



I LEGUMI

FAGIOLI

Il fagiolo (*Phaseolus vulgaris*) è una pianta nana o rampicante della famiglia delle leguminose, di origine subtropicale, adatta ai climi temperati caldi. Il frutto contiene i semi, che costituiscono la parte commestibile del legume.

Fra le diverse varietà reperibili in commercio ricordiamo il Borlotti di Vigevano, il Cannellino, il fagiolo di Valsesia, il Metis, il Quarantino, il Re del Belgio.

I fagioli sono ricchi di vitamine, sali minerali e cellulosa, ma anche di proteine.

Le proteine dei fagioli possono rappresentare una valida alternativa alimentare a quelle di origine animale.

Questo legume inoltre contiene amminoacidi che mancano nei cereali; le minestre o le pietanze che contengono fagioli e cereali si integrano perciò in modo ottimale.

CECI

I ceci sono dei legumi appartenenti alla famiglia delle Papilionacee. I ceci contengono notevoli principi nutritivi quali: calcio, potassio, fosforo, proteine, ferro, sodio e magnesio. Sono ricchi altresì di fibre, essenziali nel controllo delle funzioni intestinali, e concorrono nel tenere bassi i livelli di colesterolo e zucchero nel sangue.

Contengono altresì una discreta percentuale di acido linoleico e quindi possono essere considerati discrete fonti di grassi essenziali.

Sono molto ricchi di amido e contengono anche buone quantità di sali minerali, fibre e vitamina A e C, oltre alle saponine, sostanze che aiutano il corpo ad abbassare il colesterolo nell'intestino.

LENTICCHIE

La lenticchia è una specie vegetale appartenente al genere *Lens*. Viene chiamata anche lente oppure carne dei poveri.

Le lenticchie sono considerate legumi ad alto

valore nutritivo per l'abbondante contenuto di proteine (tra le leguminose sono le più ricche), presentano un modesto contenuto di potassio, fosforo, ferro, fibra e inoltre apportano vitamine del gruppo B.

La *Lens esculenta* è probabilmente la specie più nota ed è quella da cui si ricavano i semi che si trovano nelle nostre tavole.

La coltivazione delle lenticchie avviene in primavera, mentre la raccolta viene fatta nei mesi di giugno e luglio.

Le piante vengono essiccate al sole e poi, dopo qualche giorno, si procede con la battitura e la successiva raccolta dei semi.

Le varietà italiane sono molto pregiate; fra le più note ricordiamo le lenticchie di Castelluccio di Norcia (DOP), le lenticchie verdi di Altamura, le lenticchie di Villalba, le lenticchie di Colfiorito, le lenticchie del Fucino e le lenticchie di Mormanno. In Italia le coltivazioni si trovano soprattutto in Abruzzo, in Campania, nel Lazio e in Umbria.

LO CHEF CONSIGLIA:

*Secondo la piramide alimentare
della dieta mediterranea
gli adulti devono consumare legumi
due volte a settimana.*

*Con il nostro prodotto
sarà semplice preparare zuppe,
minestrone o creme tipo hummus.*

Buon appetito!!!



CECI
AL NATURALE
250 g



8 054934 421303

FAGIOLI BORLOTTI
AL NATURALE
250 g



8 054934 421310

FAGIOLI CANNELLINI
AL NATURALE
250 g



8 054934 421327

LENTICCHIE
AL NATURALE
250 g



8 054934 421334



Prodotto da: ANNATURA srl

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



Scheda Tecnica / I Legumi

Valori nutrizionali di 100 g ceci secchi, bolliti	
ENERGIA (calorie)	120 kcal 504 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	63,6 g
Carboidrati	18,9 g
Grassi	2,4 g
Proteine	7,0 g
Fibre	5,8 g

Valori nutrizionali di 100 g fagioli borlotti secchi, bolliti	
ENERGIA (calorie)	93 kcal 388 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	70,0 g
Carboidrati	16,4 g
Grassi	0,7 g
Proteine	9,01 g
Fibre	6,9 g

Valori nutrizionali di 100 g fagioli cannellini secchi, bolliti	
ENERGIA (calorie)	91 kcal 380 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	70,0 g
Carboidrati	14,9 g
Grassi	0,62 g
Proteine	8,23 g
Fibre	7,8 g

Valori nutrizionali di 100 g lenticchie secche, bollite	
ENERGIA (calorie)	92 kcal 386 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	69,7 g
Carboidrati	16,3 g
Grassi	0,4 g
Proteine	6,9 g
Fibre	8,3 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	Ceci in ATP: ceci secchi, acqua, senza aggiunta di aromi, additivi e conservanti. Fagioli borlotti in ATP: fagioli borlotti secchi, acqua, senza aggiunta di aromi, additivi e conservanti. Fagioli cannellini in ATP: fagioli cannellini secchi, acqua, senza aggiunta di aromi, additivi e conservanti. Lenticchie in ATP: lenticchie secche, acqua, senza aggiunta di aromi, additivi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: caratteristico del legume. Odore: caratteristico del legume. Consistenza: tessuto compatto. Palatabilità: comparabile al prodotto tal quale.
SHELF LIFE	Legumi al naturale in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg (scadenza riportata sulla confezione).
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Legumi accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I legumi 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	in una pentola unisci i legumi già cotti ad un po' di acqua e fai bollire. Raggiunta la consistenza desiderata, condisci con sale e un filo d'olio a crudo, una macinata di pepe o come preferisci.
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.
MATERIALE VEGETALE ESTRANEO	≤ 1%
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.