



FRIARIELLI

PRINCIPI ATTIVI:

Il tenore in calcio dei friarielli (260 mg per 100 g) supera quello del latte ed è il più alto tra tutti gli alimenti. L'elemento contenuto nei friarielli è soprattutto il potassio. Vale la pena ricordare l'elevato contenuto oltre che di calcio e potassio anche di magnesio e ferro e di molte vitamine, vitamina C, vitamina B2 e vitamina A oltre ad una buona quantità di proteine. La cima di rapa, infatti, può essere un sostituto della carne. Contengono inoltre pochissime calorie.

CARATTERISTICHE:

Le cime di rapa (*Brassica rapa* L. subsp. *sylvestris*) sono un ortaggio tipicamente italiano. Per quanto riguarda le varietà, le cime di rapa si possono classificare in base alla località in

cui vengono coltivate. La cima di rapa napoletana per esempio ha il gambo più tenero rispetto alla cima di rapa barese. In Campania si trovano i friarielli, le infiorescenze appena sviluppate di una qualità di broccoli più piccoli, teneri e un poco amari. Sono molto simili alle cime di rapa e sono un piatto tipico della cucina napoletana e della cucina romana (a Roma sono chiamati broccoletti).

Sono consumati, sotto altri nomi (ad es. rapini, broccoletti, broccoli di rape, cime di rapa) anche in altre zone d'Italia, in Galizia e Portogallo (grelos) e nella cucina cinese. I friarielli sono coltivati prevalentemente nelle aree interne della Campania, e in minor misura nella fascia appenninica (province di Avellino e Benevento) e nell'agro nocerino-sarnese e nella piana del Sele. I migliori "friarielli" si trovano sul mercato nel periodo che va dal tardo autunno agli inizi della primavera.

CURIOSITÀ:

Un'ipotesi circa il nome friariello afferma che la parola deriva dal castigliano "frio-grelos" che significa broccoletti invernali. Altri, invece, pensano che abbia origine da "frijere" che in napoletano significa friggere. Una volta erano coltivati anche nel capoluogo campano, in particolare nella zona collinare Vomero, che era, infatti, noto come "o colle d' e friarielle".

LO CHEF CONSIGLIA:

Il piatto più famoso per eccellenza sono le salsicce con i friarielli e la relativa pizza.

Un ingrediente prelibato molto usato nei timballi, nelle focacce e soprattutto come contorno. Alcuni sono soliti condire i friarielli anche all'insalata, cioè mettendo il limone senza soffritto.

Buon appetito!!!



FRIARIELLI AL
NATURALE
300 g



Prodotto da: ANNATURA srl

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



Scheda Tecnica / Friarielli

Valori nutrizionali di 100 g friarielli

ENERGIA (calorie)	29 kcal / 122 kJ
Parte edibile	100
Acqua	90,9
Proteine	3,1
Grassi	0,3
Grassi saturi	0
Carboidrati	2,1

Zuccheri	2,1
Fibra totale	3,1
Sale (mg)	6
Calcio (mg)	92
Ferro (mg)	1,1
Vitamina A (µg)	203
Vitamina C (mg)	72

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	Friarielli in ATP: friarielli freschi senza aggiunta di aromi, additivi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Friarielli in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg. (scadenza riportata sulla confezione)
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Friarielli accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I friarielli vengono lavorati 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.