



ANNA
TURA

B E R Z A

PRINCIPIOS ACTIVOS:

La berza es muy rica en vitamina A (1000-1600 UI), vitamina C (55 mg/100 g de sustancia fresca), vitamina K (importante para la coagulación de la sangre) y en elementos minerales como potasio, fósforo, hierro, calcio, azufre (responsable también del característico olor que se percibe durante la cocción). Todos los miembros de la familia de la col aportan una media de 30 Kcal por 100 g de producto y brindan una buena sensación de saciedad.

CARACTERÍSTICAS:

La berza se cultiva en toda Italia, incluso en las montañas y colinas; las regiones en las que más se cultiva son Piamonte, Apulia, Véneto, Lacio y Lombardía. La especie pertenece a la familia de las *Brassicaceae*

y se considera originaria de Europa; se puede utilizar cruda, cocida o para preparar chucrut; se diferencia del repollo por el olor y el sabor más marcado. La *Brassica oleracea bullata sabauda* es más conocida como berza, col de Milán o col de Saboya, con tallo erguido y hojas grandes, ampolladas o gibosas en los bordes, las exteriores vueltas hacia fuera y las interiores recogidas en forma de bola pero menos imbricadas que las del repollo. La parte comestible consiste en una roseta de hojas, las exteriores vueltas hacia fuera, las interiores se envuelven y se solapan, formando un gran capuchón globular, apretado y bastante firme.

Las nervaduras son numerosas y finas; la central es muy marcada y de color blanco. La berza es una planta herbácea de ciclo bienal, mucho más resistente al frío que el repollo. Las hojas de los distintos cultivares asumen tonalidades cromáticas variables desde el verde hasta el rojo violáceo y se presentan imbricadas unas a otras formando una cabeza en forma de bola.

¿LO SABÍAS?

Las propiedades curativas de la berza se conocen desde la antigüedad; los griegos incluso la consideraban sagrada. Recientes estudios han demostrado que la berza, gracias a sus propiedades organolépticas y a la presencia de algunas sustancias denominadas indoles, ha de ser considerada protectora ante algunos tumores, sobre todo los del aparato digestivo y urinario. La decocción de hojas de berza parece ayudar a combatir bronquitis y asma, así como enfermedades del aparato gastrodigestivo. En la localidad italiana de Montaldo Dora, el cuarto domingo de noviembre, se celebra el «Festival de la Berza», para incentivar una producción, limitada pero de gran calidad, basada en una agricultura biológicamente correcta y respetuosa con la naturaleza.

CONSEJOS DEL CHEF:

El producto, que se ofrece en cómodos envases, puede consumirse nada más abrir la bandeja, aliñado directamente con aceite de oliva virgen extra, sal, ajo y guindilla. Las recetas que se proponen son las siguientes: berza salteada en sartén, menestra de berza, berza a la capuchina, pastel de berza y patatas y risotto con berza.

¡¡¡Que aproveche!!!



BERZA AL NATURALE
300 g



8 054934 420658



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



Ficha Técnica / Berza

Valores nutricionales por 100 g berza

ENERGÍA (calorías)	29 kcal / 121 kJ
Parte comestible	100
Agua	90,7
Proteínas	2,0
Grasas	0,1
Grasas saturadas	0
Hidratos de carbono	3,8

Azúcares	3,8
Fibra total	2,9
Sal (mg)	0
Calcio (mg)	57
Hierro (mg)	0,8
Vitamina A (µg)	17
Vitamina C (mg)	31

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	Berza al natural: berza fresca sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos, sin gases protectores. Berza fresca en MAP: berza fresca sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde. Olor: característico de azufre. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Berza al natural: producto comestible hasta 12 días. Berza 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). El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. La berza se procesa 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	≤ 2%
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.