



ANNA
TURA

KALE CAVOLO RICCIO



PRINCIPI ATTIVI:

Il cosiddetto Superfood è ricco solo di nutrienti che fanno bene: vitamina A, fondamentale per il sistema immunitario; vitamina K e calcio che contribuiscono alla salute delle ossa; luteina perfetta per la vista; vitamine B e C antiossidanti; fibre, proteine e acido folico. La sua grande quantità di sali minerali lo rendono un ottimo alleato contro l'affaticamento, mentre, la ricchezza di ALA (acido alfa linoleico), il sulforafano e i folati gli riconoscono proprietà antidepressive. A tutto questo si aggiunge una bassissima quantità di calorie.

CARATTERISTICHE:

Appartenente alla famiglia delle Brassicacee, più precisamente varietà di Brassica Oleracea, è volgarmente nota in Italia col nome di Cavolo Riccio per l'aspetto ondulato delle sue foglie, più che altro diffuso in Puglia; ma è più universalmente famoso come Kale o "Curly Kale", nome datogli Oltreoceano. Necessita di un clima fresco e la raccolta avviene, di solito, nel tardo autunno.

CURIOSITÀ:

Definito in Età Classica e nel Medio Evo "Il medico dei poveri", ora conosce nettamente un'inversione di tendenza, dato il successo riscontrato nelle diete di tutto lo Star System di Hollywood. Rinascita dovuta ad un contadino dell'Oregon che negli anni '80 cominciò a lavorare per realizzare delle varietà commercialmente più interessanti, fino ad arrivare alla famosa "winter red" e ad altre gamme di colore. Ora si dice sia l'ortaggio più mangiato a New York, tanto che chef e locali dedicati alla cucina naturale fanno a gara per trovare ricette innovative in cui proporlo.

LO CHEF CONSIGLIA:

Il prodotto, proposto in comode confezioni, semplicemente cotto e conservato al naturale, può essere consumato immediatamente all'apertura della vaschetta, condito direttamente con olio e sale o ripassato in padella aggiungendo un po' di pepe. Da provare la zuppa di kale e fagioli, ideale per le sere di inverno e da arricchire con le altre verdure di stagione. Buon appetito!!!



KALE
CAVOLO RICCIO
AL NATURALE
300 g



8 054934 420870



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



Scheda Tecnica / Kale - Cavolo riccio

Valori nutrizionali di 100 g kale (fresco)	
ENERGIA (calorie)	35 kcal 146,44 kJoule
Parte edibile	93%
Acqua	89,6 g
Carboidrati	4,4 g
Grassi	1,5 g
Proteine	2,9 g
Fibre	4,1 g

Valori nutrizionali di 100 g kale (cotto)	
ENERGIA (calorie)	23 kcal 95 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	92 g
Carboidrati	2 g
Grassi	0 g
Proteine	2,5 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.

INGREDIENTI	Kale al naturale: kale fresco senza nessuna aggiunta di aromi, additivi e conservanti, gas protettivi. Kale naturale in ATP: kale fresco senza aggiunta di aromi, additivi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde Odore: caratteristico Consistenza: tessuto compatto Palatabilità: comparabile al prodotto fresco
SHELF LIFE	Kale al naturale: Prodotto edibile fino a 12 gg Kale al naturale in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg (scadenza riportata sulla confezione)
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Kale accuratamente selezionato nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. Il kale viene lavorato 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 contenuto 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 al naturale 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.
CONFEZIONE	Per il prodotto al naturale: POLIPROPILENE TRASPARENTE COPOLIMERO E PELLICOLA ANTIFOG Per il prodotto in ATP: VASCHETTE 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.l.g.s. 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.