



ANNA  
TURA

## FAGIOLINI



### PRINCIPI ATTIVI:

A differenza degli altri legumi, i fagiolini contengono un minor quantitativo di proteine ed un'elevatissima quantità di acqua (stimata intorno al 90%): a tal proposito, i fagiolini mostrano caratteristiche affini più agli ortaggi che ai legumi. Sono ricchi di fibre, sali minerali (potassio in particolare) e vitamina A; discreto il contenuto di vitamina C.

I glucidi ne costituiscono una minima parte.

La scarsità in carboidrati, associata alle poche proteine (2,1 g %), rende i fagiolini un alimento ipocalorico: solo 18 kcal per etto. I fagiolini vantano proprietà diuretiche.

### CARATTERISTICHE:

I fagiolini sono semplicemente i baccelli immaturi del fagiolo (*Phaseolus vulgaris*), esponente della famiglia delle Leguminose Papilionaceae. Stiamo parlando di una pianta erbacea annua, presentante un fusto rampicante, talvolta nano, in grado di raggiungere i 4 metri d'altezza. Nonostante siano legumi, i fagiolini avrebbero tutte le caratteristiche per essere considerati "semplici" ortaggi: a differenza, infatti, di piselli, fagioli, fave, ceci, ecc., dei fagiolini non si mangiano solamente i semi, bensì tutto il baccello. Un'altra netta differenza tra i legumi propriamente detti ed i fagiolini è riferita alle calorie.

### CURIOSITÀ:

Molteplici i nomi comuni attribuiti ai fagiolini: cornetti, tegoline e fagioli mangiatutto sono solamente alcuni nomignoli, che assumono una sfumatura terminologica diversa in base ai dialetti delle varie regioni. I fagiolini migliori sono quelli giovani, in quanto sono teneri e privi di filamenti laterali.

### 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 con aceto balsamico.  
Buon appetito!!!*



FAGIOLINI  
AL NATURALE  
200 g



8 054934 420252



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



## Scheda Tecnica / Fagiolini

Valori nutrizionali di 100 g fagiolini

ENERGIA (calorie)	31 kcal / 129 kJ
Parte edibile	100
Acqua	90,0
Proteine	1,7
Grassi	0,1
Grassi saturi	0,02
Carboidrati	4,6

Zuccheri	2,1
Fibra totale	2,9
Sale (mg)	4
Calcio (mg)	0
Ferro (mg)	0
Vitamina A (µg)	0
Vitamina C (mg)	0

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