



## ROMANESCO - BROKKOLI



### INHALTSSTOFFE:

Ein typischer Romanesco wiegt zwischen 300 und 600 Gramm, gehört zur gleichen Familie wie Kohl und Blumenkohl und ist reich an Vitamin C, Folsäure, Kalium und Ballaststoffen. Darüber hinaus enthält er Vitamin PP, Phosphor, Kalzium, Natrium und Eisen. Wissenschaftliche Studien haben bestätigt, dass der regelmäßige Verzehr von Kohlgemüse, das reich an Chlorophyll, Carotinoiden und phenolischen Verbindungen ist, das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.

### MERKMALE:

Ein typischer Romanesco wiegt zwischen 300 und 600 Gramm, gehört zur gleichen Familie wie Kohl und Blumenkohl und ist reich an Vitamin C, Folsäure, Kalium und Ballaststoffen. Darüber hinaus enthält er Vitamin PP, Phosphor, Kalzium, Natrium und Eisen. Wissenschaftliche Studien haben bestätigt, dass der regelmäßige Verzehr von Kohlgemüse, das reich an Chlorophyll, Carotinoiden und phenolischen Verbindungen ist, das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.

### KURIOSITÄTEN:

Romanesco-Brokkoli wurde im römischen Umland von Rom angebaut. Es gibt zahlreiche Dokumente, die die Geschichte dieser Kulturpflanze bibliographisch belegen. So definierte Giuseppe Gioacchino Belli bereits 1834 in seinem Sonett „Er Testamento Der Pasqualino“ den Gemüsehändler als „Kohlkopf“, in Anspielung an den von diesem angebauten und verkauften Romanesco. Bei einigen Bauern der Gegend wurden alte Anbauhefte aus den Jahren 1969-973 gefunden, in denen der Verkaufspreis des Romanesco-Brokkoli eingetragen wurde. In der Gegend von Rom wird der Romanesco einfach als „broccolo“ bezeichnet.

### DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*das Produkt ganz einfach in der Pfanne zu  
sautieren: hierzu eine Zwiebel  
sehr fein schneiden und mit Sardellenfilets  
und Öl in eine Pfanne geben.  
Gut anbraten und dann den Romanesco,  
Wein, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Gericht ist  
in Italien als „broccoli affogati al vino rosso“  
("Romanesco in Rotwein geschmort) bekannt.  
Guten Appetit!!!*



ROMANESCO-BROKKOLI  
NATUR  
300 g



Hergestellt von: ANNATURA srl

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



## Kalorien und Nährwerte / Romanesco-Brokkoli

Nährwerte je 100 g Romanesco-Brokkoli

ENERGIE (Kalorien)	52 kcal / 219 kJ
Essbarer Teil	100
Wasser	80,7
Protein	6,0
Fett	0,5
Gesättigte Fettsäuren	0,05
Kohlenhydrate	3,5

Zucker	3,5
Ballaststoffe insgesamt	5,3
Salz (mg)	6
Kalzium (mg)	68
Eisen (mg)	0,9
Vitamin A (µg)	111
Vitamin C (mg)	50

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	Romanesco-Brokkoli unter MAP: Frischer Romanesco-Brokkoli ohne Zugabe von Aromen und Konservierungssstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: leuchtend grün. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Romanesco-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 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.