



ROSENKOHL

INHALTSSTOFFE:

Rosenkohl liefert viele Vitamine und insbesondere phenolische Antioxidantien, weshalb er sehr nützlich bei der Vorbeugung von Krebs insbesondere der Prostata, Brust und des Dickdarms ist. Er ist besonders reich an Vitamin A, das für die Haut und Schleimhäute wichtig ist, Vitamin B und C, das vor Infektionen schützt und Vitamin K, das für gesunde Knochen unerlässlich ist. Die Inhaltsstoffe Sinigrin, Thiocyanate und Sulforaphan machen Rosenkohl zu einem Lebensmittel, das einen festen Platz in unserem Speiseplan einnehmen sollte.

Die große Menge an Folsäure und Thiamin stimulieren die Hirnaktivität und die Konzentration. Darüber hinaus wirken sie sich auch vorteilhaft auf den weiblichen Hormonhaushalt aus und besitzen antianämische und entschlackende Eigenschaften

MERKMALE:

Rosenkohl gehört zur Familie der Kohlgewächse. Genauer gesagt handelt es sich um die essbaren Knospen von Brassica oleracea, die wie Kohlköpfe im Miniaturformat aussehen. Rosenkohl ist ein typisches Wintergemüse, das vor allem in Nordeuropa beliebt ist. Es gibt viele Sorten, darunter einen „Zwerg-Rosenkohl“ und eine seltene rote Sorte.

KURIOSITÄTEN:

Der Rosenkohl, auch Brüsseler Kohl genannt, stammt ursprünglich aus Italien und wurde von römischen Legionären nach Belgien gebracht. Zu den zahlenmäßig größten Konsumenten von Rosenkohl gehören heute jedoch nicht die Belgier, sondern die Schotten und Niederländer.

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*Das Produkt zu halbieren und in der Pfanne zu sautieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitergaren, bis das Innere des Rosenkohls goldbraun wird.
Guten Appetit!!!*



ROSENKOHL NATUR
300 g



Hergestellt von: ANNATURA srl

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



Kalorien und Nährwerte /
Rosenkohl

Nährwerte je 100 g Rosenkohl (frisch)	
ENERGIE (Kalorien)	47 kcal 197 kJoule
Essbarer Teil	76%
Wasser	85,7 g
Kohlenhydrate	4,2 g
Fett	0,5 g
Protein	2,9 g
Ballaststoffe	5 g

Nährwerte je 100 g Rosenkohl (gefroren)	
ENERGIE (Kalorien)	47 kcal 197 kJoule
Essbarer Teil	100%
Wasser	92 g
Kohlenhydrate	5,4 g
Fett	0,7 g
Protein	2,8 g
Ballaststoffe	4 g

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	Rosenkohl unter MAP: Rosenkohl Natur: frischer (oder tiefgefrorener) Rosenkohl ohne Zugabe von Aromen, Zusatzund Konservierungsstoffen oder Schutzgasen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: grün gestreift. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: ganze Knospe. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Rosenkohl unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar.
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Rosenkohl, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Der Rosenkohl 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 und/oder ein anderes Land der Europäischen Gemeinschaft.
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.