



ANNA  
TURA

## SCAROLA

### PRINCIPI ATTIVI:

Verdura leggera e rinfrescante (circa il 95% d'acqua) l'indivia apporta pochissime calorie. Contiene in media il 2,7% di fibre tenere, composte soprattutto da cellulosa ed emicellulosa, che danno all'indivia la sua consistenza soda e croccante. La sua concentrazione di vitamina C e vitamina B9 è molto elevata. Questo ortaggio è molto apprezzato per le particolari proprietà toniche, diuretiche e lassative. Presenta bassi livelli calorici (10-20 cal/100 g); rilevante il contenuto in vitamina A (1600 U.I.) e vitamina C (10-23 mg/100 g), buon contenuto in sali minerali soprattutto potassio, fosforo e calcio.

### CARATTERISTICHE:

Appartenente alla famiglia delle Composite o Asteraceae, l'indivia o indivia (*Cichorium endivia*) è suddivisa in due sottospecie: *C. endivia* var. *crispum*, che comprende le cosiddette cicorie ricce chiamate anche "indivie", e *C. endivia* var. *latifolium*, comunemente detta "scarola".

- Indivia scarola (*Cichorium endivia latifolium*): comunemente conosciuta come scarola. È la più diffusa, con le foglie larghe, dalla forma ondulata, i margini interi ripiegati verso il centro e di consistenza croccante.
- Indivia ricciuta (*Cichorium endivia crispum*): comunemente conosciuta come indivia riccia o riccia. Differisce dalla scarola per la forma delle foglie con lembi profondamente laciniati ed arricciati; i cespi hanno la rosetta di foglia a "cuore" molto ridotto.

### CURIOSITÀ:

Nell'antica Roma era indicata con il termine *intybus*; fu poi Linneo ad attribuire il nome di specie *Intybus* alla cicoria. Successivamente le indivie furono ricomprese nella specie *C. endivia*. L'indivia è apprezzata in Italia soprattutto per le varietà autunnali e invernali, sebbene ne esistano di estive. La freschezza è valutabile osservando l'attaccatura del torsolo, che deve essere chiara, e la mancanza di foglie avvizzite o dai bordi scuri.

### LO CHEF CONSIGLIA:

*Il prodotto, proposto in comode confezioni, semplicemente cotto e conservato la naturale, può essere consumato immediatamente all'apertura della vaschetta, condito con olio extravergine di oliva e limone. Può essere utilizzata per preparare la pizza di scarola che è una fragrante pizza farcita, originaria della tradizione culinaria campana; spesso viene preparata durante il periodo natalizio. La pizza di scarola, servita fredda e tagliata a quadratini, è ideale da preparare per un antipasto originale o uno spuntino saporito, rendendo questa pizza un ottimo finger food, rustico e sostanzioso.*

*Buon appetito!!!*



SCAROLA  
AL NATURALE  
300 g



8 054934 420429



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



## Scheda Tecnica / Scarola

Valori nutrizionali di 100 g scarola

ENERGIA (calorie)	23 kcal / 196 kJ
Parte edibile	100
Acqua	93,0
Proteine	1
Grassi	0,3
Grassi saturi	0,03
Carboidrati	3,2

Zuccheri	3,2
Fibra totale	1,9
Sale (mg)	7,5
Calcio (mg)	93
Ferro (mg)	1,7
Vitamina A (µg)	213
Vitamina C (mg)	35

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	Scarola al naturale: scarola fresca senza nessuna aggiunta di aromi, additivi e conservanti, gas protettivi. Scarola in ATP: scarola fresca senza aggiunta di aromi e conservanti.
GARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde-giallo. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Scarola al naturale: prodotto edibile fino a 12 gg. Scarola in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg. (scadenza riportata sulla confezione).
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma (prodotti al naturale). Scarola accuratamente selezionata nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. La scarola viene lavorata 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	≤ 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: VASCHETTA 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.