE. Erklärung über die Eignung für den Lebensmittelkontakt (it. Ministerialerlass D.M. 21.3.1973 und nachfolgende Änderungen) ital. GvD 152/2006 - Art. 226 Absatz 4; Verordnung (EG) Nr. 1935/2004; Richtl. 2002/72/EG und nachfolgende Änderungen; Richtl. 1994/62/EG. Verordnung (EU) 2015/174 der Kommission vom 5.02.2015 zur Änderung und Berichtigung der Verordnung (EU) Nr. 10/2011.
MIKROBIOLOGISCHE PARAMETER	Nicht nachweisbar KBE/25g. Gemäß VERORDNUNG (EG) Nr. 2073/2005 und Folgeänderungen.