



# HINOJO



## PRINCIPIOS ACTIVOS:

Esta hortaliza es muy baja en calorías, pobre en grasas pero rica en fibras. El cogollo contiene un buen porcentaje de agua, proteínas e hidratos de carbono. También contiene potasio, sodio, calcio y fósforo, vitamina A, B, C, D y E y ácido fólico. El alto contenido en fitoestrógenos hace del hinojo y excelente equilibrante natural de los niveles de hormonas femeninas, lo que lo convierte en especialmente útil para estimular la producción de leche en las mujeres durante la lactancia, reducir las molestias premenstruales y aliviar los síntomas de la menopausia. El hígado también se beneficia del consumo de hinojo, ya que es un válido desintoxicante y contribuye a mejorar las funciones hepáticas.

## CARACTERÍSTICAS:

El hinojo, *Foeniculum vulgare* Mill., es una planta herbácea mediterránea de la familia de las *Apiaceae* (Umbelíferas), probablemente originaria de Asia Menor pero extendida en toda el área del Mediterráneo y ya era conocida por egipcios, griegos y árabes. El peculiar aroma del hinojo se debe a la elevada proporción de anetol, una esencia que se utiliza para la preparación de licores. Es conveniente hacer la distinción entre hinojo silvestre y cultivado. Las dos variedades forman parte de la misma familia, pero mientras que el silvestre crece de forma espontánea y se utiliza como planta aromática, el cultivado, o común, cuenta con una parte comestible, llamada «cogollo», constituida por la parte basal de las hojas y caracterizada por un sabor más dulce y menos acre que el hinojo silvestre.

## ¿LO SABÍAS?

El nombre se deriva del latín *foenum* = heno, porque antiguamente se empleaba como forraje. El segundo término significa que la planta está bastante extendida (*vulgare* = común). La distinción común entre hinojo «hembra» e hinojo «macho» no es científica, sino que tiene su origen en la forma: el primero tiene forma redondeada y el segundo alargada.

La expresión italiana «lasciarsi infinocchiare», que correspondería literalmente a «dejarse enhinojar», o sea, dejarse engañar, se deriva de la costumbre de los bodegueros de ofrecer gajos de hinojo hortícola a las personas que acudían a comprar vino almacenado en toneles. De hecho, el cogollo contiene sustancias aromáticas que hacen que incluso el vino de mala calidad sea gustoso.

## CONSEJOS DEL CHEF:

Una de las preparaciones más tradicionales para esta hortaliza, que de por sí es muy ligera y se presta a enriquecerse con ingredientes más sustanciosos, es el «hinojo gratinado», con queso rallado, pan rallado, sal y pimienta, y horneado.  
¡¡¡Que aproveche!!!



HINOJO  
AL NATURAL  
300 g



8 054934 420016

Producido por: ANNATURA srl

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



Ficha Técnica /  
Hinojo

Valores nutricionales por 100 g hinojo

ENERGÍA (calorías)	17 kcal / 72 kJ
Parte comestible	100
Agua	92,1
Proteínas	1,4
Grasas	tr
Grasas saturadas	0
Hidratos de carbono	1,7

Azúcares	1,7
Fibra total	2,6
Sal (mg)	3
Calcio (mg)	43
Hierro (mg)	0,3
Vitamina A (µg)	2
Vitamina C (mg)	8

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

CREA  
Centro de investigación Alimentos y Nutrición

Página web:  
<https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione>

Página web:  
<https://www.alimentinutrizione.it>

INGREDIENTES	Hinojo en MAP: hinojo fresco sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: blanco. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Hinojo al natural en MAP: producto comestible hasta 30 días.
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Hinojo cuidadosamente seleccionado en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. El hinojo 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	≤ 1%
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 monocitogenes Ausente UFC/25 g. En virtud del REGLAMENTO (CE) n.º 2073/2005 y sucesivas modificaciones e integraciones.