



ANNA
TURA

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 jeher 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 1969-1973 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 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 den Romanesco auch ganz einfach in der Pfanne 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



8 05 493 4 42 06 89



Hergestellt von: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI 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 Natur: Frischer Romanesco-Brokkoli ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen oder Schutzgasen. Romanesco-Brokkoli unter MAP: Frischer Romanesco-Brokkoli ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: leuchtend grün. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Romanesco-Brokkoli Natur: Produkt ist bis zu 12 Tage genießbar. Romanesco-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 Allergenkeinezeichnungsrichtlinie 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.