



ANNA
TURA

VERZA



PRINCIPI ATTIVI:

Il cavolo-verza è molto ricco in vitamina A (1.000-1.600 UI), vitamina C (55 mg/100g di sostanza fresca), vitamina K (importante per la coagulazione del sangue) e di elementi minerali come potassio, fosforo, ferro, calcio, zolfo (responsabile anche del caratteristico odore percepibile durante la cottura). Tutti gli appartenenti alla famiglia del cavolo portano in media 30 Kcal per 100 g di prodotto e danno un buon senso di sazietà.

CARATTERISTICHE:

Il cavolo-verza è coltivato in tutta Italia, anche in montagna e in collina; le regioni più interessate alla coltivazione sono il Piemonte, la Puglia, il Veneto, il Lazio e la Lombardia. La specie appartiene

alla famiglia delle Brassicacee e si ritiene originaria dell'Europa; può essere utilizzata cruda, cotta o per preparare i crauti; si differenzia dal cavolo cappuccio per l'odore e il sapore più marcato. Brassica oleracea bullata sabauda è più conosciuta come Cavolo verza o Cavolo di Milano o Verzotto, con fusto eretto e foglie grandi, bollose o gibbose lungo i bordi, le esterne rivolte all'infuori e le interne raccolte a palla ma meno strettamente embricate di quelle del cavolo cappuccio. La parte commestibile è costituita da una rosetta di foglie, quelle esterne sono rivolte in fuori, quelle interne si avvolgono e si sovrappongono, formando un grosso cappuccio globoso, serrato, abbastanza consistente.

Le nervature sono numerose e sottili; quella centrale è molto pronunciata e di colore bianco. Il cavolo-verza è pianta erbacea a ciclo biennale, molto più resistente al freddo rispetto al cavolo cappuccio. Le foglie nelle diverse cultivar assumono tonalità cromatiche variabili dal verde fino al rosso violaceo e si presentano embricate le une alle altre a formare una testa a palla.

CURIOSITÀ:

Le proprietà curative del cavolo-verza erano conosciute fin dalle antichità; i Greci addirittura lo consideravano sacro. Recenti studi hanno dimostrato che il cavolo-verza, grazie alle sue proprietà organolettiche e alla presenza di alcune sostanze dette indoli, sono da considerarsi protettivi nei confronti di alcuni tumori, soprattutto quelli dell'apparato digerente ed urinario. Il decotto di foglie di cavolo-verza sembra aiutare a combattere bronchiti ed asma nonché malattie dell'apparato gastrodigerente. Nella località di Montaldo Dora si svolge nella quarta domenica di novembre "La Sagra del Cavolo Verza", per incentivare una produzione, limitata ma di grande qualità, basata su un'agricoltura biologicamente corretta e rispettosa della natura.

LO CHEF CONSIGLIA:

Il prodotto, proposto in comode confezioni, può essere consumato immediatamente all'apertura della vaschetta, condito direttamente con olio extravergine di oliva, sale, aglio e peperoncino. Le ricette proposte sono le seguenti: cavolo-verza ripassato in padella, zuppa di cavoli, cavolo-verza alla cappuccina, tortino di cavoloverza e patate e risotto al cavolo-verza. Buon appetito!!!



VERZA AL NATURALE
300 g



8 054934 420658



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



Scheda Tecnica / Verza

Valori nutrizionali di 100 g verza

ENERGIA (calorie)	29 kcal / 121 kJ
Parte edibile	100
Acqua	90,7
Proteine	2,0
Grassi	0,1
Grassi saturi	0
Carboidrati	3,8

Zuccheri	3,8
Fibra totale	2,9
Sale (mg)	0
Calcio (mg)	57
Ferro (mg)	0,8
Vitamina A (µg)	17
Vitamina C (mg)	31

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	Cavolo verza al naturale; verza fresca senza nessuna aggiunta di aromi, additivi e conservanti, gas protettivi. Cavolo verza fresco in ATP: verza fresca senza aggiunta di aromi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde. Odore: caratteristico di zolfo. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Cavolo verza al naturale: prodotto edibile fino a 12 gg. Cavolo verza in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg (scadenza riportata sulla confezione).
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma (prodotti al naturale). L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. Il cavolo verza 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 del 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 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.