



ANNA  
TURA

## CARCIOFI

### PRINCIPI ATTIVI:

Nel carciofo distinguiamo le foglie, le brattee esterne e la parte edule del capolino, "il cuore": ciascuna di queste parti possiede proprietà nutrizionali differenti. Le foglie, utilizzate per l'alimentazione del bestiame e per uso farmacologico, hanno un elevato contenuto in calcio, potassio, ferro e, in quantità meno elevata, magnesio, zinco e rame; il contenuto in grassi è esiguo, discreto quello di aminoacidi essenziali ed in particolare di lisina, treonina, valina e fenilalanina. Le brattee sono ricche di fibre, di potassio; gli zuccheri sono scarsi i grassi assenti. La parte edule del capolino ha un'elevata percentuale di zuccheri (48%) e di proteine (21%). Tra i minerali abbondano potassio, sodio e calcio; elevato è il contenuto in aminoacidi essenziali; notevole la presenza di vitamina C, beta carotene e acido folico. Nelle foglie e nel capolino è contenuto un principio attivo, la cianarina, efficace nella terapia di alcune problematiche epatiche e renali; la cianarina incrementa la diuresi, favorisce la secrezione biliare, facilita la digestione dei grassi, con effetti positivi sul metabolismo lipidico in generale. Il carciofo è consigliabile per l'alimentazione dei diabetici in quanto i suoi glucidi sono costituiti prevalentemente da inulina, polisaccaride complesso non disponibile.

### CARATTERISTICHE:

È una pianta erbacea perenne, appartenente alla famiglia delle Composite (Asteracee), tipico dell'area Mediterranea, può essere con o senza spine, grosso o allungato, e variare da colori intensi di verde a toni violacei; è una pianta a rizoma sotterraneo, dalla cui gemme si sviluppano fusti eretti, ramificati, che possono raggiungere l'altezza di 120-130 cm e terminano in un capolino, costituito da un ricettacolo carnoso da molte brattee di colore verde o violetto. La parte edibile della pianta è in realtà il fiore e il cuore centrale, molto ricercato, perché più tenero. Le varietà si differenziano in spinosi e non spinosi. Spinosi: sono generalmente più affusolati di quelli senza spine e sono di un intenso color verde. Il loro sapore deciso li rende ottimi da gustare crudi. Non spinosi: hanno una forma rotondeggiante (che li rende perfetti per essere farciti) e particolari sfumature violacee; vengono sempre cotti prima dell'uso ed hanno un sapore intenso e delicato.

### CURIOSITÀ:

Il carciofo (*Cynara cardunculus*), conosciuto fin dall'antichità da Egizi, Greci e Romani, e fu introdotto in Europa, nel medioevo quando gli Arabi lo portarono dall'Africa settentrionale in Spagna. Il nome italiano di questa pianta deriva proprio dall'arabo kharshuff, attraverso lo spagnolo alcachofa. Presso gli egizi era considerato "il dono del sole", gli antichi romani lo coltivavano, preferendo tuttavia le varianti importate dalle province d'Africa e di Spagna.

### 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 extravergine di oliva, sale e limone oppure ripassato in padella con, olio, aglio, sale, pepe e peperoncino e prezzemolo, oppure impastellati e fritti. Con i carciofi si possono preparare zuppe, minestre, torte salate, risotti, secondi a base di carciofi ripieni, insalate, ecc. Un'autentica specialità, sono i celeberrimi carciofi alla giudia, fritti e dorati, i carciofi alla romana, cotti in teglia con acqua, olio e aromi, i carciofi ripieni. Buon appetito!!!*



CARCIOFI  
AL NATURALE



8 054934 420559



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



## Scheda Tecnica / Carciofi

Valori nutrizionali di 100 g carciofi

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| ENERGIA (calorie) | 44 kcal / 185 kJ |
| Parte edibile     | 100              |
| Acqua             | 88,2             |
| Proteine          | 3,6              |
| Grassi            | 0,3              |
| Grassi saturi     | 0,08             |
| Carboidrati       | 3,3              |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Zuccheri        | 2,6 |
| Fibra totale    | 7,4 |
| Sale (mg)       | 100 |
| Calcio (mg)     | 82  |
| Ferro (mg)      | 0,8 |
| Vitamina A (µg) | 16  |
| Vitamina C (mg) | 8   |

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                    | Carciofi al naturale: carciofi freschi senza nessuna aggiunta di aromi, conservanti, gas protettivi.<br>Carciofi in ATP: carciofi freschi senza aggiunta di aromi, conservanti.   |
| GARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE | Colore: verde-violaceo.<br>Odore: caratteristico.<br>Consistenza: tessuto compatto comparabile al prodotto fresco.<br>Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.   |
| SHELF LIFE                     | Carciofi al naturale: prodotto edibile fino a 12 gg.<br>Carciofi in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg.<br>(scadenza riportata sulla confezione)  |
| PROCESSO PRODUTTIVO            | Specialità appartenente alla V gamma (prodotti al naturale). accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali.<br>I carciofi vengono lavorati in ambienti a controllo igienico sanitario totale secondo le indicazioni descritte nel piano di autocontrollo HACCP applicato allo stabilimento di produzione.<br>Nella produzione si applicano gli standard IFS Food.  |
| MODALITÀ DI CONSERVAZIONE      | Il prodotto va conservato ad una temperatura compresa nell'intervallo 0/+4°C.<br>Una volta aperta la confezione, il contenuto del prodotto deve essere consumato entro 24/48 ore.<br>È opportuno mantenere la catena del freddo.  |
| MODALITÀ DI CONSUMO            | Tal quale: una volta aperta la vaschetta, condendo a piacimento.<br>In padella: versare il contenuto in una padella e riscaldare a fuoco lento per 2-4 min, condire a piacimento prima del consumo.<br>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 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.<br>Per il prodotto in ATP: VASCHE TTE IN PP-EVOH-PP TRASPARENTE BARRIERATA E PELLICOLA ANTIFOG.<br>Dichiarazione di idoneità al contatto con gli alimenti (D.M. 21/3/1973 e successive modifiche)<br>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.   |