



ANNA  
TURA

## ALCACHOFAS



### PRINCIPIOS ACTIVOS:

En la alcachofa distinguimos las hojas, las brácteas externas y la parte comestible de la cabezuela, el «corazón»: cada una de estas partes posee propiedades nutricionales diferentes. Las hojas, que se utilizan para la alimentación del ganado y para uso farmacológico, tienen un elevado contenido en calcio, potasio, hierro y, en cantidad menor, magnesio, zinc y cobre; el contenido en grasa es bajo, y el de aminoácidos esenciales y en particular de lisina, treonina, valina y fenilalanina, es moderado. Las brácteas son ricas en fibras y potasio; los azúcares son escasos y las grasas, ausentes. La parte comestible de la cabezuela tiene un elevado porcentaje de azúcares (48 %) y de proteínas (21 %). Entre los minerales abundan potasio, sodio y calcio; elevado el contenido en aminoácidos esenciales; notable la presencia de vitamina C, betacaroteno y ácido fólico. Las hojas y la cabezuela contienen un principio activo, la cinarina, eficaz en la terapia de algunos problemas hepáticos y renales; la cinarina aumenta la diuresis, favorece la secreción biliar, facilita la digestión de las grasas, con efectos positivos sobre el metabolismo lipídico en general. La alcachofa es recomendable para la alimentación de los diabéticos, ya que sus glúcidos están compuestos principalmente por inulina, polisacárido complejo no disponible.

### CARACTERÍSTICAS:

Es una planta herbácea perenne, perteneciente a la familia de las *Compositae* (*Asteraceae*), típica del área mediterránea, puede ser con o sin espinas, gruesa o alargada, y variar de colores intensos de verde a tonos violáceos; es una planta con rizoma subterráneo, de cuyas yemas se desarrollan tallos erguidos, ramificados, que pueden alcanzar la altura de 120-130 cm y terminan en una cabezuela, constituida por un receptáculo carnoso de muchas brácteas y de color verde o violeta. La parte comestible de la planta es en realidad la flor y el corazón central, muy apreciado porque es más tierno. Las variedades se diferencian en espinosas y no espinosas. Espinosas: suelen ser más ahusadas que las que no tienen espinas y son de un color verde intenso. Su sabor muy marcado hace que sean ideales para comerlas crudas. No espinosas: tienen una forma redondeada (lo que las hace perfectas para rellenar) y unos característicos matices violáceos; deben cocerse siempre antes del uso y tienen un sabor intenso y delicado.

### ¿LO SABÍAS?

La alcachofa (*Cynara cardunculus*) es conocida desde la antigüedad por egipcios, griegos y romanos, y fue introducida en Europa en la Edad Media cuando los árabes la llevaron del África septentrional a España. El nombre español de esta planta deriva del árabe kharshuff. Los egipcios la consideraban «el regalo del sol», los antiguos romanos la cultivaban, prefiriendo sin embargo las variantes importadas de las provincias de África y España.

### CONSEJOS DEL CHEF:

*El producto, propuesto en cómodos envases, simplemente cocido y conservado al natural, puede consumirse inmediatamente al abrir la bandeja, aliñado directamente con aceite de oliva virgen extra, sal y limón o bien salteado en una sartén con aceite, ajo, sal, pimienta, guindilla y perejil, o bien rebozado y frito. Con las alcachofas se pueden preparar sopas, menestras, empanadas, risottos, segundos a base de alcachofas rellenas, ensaladas, etc. Auténticas especialidades son las celeberrimas alcachofas a la judía, fritas y doradas, las alcachofas a la romana, cocinadas en cazuela con agua, aceite y hierbas aromáticas, las alcachofas rellenas. ¡¡¡Que aproveche!!!*



ALCACHOFA  
AL NATURALE



8 054934 420559



Prodotto por: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI srl  
Fábrica Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Roma



## Ficha Técnica / Alcachofas

Valores nutricionales por 100 g alcachofas

ENERGÍA (calorías)	44 kcal / 185 kJ
Parte comestible	100
Agua	88,2
Proteínas	3,6
Grasas	0,3
Grasas saturadas	0,08
Hidratos de carbono	3,3

Azúcares	2,6
Fibra total	7,4
Sal (mg)	100
Calcio (mg)	82
Hierro (mg)	0,8
Vitamina A (µg)	16
Vitamina C (mg)	8

Elaboración efectuada a partir de datos de composición nutritiva de los alimentos procedentes de:

CREA  
Centro de investigación Alimentos y Nutrición

Página web:  
<https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione>

Página web:  
<https://www.alimentinutrizione.it>

INGREDIENTES	Alcachofas al natural: alcachofas frescas sin aromas ni conservantes añadidos, sin gases protectores. Alcachofas en MAP: alcachofas frescas sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde-violáceo. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al producto fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Alcachofas al natural: producto comestible hasta 12 días. Alcachofas en MAP: producto comestible hasta 30 días. (fecha de caducidad indicada en el envase)
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama (productos al natural) cuidadosamente seleccionados en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. Las alcachofas se procesan en un ambiente totalmente controlado desde el punto de vista higiénico y sanitario, de acuerdo con el plan de autocontrol HACCP aplicado a la planta de producción. En la producción se aplican las normas IFS Food.
MODO DE CONSERVACIÓN	El producto debe conservarse a una temperatura comprendida entre 0/+4 °C. Una vez abierto el envase, el producto debe consumirse en 24/48 horas. Es oportuno mantener la cadena del frío.
PREPARACIÓN	Tal cual: abrir la bandeja y aliñar al gusto. En sartén: verter el contenido en una sartén y calentar a fuego lento durante 2-4 minutos, aliñar al gusto antes de consumir. Horno microondas: retirar la película, introducir directamente la bandeja en el horno y calentar a media potencia (750 W) durante 2 minutos.
PROCEDENCIA DE LA MATERIA PRIMA	Italia y/u otro país de la Comunidad Europea.
OTRO MATERIAL VEGETAL	≤ 1%
ALÉRGENOS	El producto no contiene alérgenos y cumple con la Dir. CE 2003/89 del 10/11/03 y sucesivas actualizaciones sobre los alérgenos, así como con el Reg. (UE) 1169/2011 y sucesivas modificaciones e integraciones. En la etiqueta se indican posibles contaminaciones cruzadas.
ENVASE	Para el producto al natural: COPOLÍMERO DE POLIPROPILENO TRANSPARENTE Y PELÍCULA ANTIFOG. Para el producto en MAP: BANDEJA DE PP-EVOH-PP TRANSPARENTE DE BARRERA Y PELÍCULA ANTIFOG. Declaración de idoneidad al contacto con los alimentos (D.M. 21/3/1973 y sucesivas modificaciones) Decr. Legis. 152/2006 - art. 226 apdo. 4; Reg. CEE 2004/1935 CEE; Dir. CEE 2002/72-CEE y sucesivas modificaciones; Dir. CEE 1994/62-CEE. Reglamento (UE) 2015/174, de la Comisión del 5/02/2015, que modifica y rectifica el Reglamento UE 10/2011.
PARÁMETROS MICROBIOLÓGICOS	Listeria monocytogenes Ausente UFC/25 g. En virtud del REGLAMENTO (CE) n.º 2073/2005 y sucesivas modificaciones e integraciones.