



ANNA  
TURA

## LEGUMI

### FAGIOLI

Il fagiolo (*Phaseolus vulgaris*) è una pianta nana o rampicante della famiglia delle leguminose. di origine subtropicale, adatta ai climi temperati caldi. Il frutto contiene i semi, che costituiscono la parte commestibile del legume. Fra le diverse varietà reperibili in commercio ricordiamo il Borlotto di Vigevano, il Cannellino, il fagiolo di Valsesia, il Metis, il Quarantino, il Re del Belgio. I fagioli sono ricchi di vitamine, sali minerali e cellulosa, ma anche di proteine. Le proteine dei fagioli possono rappresentare una valida alternativa alimentare a quelle di origine animale. Questo legume inoltre contiene aminoacidi che mancano nei cereali; le minestre o le pietanze che contengono fagioli e cereali si integrano perciò in modo ottimale.

### CECI

I ceci sono dei legumi appartenenti alla famiglia delle Papilionacee. I ceci contengono notevoli principi nutritivi quali: calcio, potassio, fosforo, proteine, ferro, sodio e magnesio. Sono ricchi altresì di fibre, essenziali nel controllo delle funzioni intestinali, e concorrono nel tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e zucchero nel sangue. Contengono altresì una discreta percentuale di acido linoleico e quindi possono essere considerati discrete fonti di grassi essenziali. Sono molto ricchi di amido e contengono anche buone quantità di sali minerali, fibre e vitamina A e C, oltre alle saponine, sostanze che aiutano il corpo ad abbassare il colesterolo dall'intestino.

### LENTICCHIE

La lenticchia è una specie vegetale appartenente al genere *Lens*. Viene chiamata anche lente oppure carne dei poveri. Le lenticchie sono considerate legumi ad alto

valore nutritivo per l'abbondante contenuto in proteine (tra le leguminose sono le più ricche), presentano un modesto contenuto in potassio, fosforo, ferro, fibra e inoltre apportano vitamine del gruppo B.

La *Lens esculenta* è probabilmente la specie più nota ed è quella da cui si ricavano i semi che si trovano nelle nostre tavole.

La coltivazione delle lenticchie avviene in primavera, mentre la raccolta viene fatta nei mesi di giugno e luglio.

Le piante vengono essiccate al sole e poi, dopo qualche giorno, si procede con la battitura e la successiva raccolta dei semi.

Le varietà italiane sono molto pregiate; fra le più note ricordiamo le lenticchie di Castelluccio di Norcia (DOP), le lenticchie verdi di Altamura, le lenticchie di Villalba, le lenticchie di Colfiorito, le lenticchie del Fucino e le lenticchie di Mormanno. In Italia le coltivazioni si trovano soprattutto in Abruzzo, in Campania, nel Lazio e in Umbria.

## LO CHEF CONSIGLIA:

*Il prodotto, proposto in comode confezioni, può essere consumato immediatamente all'apertura della vaschetta, condito direttamente con olio extravergine di oliva e sale, costituendo un gustoso piatto unico. Secondo la piramide alimentare della dieta mediterranea gli adulti devono consumare legumi due volte a settimana, con il nostro prodotto sarà semplice preparare insalate, zuppe, minestrone o creme tipo hummus. Buon appetito!!!*



CECI  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420214

FAGIOLI BORLOTTI  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420221

FAGIOLI CANNELLINI  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420245

LENTICCHIE  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420238



Prodotto da: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI srl  
Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (RM)



## Scheda Tecnica / LEGUMI

Valori nutrizionali di 100 g ceci secchi, bolliti	
ENERGIA (calorie)	120 kcal 504 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	63,6 g
Carboidrati	18,9 g
Grassi	2,4 g
Proteine	7,0 g
Fibre	5,8 g

Valori nutrizionali di 100 g fagioli borlotti secchi, bolliti	
ENERGIA (calorie)	93 kcal 388 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	70,0 g
Carboidrati	16,4 g
Grassi	0,7 g
Proteine	9,01 g
Fibre	6,9 g

Valori nutrizionali di 100 g fagioli cannellini secchi, bolliti	
ENERGIA (calorie)	91 kcal 380 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	70,0 g
Carboidrati	14,9 g
Grassi	0,62 g
Proteine	8,23 g
Fibre	7,8 g

Valori nutrizionali di 100 g lenticchie secche, bollite	
ENERGIA (calorie)	92 kcal 386 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	69,7 g
Carboidrati	16,3 g
Grassi	0,4 g
Proteine	6,9 g
Fibre	8,3 g

Elaborazione effettuata su dati di composizione nutritiva degli alimenti proveniente da:

- tabelle di composizione chimica e valore energetico degli alimenti Istituto Nazionale della Nutrizione - Roma;
- tabelle di composizione degli alimenti - Istituto Tedesco per le ricerche bromatologiche di Garching - Monaco di Baviera.

INGREDIENTI	Ceci in ATP: ceci secchi, acqua, senza aggiunta di aromi. Fagioli borlotti in ATP: fagioli borlotti secchi, acqua, senza aggiunta di aromi. Fagioli cannellini in ATP: fagioli cannellini secchi, acqua, senza aggiunta di aromi. Lenticchie in ATP: lenticchie secche, acqua, senza aggiunta di aromi.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: caratteristico del legume. Odore: caratteristico del legume. Consistenza: tessuto compatto. Palatabilità: comparabile al prodotto tal quale.
SHELF LIFE	Legumi al naturale in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg (scadenza riportata sulla confezione).
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Legumi accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I legumi vengono lavorati in ambienti a controllo igienico sanitario totale secondo le indicazioni descritte nel piano di autocontrollo HACCP applicato allo stabilimento di produzione. <b>Nella produzione si applicano gli standard IFS Food.</b>
MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	Tal quale: una volta aperta la vaschetta, condendo a piacimento. In padella: versare il contenuto in una padella e riscaldare a fuoco lento per 2-4 min, condire a piacimento prima del consumo. Forno a micro-onde: mettere direttamente la vaschetta nel forno, togliere la pellicola e scaldare a media potenza (750W) per 2 min.
MATERIALE VEGETALE ESTRANEO	≤ 1%
ALLERGENI	Il prodotto al naturale non contiene allergeni ed è conforme alla Dir. CE 2003/89 del 10-11-03 e successivi aggiornamenti in merito agli allergeni, e il Reg. (UE) 1169/2011.
CONFEZIONE	VASCHETTA IN PP-EVOH-PP TRASPARENTE BARRIERATA E PELLICOLA ANTIFOG. Dichiarazione di idoneità al contatto con gli alimenti (D.M. 21/3/1973 e successive modifiche) D.Lgs. 152/2006 - art. 226 comma 4; Reg.CEE 2004/1935 CEE; Dir. CEE 2002 /72- CEE e successive modifiche; Dir. CEE 1994 /62 - CEE. Regolamento (UE) 2015/174, della Commissione del 5.02.2015, che modifica e rettifica il Regolamento UE 10/2011.
PARAMETRI MICROBIOLOGICI	Listeria monocytogenes Assente UFC/25g ai sensi del REGOLAMENTO (CE) n. 2073/2005.