



# COL NEGRA



## PRINCIPIOS ACTIVOS:

Típica de los meses invernales pero poco conocida y utilizada respecto a muchas otras hortalizas, contiene poquísimas calorías y muchas fibras. Una propiedad muy importante de la col negra se deriva del contenido de considerables cantidades de ácidos grasos esenciales, es decir, los que deben ser asimilados obligatoriamente ya que nuestro organismo no los produce (Omega-3 y Omega-6), y que poseen destacadas propiedades antioxidantes. Betacaroteno, polifenoles y flavonoides son algunas de las sustancias antioxidantes contenidas en la col negra que ayudan a contrarrestar la actividad oxidativa de los radicales libres, con los consiguientes beneficios a nivel celular. Además, el apreciable contenido de luteína y betacaroteno de la col negra tiene propiedades beneficiosas para la salud de los ojos; estudios recientes sugieren que estos carotenoides pueden aportar beneficios a la visión

nocturna y contrarrestar la catarata. Tiene a un buen contenido de calcio, hierro, magnesio y zinc además que de vitamina A y C. La vitamina K supera ampliamente las necesidades diarias.

## CARACTERÍSTICAS:

La col negra (*Brassica oleracea L. var acephala sabellica*) se presenta con hojas espesas con nervios que parecen estar recubiertas de burbujas, son de color verde oscuro con reflejos azulados, con bordes que pueden ser lisos y rizados según la variedad. La parte central de la col negra, de color blanco, resulta poco apetitosa, mientras que las hojas, completamente cubiertas de burbujas, tienen un sabor intenso pero más dulce respecto a otras variedades de coles. La col negra es una de las hortalizas más antiguas que representan la gran familia de las coles.

## ¿LO SABÍAS?

Para la familia Médicis, una sopa humeante de «ribollita» era una señal de deferencia: de hecho, se narra que los invitados más importantes eran acogidos en la corte con el típico plato a base de col negra; verde, pero tan oscura que parecía negra. Se trata de una variedad de *Brassica oleracea*, que se desarrolla en altura, en hoja. Conocida por esto como «col pluma» y, en el extranjero, como «toscana», se utiliza en la cocina reducida en crema, en la clásica sopa (la «ribollita») y en el risotto; también es excelente cocida al vapor o en forma de licuado para beber antes de la comida o la cena, ideal para quitar el hambre. La col negra es una descendiente de la col silvestre, una planta originaria de Asia Menor que fue introducida en Europa en el 600 a.C. aproximadamente por nómadas celtas. Esta variedad de col es originaria de la región italiana de la Toscana, donde se cultiva principalmente ya desde el siglo XVIII.

## CONSEJOS DEL CHEF:

*Típicamente usada para la «Ribollita» toscana, es excelente para menestras y sopas. Se combina a menudo con alubias. En la Toscana se acostumbra a servir la col negra sobre rebanadas de pan tostado. ¡¡¡Que aproveche!!!*



COL NEGRA  
AL NATURAL  
300 g



8 054934 420733

Producido por: ANNATURA srl

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



Ficha Técnica /  
Col Negra

Valores nutricionales por 100 g col negra (cocido)	
ENERGÍA (calorías)	49 kcal 205 kJoule
Parte comestible	100%
Agua	84,1 g
Hidratos de carbono	8,7 g
Grasas	0,9 g
Proteínas	4,3 g
Fibras	3,6 g

Elaboración efectuada a partir de datos de composición nutritiva de los alimentos procedentes de:

- tablas de composición química y valor energético de los alimentos, Instituto Nacional de Nutrición - Roma;
- tablas de composición de los alimentos - Instituto Alemán de investigaciones bromatológicas de Garching – Múnich.

INGREDIENTES	Col negra al natural en MAP: col negra sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde oscuro con tendencia al negro. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Col negra al natural en MAP: producto comestible hasta 30 días.
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Coles cuidadosamente seleccionada en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. Col negra se procesa en un ambiente totalmente controlado desde el punto de vista higiénico y sanitario, de acuerdo con el plan de autocontrol HACCP aplicado a la planta de producción. En la producción se aplican las normas IFS Food.
MODO DE CONSERVACIÓN	El producto debe conservarse a una temperatura comprendida entre 0/+4 °C. Una vez abierto el envase, el producto debe consumirse completamente. Es oportuno mantener la cadena del frío.
PREPARACIÓN	Calentar durante 5 minutos en una sartén o durante 3 minutos en el microondas a 950 vatios y remover durante el calentamiento.
PROCEDENCIA DE LA MATERIA PRIMA	Italia.
OTRO MATERIAL VEGETAL	≤ 2%
ALÉRGENOS	El producto no contiene alérgenos y cumple con el Reg. (UE) 1169/2011 y sucesivas modificaciones e integraciones. En la etiqueta se indican posibles contaminaciones cruzadas.
ENVASE	Para el producto al natural: COPOLÍMERO DE POLIPROPILENO TRANSPARENTE Y PELÍCULA ANTIFOG. Para el producto en MAP: BANDEJA DE PP-EVOH-PP TRANSPARENTE DE BARRERA Y PELÍCULA ANTIFOG. Declaración de idoneidad al contacto con los alimentos: D.M. 21/3/1973 y sucesivas modificaciones e integraciones; Decr. Legis. 152/2006 - art. 226 apdo. 4; Decr. Legis. 10 febrero 2017 n. 29; Reglamento (CE) 1935/2004 sucesivas modificaciones e integraciones; Directiva 2007/19/CE y sucesivas modificaciones e integraciones; Reglamento (UE) 10/2011 y sucesivas modificaciones e integraciones; Reglamento (UE) 2015/174, que modifica y rectifica el Reglamento UE 10/2011.
PARÁMETROS MICROBIOLÓGICOS	Listeria monocytogenes Ausente UFC/25 g. En virtud del REGLAMENTO (CE) n.º 2073/2005 y sucesivas modificaciones e integraciones.