



ANNA
TURA

BROCCOLETTI ROMANI



PRINCIPI ATTIVI:

I broccoletti romani sono ricchi di vitamine come A, C e B. Inoltre contengono molti sali minerali, in particolare calcio, ferro e fosforo. Hanno poche calorie e sono utili a ripulire l'intestino grazie alla ricchezza di fibre. I broccoletti romani contengono, infatti, speciali composti solforati (sulforafano, ditiolioni, isotiocianati, tiocianati) molto utili perché, tra l'altro, prevengono i danni al patrimonio genetico cellulare. Sappiamo in effetti da parecchio tempo che il consumo regolare di Brassicacee è costantemente associato alla riduzione del rischio tumorale. Oltre a quelle citate, i broccoletti romani contengono altre sostanze benefiche: la vitamina C, che ha un ruolo importantissimo nello stimolare il sistema immunitario; i carotenoidi e i flavonoidi (pigmenti presenti in tutti i vegetali di colore rosso, arancione e verde scuro), dotati di notevoli proprietà antiossidanti e protettive.

CARATTERISTICHE:

Le cime di rapa sono, come suggerisce il nome, la parte terminale della Brassica rapa della famiglia delle brassicacee (stessa famiglia dei cavoli).

Vengono chiamate anche "broccoletti" e sono tipiche soprattutto delle regioni del Sud Italia dove sono presenti in moltissime ricette e varietà di coltivazione differenti dalla Puglia alla Calabria, dalla Basilicata sino al basso Lazio.

CURIOSITÀ:

Rape, cime di rapa e cavoli sono sempre stati il cibo dei contadini, e il tipico odore emanato da questi ortaggi durante la cottura è sempre stato associato, nell'immaginazione collettiva, alle mense popolari e comunque ad una alimentazione povera e stentata. In realtà questi ortaggi sono stati oggi ampiamente rivalutati. Non solo dal punto di vista gastronomico, ma anche nutrizionale.

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, aglio e peperoncino. Possono essere saltati con un soffritto di aglio, mollica di pane e peperoncino con aggiunta di acciughe a piacere. Il piatto è semplice e di tradizione contadina, per tanto molto apprezzabile e salutare. Buon appetito!!!



BROCCOLETTI
ROMANI
AL NATURALE
300 g



8 054934 420665



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



Scheda Tecnica / Broccoletti romani

Valori nutrizionali di 100 g broccoletti romani

ENERGIA (calorie)	29 kcal / 122 kJ
Parte edibile	100
Acqua	90,9
Proteine	3,1
Grassi	0,3
Grassi saturi	0,07
Carboidrati	2,1

Zuccheri	2,1
Fibra totale	3,1
Sale (mg)	6
Calcio (mg)	92
Ferro (mg)	1,1
Vitamina A (µg)	203
Vitamina C (mg)	72

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	Broccoletti al naturale: broccoletti freschi senza nessuna aggiunta di aromi, additivi e conservanti, gas protettivi. Broccoletti in ATP: broccoletti freschi senza aggiunta di aromi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETICHE	Colore: verde. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Broccoletti al naturale: Prodotto edibile fino a 12 gg. Broccoletti in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg (scadenza riportata sulla confezione).
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Broccoletti accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I broccoletti 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 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 microonde: 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	≤ 2%
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: 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.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.