



ANNA  
TURA

## CAVOLO BIANCO

### PRINCIPI ATTIVI:

Il cavolfiore è naturalmente ricco di vitamina C e di vitamina B9, necessaria per la produzione e il rinnovamento cellulare. Anche cotto, seppur in maniera ridotta, mantiene una buona concentrazione di entrambe le vitamine. Tra tutti i componenti della famiglia dei cavoli, il cavolfiore, per la presenza di acido citrico e acido malico, è il più digeribile.

### CARATTERISTICHE:

Il nome scientifico del cavolo è 'Brassica Oleracea' e fa parte della famiglia delle Crucifere. Le varietà coltivate sono numerosissime e di varie forme differenti: cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo rapa, broccoli,

cavolini di Bruxelles, cavolo nero, ecc.

La parte edibile di queste piante tipicamente invernali, è rappresentata dalle foglie (cavolo cappuccio, verza, cinese, marino, nero, cavolini di Bruxelles) o dalle infiorescenze ancora immature (broccolo, broccoletti, cavolfiore). La parte edule del cavolfiore è l'infiorescenza della pianta, detta corimbo, la quale nelle prime fasi di sviluppo forma una "palla" generalmente di colore bianco o bianco crema. Questo è il cavolfiore classico del quale esistono diverse tipologie locali, oggi affiancate da varietà selezionate.

Una variante molto interessante sia per l'aspetto che per le caratteristiche organolettiche è il cavolo romanesco. Esso fa parte dei cavolfiori ma si distingue per la forma e il colore verde del corimbo. In Italia i cavolfiori si coltivano in Campania, Marche, Puglia, Lazio, Toscana, Lombardia, Piemonte, Veneto.

Il cavolfiore è considerato una verdura invernale e primaverile (la produzione si concentra da ottobre a maggio).

### CURIOSITÀ:

Il cavolfiore gigante di Napoli, presenta un'infiorescenza di colore bianco che può raggiungere grosse dimensioni. Il ciclo può essere precoce con raccolta autunnale o anche tardivo a seconda delle cultivar (gennarese, febrarese, marzatico, aprilatico). Importante è coglierlo nel momento di giusta maturazione perché superata questa epoca, l'infiorescenza di colore candido, tende a diventare subito gialla. La preparazione culinaria tipica è quella lessata ma è anche l'ingrediente principale dell'insalata di rinforzo, e della pasta e cavoli, tipici piatti partenopei. Esiste anche una varietà siciliana cavolfiore con infiorescenza lilla - violetta dal grande effetto coreografico. Il cavolfiore romanesco si distingue per la particolare forma del fiore, di colore giallo verde brillante fatto da tanti piccoli con appuntiti. In esso infatti le infiorescenze secondarie formano un disegno geometrico dalle proporzioni perfette, che si ripetono come frattali. Le cime si staccano e si cuociono in acqua o al vapore. I peduncoli si sbucciano come fossero asparagi e sono anch'essi commestibili.

### LO CHEF CONSIGLIA:

*Il prodotto, proposto in comode confezioni, semplicemente cotto e conservato al naturale, può essere consumato immediatamente all'apertura della vaschetta. Cotto, sia caldo che freddo, lo si può consumare insieme alle minestre, alla pasta, gratinato al forno con besciamella e parmigiano, nella preparazione di torte salate o più semplicemente condito con olio e limone.*

*Buon appetito!!!*



CAVOLO BIANCO  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420290



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



## Scheda Tecnica / Cavolo Bianco

Valori nutrizionali di 100 g cavolo bianco

ENERGIA (calorie)	31 kcal / 132 kJ
Parte edibile	100
Acqua	89,8
Proteine	3,4
Grassi	0,2
Grassi saturi	0,07
Carboidrati	2,9

Zuccheri	2,6
Fibra totale	2,6
Sale (mg)	6
Calcio (mg)	42
Ferro (mg)	0,6
Vitamina A (µg)	45
Vitamina C (mg)	38

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	Cavolfiore al naturale: cavolfiore fresco senza nessuna aggiunta di aromi, additivi e conservanti, gas protettivi. Cavolfiore in ATP: cavolfiore fresco senza aggiunta di aromi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: bianco opaco. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Cavolfiore al naturale: Prodotto edibile fino a 12 gg. Cavolfiore in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg. (scadenza riportata sulla confezione)
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Cavolfiore accuratamente selezionato nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. Il cavolfiore viene lavorato 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 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 ESTRANEI	≤ 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: VASCHE TTE 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.