



ANNA
TURA

SCHWARZKOHL

INHALTSSTOFFE:

Der im Vergleich zu anderen Gemüsesorten weniger bekannte Schwarzkohl enthält sehr wenig Kalorien und viele Ballaststoffe. Er besitzt beachtliche Mengen an essentiellen Fettsäuren, die bemerkenswerte antioxidative Eigenschaften besitzen und unbedingt über die Nahrung aufgenommen werden müssen, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann (Omega-3 und Omega-6).

Beta-Carotin, Polyphenole und Flavonoide sind nur einige der im Schwarzkohl enthaltenen Antioxidantien, die den sogenannten freien Radikalen entgegenwirken und dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Darüber wirkt sich der Lutein- und Beta-Carotin-Gehalt von Schwarzkohl positiv auf die Sehkraft aus; neuere Studien deuten darauf

hin, dass diese Carotinoide die Nachtsicht fördern und dem Grauen Star entgegenwirken können. Schwarzkohl ist ein guter Lieferant von Kalzium, Eisen, Magnesium und Zink sowie den Vitaminen A und C. Der Gehalt an Vitamin K übersteigt den Tagesbedarf bei weitem.

MERKMALE:

Schwarzkohl (*Brassica oleracea* L. var. *acephala sabellica*) hat dunkelgrüne, fast bläuliche krause Blätter mit dicken Blattrippen, die Blattränder können je nach Sorte glatt oder gekräuselt sein. Der innere, helle Teil des Schwarzkohls erscheint wenig appetitlich, während die charakteristischen krausen Blätter einen intensiven, aber mildereren Geschmack als andere Kohlsorten haben. Schwarzkohl ist eine der ältesten Gemüsepflanzen aus der großen Kohlfamilie.

KURIOSITÄTEN:

Für die Adelsfamilie der Medici war eine dampfende Ribollita, eine herzhafte toskanische Gemüsesuppe, ein Zeichen des Respekts: man erzählt, dass angesehene Gäste am Hof mit diesem typischen Gericht begrüßt wurden, das unter anderem mit Schwarzkohl zubereitet wird, der so dunkelgrün ist, dass er fast schwarz wirkt. Es handelt sich um eine Varietät des Gemüsekohls, der lange Blätter ausbildet. Der auch als Palmkohl und Toskanischer Kohl bezeichnete Schwarzkohl wird für die Zubereitung von Cremes, in der klassischen Gemüsesuppe (Ribollita) und für Risotto verwendet; er schmeckt ausgezeichnet dampfgegart oder als Frischsaft, der vor dem Mittag- oder Abendessen getrunken zudem hungerstillend wirkt. Schwarzkohl stammt vom Wildkohl ab, einer in Kleinasien beheimateten Pflanze, die um 600 v. Chr. von Kelten nach Europa gebracht wurde. Dieser Blattkohl findet sich ursprünglich in der Toskana und wird seit dem achtzehnten Jahrhundert vor allem in dieser italienischen Region angebaut.

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

Das in praktischen Verpackungen angebotene Produkt können Sie sofort nach dem Öffnen der Schale verfeinert mit nativem Olivenöl und Knoblauch genießen. Es wird typischerweise für die herzhafte toskanische Gemüsesuppe „Ribollita“ verwendet und eignet sich hervorragend für Suppen und Eintöpfe. Es wird gerne zusammen mit grünen Bohnen zubereitet. In der Toskana ist das Gericht „Cavolo nero con le fette“ beliebt: mit Schwarzkohl belegte Bruschetta (Röstbrot). Guten Appetit!!!



SCHWARZKOHL
NATUR
300 g



8 054934 420733



Hergestellt von: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI srl
Produktionsstätte Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Rom



Scheda Tecnica / Schwarzkohl

Nährwerte je 100 g Schwarzkohl (frisch)	
ENERGIE (Kalorien)	27 kcal 113 kJoule
Essbarer Teil	90%
Wasser	90,5 g
Kohlenhydrate	2,4 g
Fett	0,2 g
Protein	3,2 g
Ballaststoffe	2,4 g

Nährwerte je 100 g Schwarzkohl (gekocht)	
ENERGIE (Kalorien)	49 kcal 205 kJoule
Essbarer Teil	100%
Wasser	84,1 g
Kohlenhydrate	8,7 g
Fett	0,9 g
Protein	4,3 g
Ballaststoffe	3,6 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	Schwarzkohl Natur: Schwarzkohl ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen oder Schutzgasen. Schwarzkohl unter MAP: Schwarzkohl ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: dunkelgrün, fast schwarz. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Schwarzkohl Natur: Produkt ist bis zu 12 Tage genießbar. Schwarzkohl unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar. (Verfallsdatum ist auf Verpackung angegeben)
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Schwarzkohl, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Der Schwarzkohl 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.