



ANNA
TURA

COL NEGRA

PRINCIPIOS ACTIVOS:

Típica de los meses invernales pero poco conocida y utilizada respecto a muchas otras hortalizas, contiene poquitas calorías y muchas fibras. Una propiedad muy importante de la col negra se deriva del contenido de considerables cantidades de ácidos grasos esenciales, es decir, los que deben ser asimilados obligatoriamente ya que nuestro organismo no los produce (Omega-3 y Omega-6), y que poseen destacadas propiedades antioxidantes. Betacaroteno, polifenoles y flavonoides son algunas de las sustancias antioxidantes contenidas en la col negra que ayudan a contrarrestar la actividad oxidativa de los radicales libres, con los consiguientes beneficios a nivel celular. Además, el apreciable contenido de luteína y betacaroteno de la col negra tiene propiedades beneficiosas para la salud de los ojos; estudios recientes sugieren que estos carotenoides pueden aportar beneficios a la visión

nocturna y contrarrestar la catarata. Tiene a un buen contenido de calcio, hierro, magnesio y zinc además que de vitamina A y C. La vitamina K supera ampliamente las necesidades diarias.

CARACTERÍSTICAS:

La col negra (*Brassica oleracea L. var acephala sabellica*) se presenta con hojas espesas con nervios que parecen estar recubiertas de burbujas, son de color verde oscuro con reflejos azulados, con bordes que pueden ser lisos y rizados según la variedad. La parte central de la col negra, de color blanco, resulta poco apetitosa, mientras que las hojas, completamente cubiertas de burbujas, tienen un sabor intenso pero más dulce respecto a otras variedades de coles. La col negra es una de las hortalizas más antiguas que representan la gran familia de las coles.

¿LO SABÍAS?

Para la familia Médicis, una sopa humeante de «ribollita» era una señal de deferencia: de hecho, se narra que los invitados más importantes eran acogidos en la corte con el típico plato a base de col negra; verde, pero tan oscura que parecía negra. Se trata de una variedad de *Brassica oleracea*, que se desarrolla en altura, en hoja. Conocida por esto como «col pluma» y, en el extranjero, como «toscana», se utiliza en la cocina reducida en crema, en la clásica sopa (la «ribollita») y en el risotto; también es excelente cocida al vapor o en forma de licuado para beber antes de la comida o la cena, ideal para quitar el hambre. La col negra es una descendiente de la col silvestre, una planta originaria de Asia Menor que fue introducida en Europa en el 600 a.C. aproximadamente por nómadas celtas. Esta variedad de col es originaria de la región italiana de la Toscana, donde se cultiva principalmente ya desde el siglo XVIII.

CONSEJOS DEL CHEF:

El producto, que se ofrece en cómodos envases, puede consumirse inmediatamente nada más abrir la bandeja, aliñado directamente con aceite de oliva virgen extra y ajo. Típicamente usada para la «Ribollita» toscana, es excelente para menestras y sopas. Se combina a menudo con alubias. En la Toscana se acostumbra a servir la col negra sobre rebanadas de pan tostado.

¡¡¡Que aproveche!!!



COL NEGRA
AL NATURAL
300 g



8 054934 420733



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



Ficha Técnica / Col Negra

Valores nutricionales por 100 g col negra (fresco)	
ENERGÍA (calorías)	27 kcal 113 kJoule
Parte comestible	90%
Agua	90,5 g
Hidratos de carbono	2,4 g
Grasas	0,2 g
Proteínas	3,2 g
Fibras	2,4 g

Valores nutricionales por 100 g col negra (cocido)	
ENERGÍA (calorías)	49 kcal 205 kJoule
Parte comestible	100%
Agua	84,1 g
Hidratos de carbono	8,7 g
Grasas	0,9 g
Proteínas	4,3 g
Fibras	3,6 g

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

- tablas de composición química y valor energético de los alimentos, Instituto Nacional de Nutrición - Roma;
- tablas de composición de los alimentos - Instituto Alemán de investigaciones bromatológicas de Garching - Múnich.

INGREDIENTES	Col negra al natural: col negra sin aromas, aditivos y conservantes añadidos, gases protectores. Col negra al natural en MAP: col negra sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde oscuro con tendencia al negro. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Col negra al natural: producto comestible hasta 12 días Col negra al natural en MAP: producto comestible hasta 30 días (fecha de caducidad indicada en el envase)
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Coles cuidadosamente seleccionada en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. Col negra 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.