



ANNA  
TURA

# COLIFLOR

## PRINCIPIOS ACTIVOS:

La coliflor es naturalmente rica en vitamina C y vitamina B9, necesaria para la producción y la renovación de las células. Incluso cuando se cuece durante poco tiempo, mantiene una buena concentración de ambas vitaminas. Entre todos los componentes de la familia de las coles, la coliflor es la más digestible por la presencia de ácido cítrico y ácido málico.

## CARACTERÍSTICAS:

El nombre científico de la col es *Brassica Oleracea* y pertenece a la familia de las Crucíferas. Las variedades que se cultivan son numerosísimas y tienen varias formas diferentes: coliflor, repollo, berza, colinabo, brócoli, coles de

Bruselas, col negra, etc. La parte comestible de estas plantas, típicamente invernales, son las hojas (repollo, berza, col china, col marina, col negra, coles de Bruselas) o las inflorescencias aún inmaduras (brócoli, brócoli rabe, coliflor). La parte comestible de la coliflor es la inflorescencia de la planta, llamada corimbo, que en las primeras fases de desarrollo forma una «bola» generalmente de color blanco o blanco crema. Se trata de la clásica coliflor de la que existen varios tipos locales, ahora acompañada por variedades seleccionadas.

Una variante muy interesante tanto por el aspecto como por las características organolépticas es la col romana. Pertenece a la familia de la coliflor pero se distingue por la forma y el color verde del corimbo. En Italia, la coliflor se cultiva en Campania, las Marcas, Apulia, Lacio, Toscana, Lombardía, Piemonte, Véneto.

La coliflor se considera una hortaliza invernal y primaveral (la producción se concentra de octubre a mayo).

## ¿LO SABÍAS?

La coliflor gigante de Nápoles tiene una inflorescencia de color blanco que puede alcanzar un gran tamaño. El ciclo puede ser precoz, con cosecha otoñal, o también tardío, según el cultivar (de enero, febrero, marzo o abril). Es importante cosecharla en el momento justo de maduración porque una vez pasado este período, la inflorescencia blanca como la nieve tiende a volverse amarilla inmediatamente. La preparación culinaria típica es hervida, pero también es el ingrediente principal de la «insalata di rinforzo» (ensalada navideña), y de la pasta con coliflor, típicos platos partenopeos. También hay una variedad siciliana de coliflor con inflorescencia lila-violeta de efecto espectacular. La coliflor romana se distingue por la forma singular de la flor, de color amarillo-verde brillante, formada por muchos conos pequeños y puntiagudos. En esta, las inflorescencias secundarias forman un diseño geométrico de proporciones perfectas, que se repiten como fractales. Los floretes se separan y se cuecen en agua o al vapor. Los pedúnculos se pelan como si fueran espárragos y también son comestibles.

## CONSEJOS DEL CHEF:

*El producto, propuesto en cómodos envases, simplemente cocido y conservado al natural, puede consumirse inmediatamente al abrir la bandeja. Cocido, tanto caliente como frío, se puede consumir en menestras, con pasta, gratinado en el horno con besamel y queso Parmigiano, en la preparación de empanadas o simplemente aliñado con aceite y limón.*

*¡¡¡Que aproveche!!!*



COLIFLOR  
AL NATURAL  
300 g



8 054934 420290



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



## Ficha Técnica / Coliflor

Valores nutricionales por 100 g coliflor

ENERGÍA (calorías)	31 kcal / 132 kJ
Parte comestible	100
Agua	89,8
Proteínas	3,4
Grasas	0,2
Grasas saturadas	0,07
Hidratos de carbono	2,9

Azúcares	2,6
Fibra total	2,6
Sal (mg)	6
Calcio (mg)	42
Hierro (mg)	0,6
Vitamina A (µg)	45
Vitamina C (mg)	38

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	Coliflor al natural: coliflor fresca sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos, sin gases protectores. Coliflor en MAP: coliflor fresca sin aromas ni conservantes añadidos.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: blanco mate. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	Coliflor al natural: Producto comestible hasta 12 días. Coliflor en MAP: producto comestible hasta 30 días. (fecha de caducidad indicada en el envase)
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. Coliflor cuidadosamente seleccionada en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. La coliflor 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.