



ANNA  
TURA

## FRIARIELLI

### PRINCIPIOS ACTIVOS:

El contenido de calcio de los *friarielli* (260 mg por 100 g) supera el de la leche y es el más elevado de todos los alimentos. El elemento contenido en los *friarielli* es sobre todo el potasio. Además de calcio y potasio, merece la pena recordar también el elevado contenido de magnesio y hierro y de muchas vitaminas, vitamina C, vitamina B2 y vitamina A, además de una buena cantidad de proteínas. De hecho, los *friarielli*, grelos o nabizas pueden ser un sustituto de la carne. Además, contienen muy pocas calorías.

### CARACTERÍSTICAS:

Las nabizas (*Brassica rapa L. subsp. sylvestris*) son una hortaliza típicamente italiana. Por lo que respecta a las variedades,

las nabizas pueden clasificarse según la localidad en que se cultivan. Por ejemplo, la nabiza napolitana tiene el tallo más tierno respecto a la nabiza de Bari. En Campania se encuentran los *friarielli*, las inflorescencias recién desarrolladas de un tipo de brócoli más pequeño, tierno y un poco amargo. Son muy similares a las nabizas y son un plato típico de la cocina napolitana y de la cocina romana (en Roma se les llama *broccoletti*).

Se consumen también en otras zonas de Italia con otros nombres (por ejemplo *rapini*, *broccoletti*, *broccoli di rape*, *cime di rape*), en Galicia y Portugal (grelos) y en la cocina china. Los *friarielli* se cultivan principalmente en las zonas del interior de Campania y, en menor medida, en la franja de los Apeninos (provincias de Avellino y Benevento), en el el agro de Nocera y Sarno y en la llanura del Sele. Los mejores *friarielli* se encuentran en el mercado en el período comprendido entre finales de otoño y principios de primavera.

### ¿LO SABÍAS?

Una hipótesis sobre el nombre «friarielli» afirma que la palabra se deriva del castellano «frio-grelos» que significa che significa nabizas invernales. Otros, sin embargo, creen que tiene su origen en «frijere» que en napolitano significa freír. Antaño también se cultivaban en la capital de Campania, sobre todo en la zona de colinas del Vomero, que de hecho era conocida como «'o colle d' e friarielle» (la colina de los *friarielli*).

### CONSEJOS DEL CHEF:

El producto, que se ofrece en cómodos envases, simplemente cocido y conservado al natural, puede consumirse nada más abrir la bandeja, aliñado directamente con aceite de oliva virgen extra, sal, ajo y guindilla. El plato más famoso por excelencia es la «pizza salchichas y friarielli». Este exquisito ingrediente se utiliza mucho en los timbales, la focaccia y sobre todo como guarnición. A algunas personas también les gusta aliñar los *friarielli* en ensalada, o sea, poniendo el limón sin sofrito.

¡¡¡Que aproveche!!!



FRIARIELLI  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420337



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



## Ficha Técnica / Friarielli

Valores nutricionales por 100 g friarielli

ENERGÍA (calorías)	29 kcal / 122 kJ
Parte comestible	100
Agua	90,9
Proteínas	3,1
Grasas	0,3
Grasas saturadas	0
Hidratos de carbono	2,1

Azúcares	2,1
Fibra total	3,1
Sal (mg)	6
Calcio (mg)	92
Hierro (mg)	1,1
Vitamina A (µg)	203
Vitamina C (mg)	72

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	<i>Friarielli al natural: friarielli frescos sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos, sin gases protectores. Friarielli en MAP: friarielli frescos sin aromas, aditivos ni conservantes añadidos.</i>
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	Color: verde. Olor: característico. Consistencia: tejido compacto comparable al fresco. Palatabilidad: comparable al producto fresco.
VIDA ÚTIL	<i>Friarielli al natural: Producto comestible hasta 12 días. Friarielli en MAP: producto comestible hasta 30 días. (fecha de caducidad indicada en el envase)</i>
PROCESO PRODUCTIVO	Especialidad perteneciente a la V gama. <i>Friarielli</i> cuidadosamente seleccionados en la calidad de la materia prima. El exclusivo proceso de preparación y cocción permite mantener las propiedades organolépticas y nutricionales. Los <i>friarielli</i> se procesan 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.