



ANNA  
TURA

## 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:

*Il prodotto semplicemente cotto, proposto in comode confezioni, all'apertura si può condire a piacimento e consumarlo, oppure, può diventare la base ideale per gustose zuppe, minestre o insalate.*

*Buon appetito!!!*



ORZO AL NATURALE  
250 g



8 054934 421358



FARRO AL NATURALE  
250 g



8 054934 421341



Prodotto da: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI srl  
Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (RM)



## 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.

<b>INGREDIENTI</b>	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.
<b>CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE</b>	<b>FARRO</b> Colore: giallo bruno Polpa: compatta, morbida e delicata al palato Sapore: delicato e gradevole al palato Forma: tipico seme oblungo regolare  <b>ORZO</b> Colore: bianco giallastro Polpa: compatta, morbida e delicata al palato Sapore: delicato e tendente al neutro Forma: tipico seme oblungo regolare
<b>SHELF LIFE</b>	I grani al naturale in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg (scadenza riportata sulla confezione).
<b>PROCESSO PRODUTTIVO</b>	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 grani 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.
<b>MODALITÀ DI CONSUMO</b>	Tal quale: una volta aperta la vaschetta, condendo a piacimento. In padella: versare il contenuto in una padella e riscaldare a fuoco lento per 2-4 min, condire a piacimento prima del consumo. Forno a micro-onde: mettere direttamente la vaschetta nel forno, togliere la pellicola e scaldare a media potenza (750W) per 2 min.
<b>MODALITÀ DI CONSERVAZIONE</b>	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.
<b>PROVENIENZA MATERIA PRIMA</b>	Italia e/o da un altro Stato della Comunità Europea.
<b>IMPURITÀ/CORPI ESTRANEI</b>	<1 %
<b>ALLERGENI</b>	Cereali contenenti glutine Reg. (UE) 1169/2011 e smi
<b>CONFEZIONE</b>	VASCHETTA 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.
<b>PARAMETRI MICROBIOLOGICI</b>	Listeria monocytogenes Assente UFC/25g ai sensi del REGOLAMENTO (CE) n. 2073/2005.