



ANNA  
TURA

## WEIßKOHLE

### 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 EMPFEHLT:

*Das in praktischen Verpackungen angebotene Produkt können Sie sofort nach dem Öffnen der Schale verfeinert mit nativem Olivenöl extra, Salz, Knoblauch und Chili genießen. Wir schlagen folgende Rezepte vor: Sautierter Weißkohl, Reis-Kohl-Suppe, Focaccia mit Weißkohl und Speck, Weißkohl nach sizilianischer Art, Weißkohlpüree mit Saubohnen und Strozzapreti mit Weißkohl und Salsiccia. Guten Appetit!!!*



WEIßKOHLE NATUR  
300 g



8 054934 420863



Hergestellt von: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI 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 Natur: Frischer Weißkohl ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen oder Schutzgasen.<br>Weißkohl unter MAP: Frischer Weißkohl ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.  |
| ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN | Farbe: glänzend grün.<br>Geruch: charakteristisch.<br>Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt.<br>Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.   |
| HALTBARKEIT                   | Weißkohl Natur: Produkt ist bis zu 12 Tage genießbar.<br>Weißkohl unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar.<br>(Verfallsdatum ist auf Verpackung angegeben)  |
| PRODUKTIONSPROZESS            | Spezialität aus der 5. Gruppe.<br>Weißkohl, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird.<br>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.<br>In der Produktion gelten die Ifs Food-Standards.  |
| LAGERUNG                      | Das Produkt sollte bei einer Temperatur zwischen 0/+4 °C gelagert werden.<br>Nach dem Öffnen der Verpackung muss das Produkt innerhalb von 24/48 Stunden verzehrt werden.<br>Die Kühlkette sollte eingehalten werden.   |
| VERZEHREMPFEHLUNG             | So wie es ist: Produkt nach Öffnen der Schale nach Belieben würzen.<br>In der Pfanne: Den Inhalt in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze 2-4 Minuten erhitzen, vor dem Verzehr nach Belieben verfeinern.<br>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.<br>Für das Produkt unter MAP: SCHALE AUS PP-EVOH-PP TRANSPARENT MIT BARRIEREAUSRÜSTUNG UND ANTIFOG-FOLIE.<br>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.   |