



ANNA
TURA

VERZA

PRINCIPI ATTIVI:

Il cavolo-verza è molto ricco in vitamina A (1.000-1.600 UI), vitamina C (55 mg/100g di sostanza fresca), vitamina K (importante per la coagulazione del sangue) e di elementi minerali come potassio, fosforo, ferro, calcio, zolfo (responsabile anche del caratteristico odore percepibile durante la cottura). Tutti gli appartenenti alla famiglia del cavolo portano in media 30 Kcal per 100 g di prodotto e danno un buon senso di sazietà.

CARATTERISTICHE:

Il cavolo-verza è coltivato in tutta Italia, anche in montagna e in collina; le regioni più interessate alla coltivazione sono il Piemonte, la Puglia, il Veneto, il Lazio e la Lombardia. La specie appartiene

alla famiglia delle Brassicacee e si ritiene originaria dell'Europa; può essere utilizzata cruda, cotta o per preparare i crauti; si differenzia dal cavolo cappuccio per l'odore e il sapore più marcato. Brassica oleracea bullata sabauda è più conosciuto come Cavolo verza o Cavolo di Milano o Verzotto, con fusto eretto e foglie grandi, bollose o gibbose lungo i bordi, le esterne rivolte all'infuori e le interne raccolte a palla ma meno strettamente embricate di quelle del cavolo cappuccio. La parte commestibile è costituita da una rosetta di foglie, quelle esterne sono rivolte in fuori, quelle interne si avvolgono e si sovrappongono, formando un grosso cappuccio globoso, serrato, abbastanza consistente.

Le nervature sono numerose e sottili; quella centrale è molto pronunciata e di colore bianco. Il cavolo-verza è pianta erbacea a ciclo biennale, molto più resistente al freddo rispetto al cavolo cappuccio. Le foglie nelle diverse cultivar assumono tonalità cromatiche variabili dal verde fino al rosso violaceo e si presentano embricate le une alle altre a formare una testa a palla.

CURIOSITÀ:

Le proprietà curative del cavolo-verza erano conosciute fin dalle antichità; i Greci addirittura lo consideravano sacro. Recenti studi hanno dimostrato che il cavolo-verza, grazie alle sue proprietà organolettiche e alla presenza di alcune sostanze dette indoli, sono da considerarsi protettivi nei confronti di alcuni tumori, soprattutto quelli dell'apparato digerente ed urinario. Il decotto di foglie di cavolo-verza sembra aiutare a combattere bronchiti ed asma nonché malattie dell'apparato gastrodigerente. Nella località di Montaldo Dora si svolge nella quarta domenica di novembre "La Sagra del Cavolo Verza", per incentivare una produzione, limitata ma di grande qualità, basata su un'agricoltura biologicamente corretta e rispettosa della natura.

LO CHEF CONSIGLIA:

*di ripassare il prodotto in padella
oppure di consumarlo
nelle seguenti ricette:*

*zuppa di cavoli,
cavolo verza alla cappuccina,
tortino di cavolo verza e patate,
risotto al cavolo verza.*

Buon appetito!!!



VERZA AL NATURALE
300 g



8 054934 420658

Prodotto da: ANNATURA srl

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



Scheda Tecnica / Verza

Valori nutrizionali di 100 g verza

ENERGIA (calorie)	29 kcal / 121 kJ
Parte edibile	100
Acqua	90,7
Proteine	2,0
Grassi	0,1
Grassi saturi	0
Carboidrati	3,8

Zuccheri	3,8
Fibra totale	2,9
Sale (mg)	0
Calcio (mg)	57
Ferro (mg)	0,8
Vitamina A (µg)	17
Vitamina C (mg)	31

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	Cavolo verza fresco in ATP: verza fresca senza aggiunta di aromi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde. Odore: caratteristico di zolfo. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Cavolo verza in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg (scadenza riportata sulla confezione).
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma (prodotti al naturale). L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. Il cavolo verza viene lavorato 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.