



# C I C O R I A

## PRINCIPI ATTIVI:

La cicoria contiene numerose sostanze: inulina, sostanze quali la cicorina un glicoside amaro, mucillaggini, resine, oli essenziali e pectine. Altre sostanze presenti sono l'arsenico, la levulina, zuccheri; terpeni, acido acetico e stearico, sali minerali quali sodio, potassio, magnesio, calcio, ferro, rame, fosforo; cloruri, vitamine quali la B, C, P, K; amminoacidi, lipidi e protidi.

## CARATTERISTICHE:

La cicoria è una pianta erbacea annuale, biennale o perenne che ritroviamo in Europa, Asia, Africa boreale e America settentrionale e meridionale.

## CURIOSITÀ:

Le prime menzioni della cicoria risalgono a 4000 anni fa essendo stata ritrovata citata nel papiro di Ebers. Nel 1300 il botanico tedesco Conrad di Megenberg la chiamò "sponsa solis" ovvero "sposa del sole" per il fatto che i suoi fiori si aprissero e chiudessero con il sole.

## LO CHEF CONSIGLIA:

*di ripassare il prodotto in padella  
con olio extravergine di oliva,  
aglio e peperoncino.  
Buon appetito !!!*



CICORIA  
AL NATURALE  
300 g



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



## Scheda Tecnica / Cicoria

Valori nutrizionali di 100 g cicoria

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| ENERGIA (calorie) | 17 kcal / 72 kJ |
| Parte edibile     | 100             |
| Acqua             | 93,3            |
| Proteine          | 1,4             |
| Grassi            | 0,2             |
| Grassi saturi     | 0               |
| Carboidrati       | 0,7             |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Zuccheri        | 0,7 |
| Fibra totale    | 3,6 |
| Sale (mg)       | 1   |
| Calcio (mg)     | 70  |
| Ferro (mg)      | 0,5 |
| Vitamina A (µg) | 197 |
| Vitamina C (mg) | 11  |

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                    | Cicoria in ATP: cicoria fresca senza aggiunta di aromi e conservanti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE | Colore: verde.<br>Odore: caratteristico.<br>Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco.<br>Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| SHELF LIFE                     | Cicoria in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg.<br>(scadenza riportata sulla confezione)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| PROCESSO PRODUTTIVO            | Specialità appartenente alla V gamma.<br>Cicoria accuratamente selezionata nella qualità della materia prima.<br>L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. La cicoria viene lavorata 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.<br>Una volta aperta la confezione il contenuto deve essere consumato completamente.<br>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.<br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |