ANNA TURA

BROCCOLETTI ROMANI

PRINCIPI ATTIVI:

I broccoletti romani sono ricchi di vitamine come A, C e B. Inoltre contengono molti sali minerali, in particolare calcio, ferro e fosforo. Hanno poche calorie e sono utili a ripulire l'intestino grazie alla ricchezza di fibre. I broccoletti romani contengono, infatti, speciali composti solforati (sulforafano, ditioltioni, isotiocianati, tiocianati) molto utili perché, tra l'altro, prevengono i danni al patrimonio genetico cellulare. Sappiamo in effetti da parecchio tempo che il consumo regolare di Brassicacee è costantemente associato alla riduzione del rischio tumorale. Oltre a quelle citate, i broccoletti romani contengono altre sostanze benefiche: la vitamina C, che ha un ruolo importantissimo nello stimolare il sistema immunitario; i carotenoidi e i flavonoidi (pigmenti presenti in tutti i vegetali di colore rosso, arancione e verde scuro), dotati di notevoli proprietà antiossidanti e protettive.

CARATTERISTICHE:

Le cime di rapa sono, come suggerisce il nome, la parte terminale della Brassica rapa della famiglia delle brassicacee (stessa famiglia dei cavoli).
Vengono chiamate anche "broccoletti" e sono tipiche soprattutto delle regioni del Sud Italia dove sono presenti in moltissime ricette e varietà di coltivazione differenti dalla Puglia alla Calabria, dalla Basilicata sino al basso Lazio.

CURIOSITÀ:

Rape, cime di rapa e cavoli sono sempre stati il cibo dei contadini, e il tipico odore emanato da questi ortaggi durante la cottura è sempre stato associato, nell'immaginazione collettiva, alle mense popolari e comunque ad una alimentazione povera e stentata. In realtà questi ortaggi sono stati oggi ampiamente rivalutati. Non solo dal punto di vista gastronomico, ma anche nutrizionale.

LO CHEF CONSIGLIA:

di saltare il prodotto in un soffritto di aglio, mollica di pane e peperoncino con aggiunta di acciughe a piacere. Il piatto è semplice e di tradizione contadina, per tanto molto apprezzabile e salutare. Buon appetito!!!

IFS Food

BROCCOLETTI ROMANI AL NATURALE
300 g

8 054934 420665

Prodotto da: ANNATURA srl
Stabilimento Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Roma

Scheda Tecnica / Broccoletti romani

Valori nutrizionali di 100 g broccoletti romani

ENERGIA (calorie)	29 kcal / 122 kJ
Parte edibile	100
Acqua	90,9
Proteine	3,1
Grassi	0,3
Grassi saturi	0,07
Carboidrati	2,1

Zuccheri	2,1
Fibra totale	3,1
Sale (mg)	6
Calcio (mg)	92
Ferro (mg)	1,1
Vitamina A (µg)	203
Vitamina C (mg)	72

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

CREA
Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Pagina web:
https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione

Pagina web:
https://www.alimentinutrizione.it

INGREDIENTI	Broccoletti in ATP: broccoletti freschi senza aggiunta di aromi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Broccoletti in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg (scadenza riportata sulla confezione).
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Broccoletti accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I broccoletti vengono lavorati in ambienti a controllo igienico sanitario totale secondo le indicazioni descritte nel piano di autocontrollo HACCP applicato allo stabilimento di produzione. Nella produzione si applicano gli standard Ifs Food.
MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	Il prodotto va conservato ad una temperatura compresa nell'intervallo 0/+4°C. Una volta aperta la confezione il contenuto deve essere consumato completamente. È opportuno mantenere la catena del freddo.
MODALITÀ DI CONSUMO	Ripassare per 5 minuti in padella o riscaldare per 3 minuti in microonde a 950 watt avendo cura di mescolare durante il riscaldamento.
PROVENIENZA MATERIA PRIMA	Italia.
MATERIALE VEGETALE ESTRANEO	≤ 2%
ALLERGENI	Il prodotto non contiene allergeni ed è conforme al Reg. (UE) 1169/2011 e smi. Riportate in etichetta eventuali cross-contamination.
CONFEZIONE	Per il prodotto al naturale: POLIPROPILENE TRASPARENTE COPOLIMERO E PELLICOLA ANTIFOG. Per il prodotto in ATP: VASCHETTA IN PP-EVOH-PP TRASPARENTE BARRIERATA E PELLICOLA ANTIFOG. Dichiarazione di idoneità al contatto con gli alimenti: D.M. 21/3/1973 e ss.mm.ii.; D.Lgs. 152/2006 - art. 226 comma 4; D. Lgs. 10 febbraio 2017 n. 29; Regolamento (CE) 1935/2004 ss.mm.ii ; Direttiva 2007/19/CE e ss.mm.ii.; Regolamento (UE) 10/2011 e ss.mm.ii.; Regolamento (UE) 2015/174, che modifica e rettifica il Regolamento UE 10/2011.
PARAMETRI MICROBIOLOGICI	Listeria monocytogenes Assente UFC/25g. Ai sensi del REGOLAMENTO (CE) n. 2073/2005 e ss.mm.ii.