



ANNATURA

CAVOLO BIANCO

PRINCIPI ATTIVI:

Il cavolfiore è naturalmente ricco di vitamina C e di vitamina B9, necessaria per la produzione e il rinnovamento cellulare. Anche cotto, seppur in maniera ridotta, mantiene una buona concentrazione di entrambe le vitamine. Tra tutti i componenti della famiglia dei cavoli, il cavolfiore, per la presenza di acido citrico e acido malico, è il più digeribile.

CARATTERISTICHE:

Il nome scientifico del cavolo è 'Brassica Oleracea' e fa parte della famiglia delle Crucifere. Le varietà coltivate sono numerosissime e di varie forme differenti: cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo rapa, broccoli,

cavolini di Bruxelles, cavolo nero, ecc.

La parte edibile di queste piante tipicamente invernali, è rappresentata dalle foglie (cavolo cappuccio, verza, cinese, marino, nero, cavolini di Bruxelles) o dalle infiorescenze ancora immature (broccolo, broccoletti, cavolfiore).

La parte edule del cavolfiore è l'infiorescenza della pianta, detta corimbo, la quale nelle prime fasi di sviluppo forma una "palla" generalmente di colore bianco o bianco crema. Questo è il cavolfiore classico del quale esistono diverse tipologie locali, oggi affiancate da varietà selezionate.

Una variante molto interessante sia per l'aspetto che per le caratteristiche organolettiche è il cavolo romanesco. Esso fa parte dei cavolfiori ma si distingue per la forma e il colore verde del corimbo. In Italia i cavolfiori si coltivano in Campania, Marche, Puglia, Lazio, Toscana, Lombardia, Piemonte, Veneto.

Il cavolfiore è considerato una verdura invernale e primaverile (la produzione si concentra da ottobre a maggio).

CURIOSITÀ:

Il cavolfiore gigante di Napoli, presenta un'infiorescenza di colore bianco che può raggiungere grosse dimensioni. Il ciclo può essere precoce con raccolta autunnale o anche tardivo a seconda delle cultivar (gennarese, febrarese, marzatico, aprilatico). Importante è coglierlo nel momento di giusta maturazione perché superata questa epoca, l'infiorescenza di colore candido, tende a diventare subito gialla. La preparazione culinaria tipica è quella lessata ma è anche l'ingrediente principale dell'insalata di rinforzo, e della pasta e cavoli, tipici piatti partenopei. Esiste anche una varietà siciliana cavolfiore con infiorescenza lilla - violetta dal grande effetto coreografico. Il cavolfiore romanesco si distingue per la particolare forma del fiore, di colore giallo verde brillante fatto da tanti piccoli conici appuntiti.

In esso infatti le infiorescenze secondarie formano un disegno geometrico dalle proporzioni perfette, che si ripetono come frattali. Le cime si staccano e si cuociono in acqua o al vapore. I peduncoli si sbucciano come fossero asparagi e sono anch'essi commestibili.

LO CHEF CONSIGLIA:

*di consumare il prodotto
insieme alle minestre, alla pasta,
gratinato al forno con besciamella
e parmigiano, nella preparazione
di torte salate o più semplicemente
condito con olio e limone.*

Buon appetito!!!



CAVOLO BIANCO
AL NATURALE
300 g



Prodotto da: ANNATURA srl

Stabilimento Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Roma



Scheda Tecnica / Cavolo Bianco

Valori nutrizionali di 100 g cavolo bianco

ENERGIA (calorie)	31 kcal / 132 kJ
Parte edibile	100
Acqua	89,8
Proteine	3,4
Grassi	0,2
Grassi saturi	0,07
Carboidrati	2,9

Zuccheri	2,6
Fibra totale	2,6
Sale (mg)	6
Calcio (mg)	42
Ferro (mg)	0,6
Vitamina A (µg)	45
Vitamina C (mg)	38

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	Cavolfiore in ATP: cavolfiore fresco senza aggiunta di aromi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: bianco opaco. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Cavolfiore in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg. (scadenza riportata sulla confezione)
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Cavolfiore accuratamente selezionato nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. Il cavolfiore viene lavorato 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.