



## WEIßKOHL

### INHALTSSTOFFE:

Weißkohl ist sehr reich an Vitamin C (47 mg/100 g Frischsubstanz), Vitamin PP (6 mg/100 g Frischsubstanz), Vitamin A, Vitamin E (8,9 mg/100 g Frischsubstanz) und Vitamin K, das für die Blutgerinnung wichtig ist. Weißkohl ist ein Lebensmittel von unschätzbarem gesundheitlichen Wert. Reich an Fettsäuren, darunter Omega 3 und Omega 6, sorgt er dafür, das Herz und die Arterien in einwandfreiem Zustand zu halten. Da er kalorienarm (ca. 25 pro 100 Gramm) ist und schnell sättigend wirkt, eignet sich Kohl auch zur Gewichtsreduktion und ist nützlich bei Diäten, da er fettarm und ballaststoffreich ist.

### MERKMALE:

Kohl (*Brassica oleracea* var. *capitata*) ist eine Gemüseart aus der Familie der Kreuzblütler (oder Brassicaceae). Zu dieser Familie gehören auch der Blumenkohl, Brokkoli, Schwarzkohl und Wirsing. Weißkohl ist eine ursprünglich in Europa beheimatete Pflanze und wird heute hauptsächlich in Deutschland angebaut; In Italien konzentriert sich die Weißkohlproduktion vor allem auf die Regionen Mittel- und Süditaliens wie Apulien, Latium und Kampanien. Eigentlich ist Kohl eine zweijährige Pflanze, aber sie wird bereits im ersten Jahr, wenn die Köpfe gut ausgebildet sind, geerntet. Sie hat einen aufrechten Wuchs mit breiten und sehr fleischigen Blättern. Die eng anliegenden, fest übereinanderliegenden Blätter bilden einen sehr großen runden Kohlkopf, der die jüngeren Blätter und die Endknospe umschließt. Anders als Wirsing, der gekräuselte Blätter hat, sind die Blätter des Weißkohls glatt.

### KURIOSITÄTEN:

*Marcus Cato und Apicius rühmten den Weißkohl so sehr, dass sie sogar behaupteten, dass „alle Vorzüge und Aromen der anderen Pflanzen darin zum Ausdruck kommen“.* Das heißt, der Weißkohl war schon immer und ist noch heute äußerst beliebt.

Weißkohl hat entzündungshemmende, verdauungsfördernde, krebshemmende und antioxidative Eigenschaften. Er wirkt gegen freie Radikale und wirkt vorbeugend gegen verschiedene Krankheiten und vorzeitige Alterung. Weißkohl schützt wirksam vor Stress, ist ein hervorragender Verbündeter gegen Bluthochdruck und wirkt stark entschlackend.

## DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*das Produkt in der Pfanne zu sautieren oder es in folgenden Rezepten zu verwenden: Sautierter Weißkohl, Reis-Kohl-Suppe, Focaccia mit Weißkohl und Speck, Weißkohl nach sizilianischer Art, Weißkohlpuree mit Saubohnen und Strozzapreti mit Weißkohl und Salsiccia.  
Guten Appetit!!!*



WEIßKOHL NATUR  
300 g



Hergestellt von: ANNATURA srl

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



## Kalorien und Nährwerte / Weißkohl

Nährwerte je 100 g Weißkohl

ENERGIE (Kalorien)	24 kcal / 100 kJ
Essbarer Teil	100
Wasser	92,1
Protein	2,1
Fett	0,1
Gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	2,5

Zucker	2,5
Ballaststoffe insgesamt	2,6
Salz (mg)	17
Kalzium (mg)	57
Eisen (mg)	0,8
Vitamin A (µg)	17
Vitamin C (mg)	31

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	Weißkohl unter MAP: Frischer Weißkohl ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: glänzend grün. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Weißkohl unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar.
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Weißkohl, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Der Weißkohl 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 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.