



ANNA  
TURA

## WIRSING

### INHALTSSTOFFE:

Wirsing ist besonders reich an Vitamin A (1.000-1.600 IE), Vitamin C (55 mg/100 g Frischsubstanz), Vitamin K (wichtig für die Blutgerinnung) und Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Eisen, Kalzium, Schwefel (auch verantwortlich für den beim Kochen wahrnehmbaren charakteristischen Geruch). Alle Mitglieder der Kohlfamilie enthalten durchschnittlich 30 Kcal pro 100 g Produkt und schenken ein gutes Sättigungsgefühl.

### MERKMALE:

Wirsing wird in ganz Italien angebaut, auch in Bergregionen und im Hügelland; vor allem wird er aber in den Regionen Piemont, Apulien, Venetien, Latium und Lombardei angebaut. Die Art gehört

zur botanischen Familie der Kreuzblütler und ist ursprünglich in Europa beheimatet. Sie kann roh, gekocht oder zur Zubereitung von Sauerkraut verwendet werden; sie unterscheidet sich vom Kohl im Geruch und ausgeprägteren Geschmack. Brassica oleracea bullata sabauda, besser bekannt als Wirsingkohl, Mailänder Kohl oder Welschkohl, hat eine aufrechte Wuchsform und große, gekräuselte Blätter, wobei die äußeren locker übereinander angeordnet sind und sich nach außen öffnen und die inneren einen lockeren Kopf bilden. Der essbare Teil besteht aus einer Blattrosette mit sich nach außen öffnenden äußeren Blättern, während die inneren Blätter sich überlappen und einen großen, lockeren, kugelrunden Kopf bilden.

Der Wirsing hat viele feine Blattrippen und eine dicke mittlere Blattrippe. Wirsingkohl ist eine zweijährige krautige Pflanze, die viel kälteresistenter ist als Weißkohl. Die Blätter der verschiedenen Sorten haben Färbungen von Grün bis Rot-Violett, sie sind dekorativ und bilden einen geschlossenen runden Kopf.

### KURIOSITÄTEN:

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Wirsings sind seit der Antike bekannt; den Griechen war er sogar heilig. Neuere Studien haben gezeigt, dass Wirsingkohl dank seiner organoleptischen Eigenschaften und der enthaltenen Indole vor bestimmten Krebsarten wie Darm- oder Blasenkrebs schützen. Der Sud von Wirsingkohlblättern unterstützt die Behandlung von Bronchitis und Asthma sowie von Erkrankungen des Magen-Darm-Systems. In der Gemeinde Montaldo Dora findet am vierten Sonntag im November das Wirsingkohlfest („La Sagra del Cavolo Verza“) statt, um eine kleine, aber qualitativ hochwertige Produktion gemäß den Leitlinien des ökologischen Landbaus zu unterstützen.

## DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

*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 empfehlen folgende Rezepte: Sautierter Wirsing, Wirsingkohlsuppe, Wirsinggemüse mit Sardellen, Wirsing-Kartoffel-Kuchen und Wirsing-Risotto. Guten Appetit!!!*



WIRSING NATUR  
300 g



8 054934 420658



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



## Kalorien und Nährwerte / Wirsing

Nährwerte je 100 g Wirsing

ENERGIE (Kalorien)	29 kcal / 121 kJ
Essbarer Teil	100
Wasser	90,7
Protein	2,0
Fett	0,1
Gesättigte Fettsäuren	0
Kohlenhydrate	3,8

Zucker	3,8
Ballaststoffe insgesamt	2,9
Salz (mg)	0
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	Wirsing Natur: frischer Wirsing ohne Zugabe von Aromen, Zusatz- und Konservierungsstoffen oder Schutzgasen. Frischer Wirsing unter MAP: frischer Wirsing ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: grün. Geruch: charakteristisch nach Schwefel. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Wirsing Natur: Produkt ist bis zu 12 Tage genießbar. Wirsing unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar (Verfallsdatum ist auf Verpackung angegeben).
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe (Produkte Natur). Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Der Wirsing 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.