



## I GRANI

### ORZO

L'Orzo è sempre più presente nelle tavole della popolazione mondiale, è un alimento utile per preservare il benessere dell'organismo ed è una fonte di proprietà benefiche, oltre ad essere particolarmente apprezzato per il gusto.

È ricco di proteine e sali minerali, tanto da vantare proprietà rimineralizzanti; abbonda anche di betaglucano, una sostanza utile a rallentare l'assorbimento dei carboidrati degli altri alimenti: viene sfruttato, pertanto, per abbassare la glicemia.

Le sue proprietà mediche sono note fin dai tempi antichi, questo cereale è ottimo per alleviare infiammazioni dell'apparato gastro-intestinale ed urinario; regola la funzionalità intestinale, particolarmente indicato in caso di stipsi ed intestino pigro e l'orzo aiuta la digestione nei bambini e negli anziani. La presenza di fosforo, inoltre, stimola le capacità intellettive, agendo in sinergia con potassio,

magnesio, ferro e calcio.

Noto, poi, è il "caffè" d'orzo, un ottimo compromesso per chi non vuole rinunciare al rito della tazzina evitando i noti effetti eccitanti.

### FARRO

Il Farro è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Graminacee. In Italia, è coltivata principalmente tra l'Emilia e la Liguria (in Garfagnana), Toscana, Umbria e Lazio.

È una pianta che si adatta anche ai terreni poveri ed è in grado di resistere alle basse temperature. In particolare, il farro della Garfagnana ha ricevuto la certificazione IGP. In commercio, si può trovare sia come farro decorticato che come farro perlato: il primo presenta ancora la cuticola esterna, il secondo ne è privo e richiede pertanto tempi di cottura più brevi.

Il farro è, inoltre, povero di grassi e ricco di

nutrienti: fibre, vitamine e sali minerali, tanto che risulta essere utilissimo per il nostro benessere.

Infatti, questo cereale aiuta a tenere sotto controllo la glicemia, pertanto, è particolarmente indicato per chi soffre di diabete e insulino-resistenza; contribuisce alla salute del sistema cardiovascolare proteggendo i globuli rossi del sangue; grazie alla sua ricchezza in minerali come ferro e fosforo, è consigliato per chi ha problemi di anemia legati a carenze di ferro e, inoltre, aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo LDL, detto anche colesterolo cattivo.

Il farro è ricco di minerali utilissimi per prevenire patologie come l'osteoporosi e giova anche al sistema nervoso e all'apparato muscolare.

Anche per chi avesse bisogno di seguire una dieta ipocalorica nel farro può trovare un valido alleato.

## LO CHEF CONSIGLIA:

*Di consumare il prodotto come base ideale  
per gustose zuppe e minestre.  
Buon appetito!!!*



ORZO AL NATURALE  
250 g



8 054934 421358



FARRO AL NATURALE  
250 g



8 054934 421341



Prodotto da: ANNATURA srl

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



## Scheda tecnica / I grani

Valori nutrizionali di 100 g farro bollito	
ENERGIA (calorie)	184 kcal 778 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	57,6 g
Carboidrati	36,1 g
Grassi	1 g
Proteine	6,4 g
Fibre	2,2 g

Valori nutrizionali di 100 g orzo bollito	
ENERGIA (calorie)	114 kcal 486 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	72,7 g
Carboidrati	22,9 g
Grassi	0,8 g
Proteine	2,6 g
Fibre	2,3 g

Elaborazione effettuata su dati di composizione nutritiva degli alimenti proveniente da:

- tabelle di composizione chimica e valore energetico degli alimenti Istituto Nazionale della Nutrizione - Roma;
- tabelle di composizione degli alimenti - Istituto Tedesco per le ricerche bromatologiche di Garching- Monaco di Baviera.

INGREDIENTI	Farro in ATP: farro perlato, acqua, senza aggiunta di aromi, additivi e conservanti. Orzo in ATP: orzo perlato, acqua, senza aggiunta di aromi, additivi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	FARRO Colore: giallo bruno Polpa: compatta, morbida e delicata al palato Sapore: delicato e gradevole al palato Forma: tipico seme oblungo regolare  ORZO Colore: bianco giallastro Polpa: compatta, morbida e delicata al palato Sapore: delicato e tendente al neutro Forma: tipico seme oblungo regolare
SHELF LIFE	I <i>grani</i> al naturale in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg (scadenza riportata sulla confezione).
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Seme sano, asciutto, di grandezza uniforme. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I <i>grani</i> 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 CONSUMO	Ripassare per 5 minuti in padella o riscaldare per 3 minuti in microonde a 950 watt avendo cura di mescolare durante il riscaldamento.
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.
PROVENIENZA MATERIA PRIMA	Italia e/o da un altro Stato della Comunità Europea.
IMPURITÀ/CORPI ESTRANEI	<1 %
ALLERGENI	Cereali contenenti GLUTINE Reg. (UE) 1169/2011 e smi. Riportate in etichetta eventuali cross-contamination.
CONFEZIONE	VASCHEE IN PP-EVOH-PP TRASPARENTE BARRIERATA E PELLICOLA ANTIFOG. Dichiarazione di idoneità al contatto con gli alimenti (D.M. 21/3/1973 e successive modifiche) D.Lgs. 152/2006 – art. 226 comma 4; Reg.CEE 2004/1935 CEE; Dir. CEE 2002 /72- CEE e successive modifiche; Dir. CEE 1994 /62 – CEE. Regolamento (UE) 2015/174, della Commissione del 5.02.2015, che modifica e rettifica il Regolamento UE 10/2011. Reg. (CE) n. 889/2008 della Commissione del 5 settembre 2008 e successive modifiche, recante modalità di applicazione del Reg. (CE) n. 834/2007 del Consiglio relativo alla produzione biologica e all'etichettatura dei prodotti biologici, per quanto riguarda la produzione biologica, l'etichettatura e i controlli.
PARAMETRI MICROBIOLOGICI	Listeria monocytogenes Assente UFC/25g. Ai sensi del REGOLAMENTO (CE) n. 2073/2005 e ss.mm.ii.