



ANNA  
TURA

# CAVOLO NERO

## PRINCIPI ATTIVI:

Tipico dei mesi invernali ma poco conosciuto ed utilizzato rispetto a molti altri ortaggi, contiene pochissime calorie e molte fibre. Una proprietà molto importante del cavolo nero è data dal contenuto di notevoli quantità di acidi grassi essenziali, cioè quelli che devono obbligatoriamente essere assimilati in quanto non vengono prodotti dal nostro organismo (Omega-3 e Omega-6) e che possiedono proprietà antiossidanti notevoli.

Beta-carotene, polifenoli e flavonoidi sono alcune delle sostanze antiossidanti contenute nel cavolo nero che aiutano a contrastare l'attività ossidativa dei radicali liberi con conseguenti benefici a livello cellulare. Inoltre il buon contenuto di luteina e beta-carotene del cavolo nero ha proprietà benefiche per la salute degli occhi; recenti studi suggeriscono che questi carotenoidi

possono portare benefici alla vista notturna e contrastare la cataratta. Ha un buon contenuto di calcio, ferro, magnesio e zinco oltre che di vitamina A e C. La vitamina K supera di gran lunga il fabbisogno giornaliero.

## CARATTERISTICHE:

Il cavolo nero (*Brassica oleracea L. var acephala sabellica*) si presenta con foglie spesse e nervate che sembrano essere ricoperte di bolle, sono di colore verde scuro con riflessi bluastri, con bordi che possono essere lisci e arricciati a seconda della varietà. La parte centrale del cavolo nero, di colore bianco, risulta essere poco appetitosa, mentre le foglie, interamente ricoperte di bolle, hanno un sapore intenso ma più dolce rispetto ad altre varietà di cavoli. Il cavolo nero è uno dei più antichi ortaggi che rappresentano la grande famiglia dei cavoli.

## CURIOSITÀ:

Per la famiglia Medici una zuppa fumante di ribollita era un segno di riguardo: si narra, infatti, che gli ospiti ben visti venissero accolti a corte dal tipico piatto a base di cavolo nero; verde, ma talmente scuro da sembrare nero. Si tratta di una varietà di *Brassica oleracea*, che si sviluppa in altezza, in foglia. Noto per questo come "cavolo a penna" e, all'estero, come "toscano", è utilizzato in cucina ridotto in crema, nella classica zuppa (la ribollita) e nel risotto; pur essendo ottimo cotto al vapore o sotto forma di centrifugato da bere prima del pranzo o della cena, che costituisce un ottimo spezza fame. Il cavolo nero è un discendente del cavolo selvatico, una pianta originaria dell'Asia Minore che fu introdotta in Europa nel 600 a.C. circa da viandanti celtici. Questa varietà di cavolo, originaria della Toscana e coltivato prevalentemente in questa regione italiana fin dal XVIII secolo.

## LO CHEF CONSIGLIA:

*Il prodotto, proposto in comode confezioni, può essere consumato immediatamente all'apertura della vaschetta, condito direttamente con olio extravergine di oliva e aglio. Tipicamente usato per la "Ribollita" toscana, è ottimo per minestre e zuppe. È spesso abbinato ai fagioli. In Toscana si usa fare il "Cavolo nero con le fette": delle bruschette in cui si usa il cavolo nero su pane abbrustolito. Buon appetito!!!*



CAVOLO NERO  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420733



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



## Scheda Tecnica / Cavolo Nero

Valori nutrizionali di 100 g cavolo nero (fresco)	
ENERGIA (calorie)	27 kcal 113 kJoule
Parte edibile	90%
Acqua	90,5 g
Carboidrati	2,4 g
Grassi	0,2 g
Proteine	3,2 g
Fibre	2,4 g

Valori nutrizionali di 100 g cavolo nero (cotto)	
ENERGIA (calorie)	49 kcal 205 kJoule
Parte edibile	100%
Acqua	84,1 g
Carboidrati	8,7 g
Grassi	0,9 g
Proteine	4,3 g
Fibre	3,6 g

Elaborazione effettuata su dati di composizione nutritiva degli alimenti proveniente da:

- tabelle di composizione chimica e valore energetico degli alimenti Istituto Nazionale della Nutrizione - Roma;
- tabelle di composizione degli alimenti - Istituto Tedesco per le ricerche bromatologiche di Garching-Monaco di Baviera.

INGREDIENTI	Cavolo nero al naturale: cavolo nero senza nessuna aggiunta di aromi, additivi e conservanti, gas protettivi. Cavolo nero in ATP: cavolo nero senza aggiunta di aromi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde scuro tendente al nero. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Cavolo nero al naturale: Prodotto edibile fino a 12 gg. Cavolo nero al naturale in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg. (scadenza riportata sulla confezione)
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Cavolo nero accuratamente selezionato nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. Il cavolo nero 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 prodotto 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 ESTRANEO	≤ 2%
ALLERGENI	Il prodotto al naturale 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.
CONFEZIONE	Per il prodotto al naturale: POLIPROPILENE TRASPARENTE COPOLIMERO E PELLICOLA ANTIFOG. Per il prodotto in ATP: VASCHEFFE 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.