



ANNA
TURA

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 in praktischen Verpackungen angebotene Produkt können Sie sofort nach dem Öffnen der Schale verfeinert mit nativem Olivenöl und Salz genießen. Sie können sie auch halbieren und in der Pfanne mit einem Esslöffel Öl und ein wenig Butter schwenken.

*Mit Salz und Pfeffer abschmecken
Weitergaren, bis das Innere des Rosenkohls goldbraun wird. Guten Appetit!!!*



ROSENKOHL NATUR
300 g



8 054934 421099



Hergestellt von: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI 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 Natur: frischer (oder tiefgefrorener) Rosenkohl ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen oder Schutzgasen. Blumenkohl unter MAP: frischer Blumenkohl ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.
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. (Verfallsdatum ist auf Verpackung angegeben)
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 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.