



ANNA  
TURA

## FINOCCHI

### PRINCIPI ATTIVI:

Questo ortaggio ha un contenuto calorico molto ridotto, è povero di grassi ma ricco di fibre. Il grumolo contiene una buona percentuale di acqua, proteine, carboidrati. Sono inoltre presenti potassio, sodio, calcio e fosforo, vitamina A, B, C, D ed E ed acido folico. Il buon contenuto di fitoestrogeni rende il finocchio un ottimo equilibrante naturale dei livelli degli ormoni femminili, il che lo rende particolarmente utile nello stimolare la produzione di latte nelle donne alle prese con l'allattamento, nel ridurre i disturbi che precedono il ciclo mestruale e nell'alleviare i sintomi della menopausa. Anche il fegato trae giovamento dal consumo di finocchi, che rappresentano dei validi disintossicanti e che contribuiscono al miglioramento delle funzioni epatiche.

### CARATTERISTICHE:

Il finocchio, *Foeniculum vulgare* Mill., è una pianta erbacea mediterranea della famiglia delle Apiaceae (Ombrellifere), probabilmente originaria dell'Asia Minore ma diffusa in tutta l'area del Mediterraneo e già nota presso gli egizi, i greci e gli arabi. L'aroma peculiare del finocchio si deve alla consistente presenza di anetolo, un'essenza che viene adoperata per la preparazione di liquori. È opportuno fare distinzione tra finocchio selvatico e coltivato. Le due varietà fanno parte della stessa famiglia, ma mentre quello selvatico cresce in maniera spontanea e viene usato come pianta aromatica, quello coltivato, o comune, dispone di una parte edibile, detta "grumolo", costituita dalla parte basale delle foglie e caratterizzata da un sapore più dolce e meno pungente rispetto a quello del finocchio selvatico.

### CURIOSITÀ:

Il nome deriva dal latino foenum=fieno, perché un tempo veniva impiegato come foraggio. Il secondo termine sta a significare che la pianta è abbastanza diffusa (vulgare=comune). La comune distinzione tra finocchio femmina e finocchio maschio non è scientifica, ma ha origine dalla forma: il primo è di forma tondeggianti e il secondo allungata.

L'espressione "lasciarsi infinocchiare" deriva dall'abitudine dei cantinieri di offrire spicchi di finocchio orticolo a chi si presentava per acquistare il vino custodito nelle botti. Il grumolo infatti contiene sostanze aromatiche che rendono gustoso anche un vino di qualità scadente.

### LO CHEF CONSIGLIA:

*Il prodotto, proposto in comode confezioni, può essere consumato immediatamente all'apertura della vaschetta, condito direttamente con olio extravergine di oliva, sale, limone o aceto. Una delle preparazioni più tradizionali per questi ortaggi di per sé molto leggeri e che si prestano ad essere arricchiti con ingredienti più sostanziosi è "finocchi al gratin", con formaggio grattugiato, pangrattato, sale e pepe, e cotti nel forno. Buon appetito!!!*



FINOCCHI  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420016



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



## Scheda Tecnica / Finocchi

Valori nutrizionali di 100 g finocchi

ENERGIA (calorie)	17 kcal / 72 kJ
Parte edibile	100
Acqua	92,1
Proteine	1,4
Grassi	tr
Grassi saturi	0
Carboidrati	1,7

Zuccheri	1,7
Fibra totale	2,6
Sale (mg)	3
Calcio (mg)	43
Ferro (mg)	0,3
Vitamina A (µg)	2
Vitamina C (mg)	8

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	Finocchi al naturale: finocchi freschi senza nessuna aggiunta di aromi, additivi e conservanti, gas protettivi. Finocchi in ATP: finocchi freschi senza aggiunta di aromi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: bianco. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Finocchi al naturale: Prodotto edibile fino a 12 gg. Finocchi al naturale in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg. (scadenza riportata sulla confezione)
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Finocchi accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I finocchi 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 CONSERVAZIONE	Il prodotto va conservato ad una temperatura compresa nell'intervallo 0/+4°C. Una volta aperta la confezione, il prodotto deve essere consumato entro 24/48 ore. È opportuno mantenere la catena del freddo.
MODALITÀ DI CONSUMO	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.
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 alla Dir. CE 2003/89 del 10-11-03 e successivi aggiornamenti in merito agli allergeni, e il 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: VASCHE TTE 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.
PARAMETRI MICROBIOLOGICI	Listeria monocytogenes Assente UFC/25g. Ai sensi del REGOLAMENTO (CE) n. 2073/2005 e smi.