



CAVOLO CAPPUCCIO

PRINCIPI ATTIVI:

Il cavolo cappuccio è molto ricco di vitamina C (47 mg/100 g di sostanza fresca), di vitamina PP (6 mg/100 g di sostanza fresca), di vitamina A, di vitamina E (8,9 mg/100 g di sostanza fresca) e di vitamina K, importante per la coagulazione del sangue. Il cavolo cappuccio è un alimento dagli incredibili benefici. Ricco di acidi grassi, tra cui omega 3 e omega 6, ha un ruolo determinante sulla salute, mantenendo in perfetta efficienza cuore e arterie. Grazie alle poche calorie contenute (circa 25 per 100 grammi) e alla sua capacità saziante, il cavolo ha anche proprietà dimagranti ed è un alimento utile per chi è a dieta, perché povero di grassi e ricco di fibre.

CARATTERISTICHE:

Il cavolo cappuccio (*Brassica oleracea* var. *capitata*) è una specie orticola della famiglia botanica delle Cruciferae (o Brassicaceae). Di questa famiglia fanno parte altri ortaggi come il cavolfiore, il cavolo broccolo, il cavolo nero e il cavolo verza. Il cavolo cappuccio è una pianta che trae la propria origine dall'Europa; attualmente si coltiva maggiormente in Germania; in Italia, la produzione di cavolo cappuccio è concentrata soprattutto nelle zone centro-meridionali come Puglia, Lazio, Campania. La pianta del cavolo cappuccio è una specie erbacea biennale, ma viene coltivata negli orti secondo un ciclo stagionale. Ha uno stelo eretto, con foglie ampie e assai carnose. Queste sono imbricate, avvolte le une sulle altre a formare una palla o "testa" molto grande, la quale racchiude le foglie più giovani e il germoglio centrale. A differenza del cavolo verza, che ha foglie bollose, quelle del cavolo cappuccio sono lisce.

CURIOSITÀ:

Marco Catone e Apicio lodavano tanto il cavolo cappuccio, che arrivarono a dire esser'epilogate in questo tutte le virtù e sapori dell'altr'erbe; vale a dire che di questa foglia n'erano avidissimi anche gli antichi, siccome ne sono i moderni..."

Il cavolo cappuccio ha proprietà antinfiammatorie, digestive, antitumorali e antiossidanti. Agisce contro i radicali liberi, aiuta a prevenire diverse malattie e ostacola l'invecchiamento precoce. Il cavolo cappuccio è un alimento molto indicato contro lo stress e, oltre a essere un ottimo alleato contro l'ipertensione, ha un notevole potere disintossicante.

LO CHEF CONSIGLIA:

*di ripassare il prodotto in padella
oppure di consumarlo nelle seguenti ricette:
zuppa di riso e cavolo cappuccio,
focaccia di cavolo cappuccio e speck,
cavolo cappuccio alla siciliana,
purea di cavolo cappuccio con fave e strozzapreti
con cavolo cappuccio e salsiccia.
Buon appetito!!!*



CAVOLO CAPPUCCIO
AL NATURALE
300 g



8 054934 420863

Prodotto da: ANNATURA srl

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



Scheda tecnica / Cavolo cappuccio

Valori nutrizionali di 100 g cavolo cappuccio

ENERGIA (calorie)	24 kcal / 100 kJ
Parte edibile	100
Acqua	92,1
Proteine	2,1
Grassi	0,1
Grassi saturi	0
Carboidrati	2,5

Zuccheri	2,5
Fibra totale	2,6
Sale (mg)	17
Calcio (mg)	57
Ferro (mg)	0,8
Vitamina A (µg)	17
Vitamina C (mg)	31

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	Cavolo cappuccio in ATP: Cavolo cappuccio fresco senza aggiunta di aromi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde brillante. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Cavolo cappuccio in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg. (scadenza riportata sulla confezione)
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Cavolo cappuccio accuratamente selezionato nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. Il Cavolo cappuccio 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	≤ 1%
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.