

# catalogo prodotti



il gusto **genuino** della nostra **tradizione** 

# 





# La Legumeria

### la cucina povera che sa di casa

Tutte le belle storie cominciano così, da un'idea semplice e coraggiosa. Anche la nostra muove i suoi passi da un piccolo sogno: portare sulle tavole i piatti della tradizione contadina e riscoprire i sapori genuini della nostra terra.

La Legumeria nasce a Modica, dallo slancio imprenditoriale di Salvatore Cassarino, già proprietario dell'agriturismo "Il Melograno", da sempre icona di bontà e qualità. Una sfida nata tra i campi che continua ogni giorno in cucina, dove i piatti profumano di tradizione e autenticità.

Un viaggio tra i segreti culinari di una Sicilia contadina, che ci riporta in un mondo dove gli uomini vivevano in armonia con la natura e che oggi possiamo ritrovare in questi squisiti legumi preparati, come facevano le nostre nonne.

Scegliamo per voi solo le materie prime migliori, provenienti da coltivatori e produttori locali, che condividono i nostri stessi valori, come la ricerca della qualità, l'amore per l'eccellenza e per i frutti della buona agricoltura.

Per questo seguiamo il prodotto in tutte fasi della filiera agroalimentare, dalla raccolta fino alla lavorazione finale, per un consumo trasparente e tracciabile, per clienti sempre più attenti e consapevoli delle loro scelte alimentari.

Prodotti locali cotti con metodi tradizionali e senza aggiunta di conservanti. Possono essere conservati in frigo per circa 15 giorni.



# LEGUMI PRONTI

Selezioniamo materie prime di alta qualità a km 0 per ottenere zuppe gustose, genuine e naturali al 100%.



Ecco **10 buone ragioni** per acquistare i legumi pronti **La Legumeria**, piatti preparati con cura secondo le ricette della tradizione.

- 1. Sono **gustosi**;
- 2. Sono nutrienti e ricchi di proteine;
- 3. Consigliati dai nutrizionisti, sono alla base della dieta mediterranea, da consumare 2/3 volte a settimana;
- **4. Cotti come fatti in casa** senza dover rinunciare al gusto;
- **5.** Sono **privi di glutine** adatti, quindi, anche ai celiaci;
- 6. Sono adatti per chi segue una dieta vegetariana o vegana;
- 7. Sono perfetti da abbinare ai cereali;
- 8. La coltivazione dei legumi migliora la salute del terreno in cui crescono e favorisce la biodiversità;
- **9.** Possono essere serviti come **primo** o come **contorno**;
- 10. A tavola, sono apprezzati da tutta la famiglia.





# I Fagioli

In passato, nell'Italia contadina, i fagioli (Phaseolus Vulgaris) venivano messi a bollire per molte ore in un coccio di terracotta, serviti con del pane raffermo e conditi con un filo d'olio extravergine d'oliva. Oggi sono usati in cucina in tante gustose ricette.

Come preparare i fagioli? C'è chi preferisce i fagioli in umido, chi alla messicana e c'è chi ama invece le saporite zuppe e minestre, arricchite con spezie ed erbe aromatiche. In ogni caso il fagiolo è un alimento completo, ricco di proteine e privo di grassi. Siete attenti alle calorie? Non preoccupatevi, se assunti nelle giuste quantità, sono consigliatissimi nelle diete.



Versa il prodotto in pentola, aggiungi un bicchiere di acqua e scalda a fuoco lento per **2 minuti**.









### SCHEDA TECNICA FAGIOLI

La Legumeria - Gusto in tavola: REV. O DEL 08/11/2019

INGREDIENTI: fagioli, acqua, sedano, patate. cipolle, carote, pomodoro, olio di oliva, sale.

FORNITORE: GRANATUM S.R.L. - MODICA

NOME PRODOTTO: Fagioli - Legumi cotti - La legumeria

MARCHIO: La Legumeria - Gusto in tavola

PESO E TIPO DI CONFEZIONE: 620 gr. Vaschetta

IMBALLO PRIMARIO vaschetta

Qualità polipropilene + polipropilene per alimenti + cartone

Dimensioni vaschetta mm 185 x 135 x 40 IMBALLO SECONDARIO cartone ondulato **Dimensioni mm** 340 x 190 x 130 N° vaschette per cartone 6

Peso netto cartone 6 x 620gr = 3,72 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

**Dimensioni in cm:** 80 x 120 x 150 altezza max

#### CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Aspetto: Verdure, legumi e gocce di condimento integre Colore: Caratteristico degli ingredienti utilizzati Odore: Caratteristico, senza odori estranei Sapore: Delicato, senza retrogusti estranei Consistenza: Cremoso al giusto grado di densità

#### RIFERIMENTI NORMATIVI

Sistema HACCP applicato secondo la legislazione vigente. Prove chimiche e microbiologiche effettuate presso il laboratorio riconosciuto dal Ministero della Sanità e accreditato Accredia N°.

Trasporto effettuato in regime di temperatura controllata secondo quanto disposto dalle leggi vigenti.

#### STORIA DEL PRODOTTO

I fagioli sono i frutti di una pianta della famiglia delle leguminose, Phaseolus vulgaris, originaria dell'America centrale, tale varietà fu importata in Europa, dove soppiantò l'antica specie conosciuta, in quanto più facile da coltivare e più redditizia. Oggi è consumato nelle sue tante varietà, la più classica delle ricette italiane è senz'altro la pasta e fagioli: l'abbinamento con i cereali, peraltro, riesce a dare un corretto apporto energetico, pari a quello fornito dalla carne o dalle uova. L'elemento costituente della

buccia ha un ruolo determinante nella regolarità delle funzioni intestinali. Sono presenti anche elevate quantità di fosforo, ferro, potassio, calcio e vitamine. I fagioli contribuiscono ad abbassare il livello di colesterolo e di glicemia e sono efficaci nella cura dell'ipertensione e del sovrappeso, poiché aiutano a raggiungere facilmente la sensazione di sazietà riducendo il senso di fame.

#### **DESCRIZIONE DEI NOSTRI PRODOTTI**

"La Legumeria" produce piatti pronti, cotti come fatti in casa, utilizzando ricette e metodi tradizionali. I nostri legumi, il minestrone e la caponata sono piatti gustosi e nutrienti, preparati con materie prime di alta qualità, ideati per agevolare chi non ha tempo di cucinare ma gradisce sapore tradizionale, genuinità ed idee nuove. Sono anche adatti a chi seque una dieta vegetariana o vegana. In particolare, i legumi, nutrienti e ricchi di proteine, sono detti "la carne dei poveri". Consigliati dai nutrizionisti, sono inseriti come alimento da consumare 2/3 volte a settimana nella Dieta Mediterranea.



lalegumeria.com

#### **CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE**

In pentola: estrai la vaschetta dal cartoncino, taglia la pellicola e versa il contenuto in pentola. Scalda a fuoco lento per alcuni minuti aggiungendo un pò d'acqua per diluire.

In microonde: estrai la vaschetta, fora la pellicola con la forchetta e scalda il prodotto alla massima potenza per 2 minuti, escludendo la funzione grill; quindi togli la pellicola e gusta il prodotto.

I fagioli cotti sono ottimi da gustare sia come piatto unico che come condimento per la pasta, lasciati interi o passati per ottenere una vellutata. L'aggiunta di un filo di olio di oliva a crudo ne esalta il sapore.

#### CONSERVAZIONE T.M.C.: 20 gg.

Conservare in frigorifero alla temperatura +2° C / +4°C. Una volta aperta, la confezione va conservata in frigo e conscumata entro 2 I 3 giorni.

Shelf Life: 20 giorni dalla data di confezionamento, sulla confezione è indicata la data di scadenza.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	333 KJ / 79 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi di cui acidi grassi monoinsatu di cui acidi grassi polinsaturi	<b>0,38 g</b> <b>0,16 g</b> ri <b>0,12 g</b> <b>0,10 g</b>
Proteine totali:	5,37 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	9,47 g <1
Fibra:	8,07 g
Sale:	0,97 g





# Il Macco di fave

Il macco di fave secche è un'antica ricetta della tradizione contadina, già nota ai Romani, una gustosissima crema di fave, ottenuta pestando le fave secche decorticate, ammorbidite in abbondante acqua salata. Si ottiene così una purea di fave buona e vellutata.

Il macco è un piatto povero, ricco di importanti principi nutritivi, essenziali per il nostro organismo. Il suo gusto rustico e cremoso è reso unico dai tradizionali metodi di preparazione e dal suo ingrediente principale, **la fava cottoia modicana, oggi Presidio Slow Food ed eccellenza gastronomica del nostro territorio.** 



Versa il prodotto in pentola, aggiungi un bicchiere di acqua e scalda a fuoco lento per **2 minuti**.









### **SCHEDA TECNICA MACCO**

La Legumeria - Gusto in tavola: **REV. O DEL 08/11/2019** 

**INGREDIENTI:** Fave squsciate, acqua, olio di oliva, sale.

FORNITORE: GRANATUM S.R.L. - MODICA

NOME PRODOTTO: Macco - Legumi cotti - La legumeria

MARCHIO: La Legumeria - Gusto in tavola

PESO E TIPO DI CONFEZIONE: 620 gr. Vaschetta

IMBALLO PRIMARIO vaschetta

Qualità polipropilene + polipropilene per alimenti + cartone

**Dimensioni vaschetta mm** 185 x 135 x 40 **IMBALLO SECONDARIO** cartone ondulato **Dimensioni mm** 340 x 190 x 130

N° vaschette per cartone 6 Peso netto cartone 6 x 620gr = 3.72 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

**Dimensioni in cm:** 80 x 120 x 150 altezza max

#### CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Aspetto: Verdure, legumi e gocce di condimento integre Colore: Caratteristico degli ingredienti utilizzati Odore: Caratteristico, senza odori estranei Sapore: Delicato, senza retrogusti estranei Consistenza: Cremoso al giusto grado di densità

#### RIFERIMENTI NORMATIVI

Sistema HACCP applicato secondo la legislazione vigente. Prove chimiche e microbiologiche effettuate presso il laboratorio riconosciuto dal Ministero della Sanità e accreditato Accredia N°.

Trasporto effettuato in regime di temperatura controllata secondo

quanto disposto dalle leggi vigenti.

#### STORIA DEL PRODOTTO

Il macco è una crema di fave ottenuta dall'eliminazione del tegumento del seme, la cottura prolungata delle fave e la successiva omogeneizzazione. È un piatto tipico siciliano inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali (PAT) del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, in quanto alimento le cui metodiche di lavorazione e conservazione risultano praticate sul territorio secondo regole tradizionali e consolidate nel tempo. Di antichissima tradizione (sembra fosse già conosciuto al tempo degli antichi romani), ha rappresentato per molto tempo un piatto povero della cultura contadina: veniva preparato con le fave fatte essiccare dal momento della raccolta e conservate per l'inverno in sostituzione della carne.

#### **DESCRIZIONE DEI NOSTRI PRODOTTI**

"La Legumeria" produce piatti pronti, cotti come fatti in casa, utilizzando ricette e metodi tradizionali. I nostri legumi, il minestrone e la caponata sono piatti gustosi e nutrienti, preparati con materie prime di alta qualità, ideati per agevolare chi non ha tempo di cucinare ma gradisce sapore tradizionale, genuinità ed idee nuove. Sono anche adatti a chi segue una dieta vegetariana o vegana. In particolare, i legumi, nutrienti e ricchi di proteine, sono detti "la carne dei poveri". Consigliati dai nutrizionisti, sono inseriti come alimento da consumare 2/3 volte a settimana nella Dieta Mediterranea.

lalegumeria.com

#### **CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE**

In pentola: estrai la vaschetta dal cartoncino, taglia la pellicola e versa il contenuto in pentola. Scalda a fuoco lento per alcuni minuti aggiungendo un pò d'acqua per diluire.

In microonde: estrai la vaschetta, fora la pellicola con la forchetta e scalda il prodotto alla massima potenza per 2 minuti, escludendo la funzione grill; quindi togli la pellicola e gusta il prodotto.

Il macco è ottimo da gustare sia come piatto unico che come condimento per la pasta. L'aggiunta di un filo di olio di oliva a crudo ne esalta il sapore.

#### CONSERVAZIONE T.M.C.: 20 gg.

Conservare in frigorifero alla temperatura  $+2^{\circ}$  C  $/ +4^{\circ}$ C. Una volta aperta, la confezione va conservata in frigo e conscumata entro 2 | 3 giorni.

**Shelf Life:** 20 giorni dalla data di confezionamento, sulla confezione è indicata la data di scadenza.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	306 KJ / 73 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi di cui acidi grassi monoinsatu di cui acidi grassi polinsaturi	0,70 g 0,13 g ıri 0,13 g 0,44 g
Proteine totali:	6,28 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	7,98 g <1
Fibra:	4,67 g
Sale:	0,97 g





# Le Fave

Le fave (Vicia Faba) sono considerate i primi semi di legumi consumati dall'uomo. Le prime tracce risalgono infatti all'età del bronzo e del ferro. Le fave, fresche o secche, sono un piatto versatile, adatto alla preparazione di tante ricette sfiziose. Hanno un'elevata carica energetica e un alto valore nutritivo. Sono ricche di proteine, vitamine (A, B, C, E, K, PP) e sali minerali.

La **fava "cottoia"** modicana, così chiamata per i brevi tempi di cottura, è oggi un vanto del nostro territorio. Usata in passato come alimento per il bestiame e nella rotazione delle colture dei cereali, è poi diventata un indispensabile ingrediente della cucina locale. A cibarsene furono soprattutto i braccianti, ai quali veniva servito "mezzo coppo", una razione di circa 500g. Le fave cottoie sono oggi apprezzate da tutti, anche dai palati più esigenti. Assolutamente da provare i lolli con le fave (in siciliano *lolli ntè favi*), una pasta fresca fatta in casa tipica di Modica.



Versa il prodotto in pentola, aggiungi un bicchiere di acqua e scalda a fuoco lento per **2 minuti**.









### **SCHEDA TECNICA FAVE**

La Legumeria - Gusto in tavola: REV. O DEL 08/11/2019

INGREDIENTI: fave, acqua, sedano, patate. cipolle, carote, pomodoro, olio di oliva, sale.

FORNITORE: GRANATUM S.R.L. - MODICA

NOME PRODOTTO: Fave - Legumi cotti - La legumeria

MARCHIO: La Legumeria - Gusto in tavola

PESO E TIPO DI CONFEZIONE: 620 gr. Vaschetta

IMBALLO PRIMARIO vaschetta

Qualità polipropilene + polipropilene per alimenti + cartone

Dimensioni vaschetta mm 185 x 135 x 40 IMBALLO SECONDARIO cartone ondulato **Dimensioni mm** 340 x 190 x 130 N° vaschette per cartone 6

Peso netto cartone 6 x 620gr = 3,72 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Furopallet

**Dimensioni in cm:** 80 x 120 x 150 altezza max

#### CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Aspetto: Verdure, legumi e gocce di condimento integre Colore: Caratteristico degli ingredienti utilizzati Odore: Caratteristico, senza odori estranei Sapore: Delicato, senza retrogusti estranei Consistenza: Cremoso al giusto grado di densità

#### RIFERIMENTI NORMATIVI

Sistema HACCP applicato secondo la legislazione vigente. Prove chimiche e microbiologiche effettuate presso il laboratorio riconosciuto dal Ministero della Sanità e accreditato Accredia N°.

Trasporto effettuato in regime di temperatura controllata secondo quanto disposto dalle leggi vigenti.

#### STORIA DEL PRODOTTO

La fava (Vicia Faba) è una pianta della famiglia delle Leguminose, nota per la sua capacità di fissare azoto nel suolo, usata infatti come coltura miglioratrice nella rotazione agraria. Notevole il consumo nell'Italia contadina del primo '900, in particolare nella campagna modicana. La fava era ben presente come ingrediente della cucina locale, soprattutto per le sue peculiari caratteristiche della buccia tenera adatta ad una agevole cottura (da cui il termine cottoia). La riscoperta di piatti tradizionali contadini ha recentemente promosso la rivalutazione della "fava cottoia di Modica", divenuta peraltro Presidio Slow Food, marchio che ne garantisce il rispetto del disciplinare di produzione. La coltivazione è oggi affidata ad alcune aziende agricole selezionate, i cui terreni sono vocati alla produzione della fava cottoia. E' un'ottima fonte energetica e proteica, ed è indicata per il buon funzionamento dell'intestino e dell'apparato urinario.

#### DESCRIZIONE DEI NOSTRI PRODOTTI

"La Legumeria" produce piatti pronti, cotti come fatti in casa, utilizzando ricette e metodi tradizionali. I nostri legumi, il minestrone e la caponata sono piatti gustosi e nutrienti, preparati con materie prime di alta qualità, ideati per agevolare chi non ha tempo di cucinare ma gradisce sapore tradizionale, genuinità ed idee nuove. Sono anche adatti a chi segue una dieta vegetariana o vegana. In particolare, i legumi, nutrienti e ricchi di proteine, sono detti "la carne dei poveri". Consigliati dai nutrizionisti, sono inseriti come alimento da consumare 2/3 volte a settimana nella Dieta Mediterranea.

Leguneria gusto in tavola



lalegumeria.com

#### CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE

In pentola: estrai la vaschetta dal cartoncino, taglia la pellicola e versa il contenuto in pentola. Scalda a fuoco lento per alcuni minuti aggiungendo un pò d'acqua per diluire.

In microonde: estrai la vaschetta, fora la pellicola con la forchetta e scalda il prodotto alla massima potenza per 2 minuti, escludendo la funzione grill: quindi togli la pellicola e gusta il prodotto.

Le fave cotte sono ottime da gustare sia come piatto unico che come condimento per la pasta, lasciate intere o passate per ottenere una vellutata. L'aggiunta di un filo di olio di oliva a crudo ne esalta il sapore.

#### CONSERVAZIONE T.M.C.: 20 gg.

Conservare in frigorifero alla temperatura +2° C / +4°C. Una volta aperta, la confezione va conservata in frigo e conscumata entro 2 I 3 giorni.

Shelf Life: 20 giorni dalla data di confezionamento, sulla confezione è indicata la data di scadenza.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	226 KJ / 54 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi di cui acidi grassi monoinsatu di cui acidi grassi polinsaturi	<b>0,65 g</b> <b>0,19 g</b> ri <b>0,03 g</b> <b>0,43 g</b>
Proteine totali:	5,90 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	3,40 g <1
Fibra:	5,53 g
Sale:	1,30 g





# I Ceci

I Ceci (Cicer Arietinum), originari dell'Oriente, sono uno dei piatti principali della cucina mediorientale e indiana. Sono ottimi in abbinamento con la pasta, come contorno o passati, ma si prestano bene anche alla preparazione di gustose minestre.

I veggie burger e le polpette di ceci sono una valida alternativa vegetariana, mentre la farina di ceci è utilizzata spesso come sostituto della farina di grano tenero per primi e secondi piatti.

I ceci secondo la tradizione vengono cucinati a fiamma bassa, a cottura quasi ultimata vengono conditi con olio extravergine di oliva e un po' di sale. Sono ricchi di protidi, Vitamina C e B, lipidi, sali minerali (fosforo, potassio, magnesio, calcio, silice), che apportano energia e donano salute e benessere al nostro organismo.



Versa il prodotto in pentola, aggiungi un bicchiere di acqua e scalda a fuoco lento per **2 minuti**.









### **SCHEDA TECNICA CECI**

La Legumeria - Gusto in tavola: **REV. O DEL 08/11/2019** 

**INGREDIENTI:** ceci, acqua, **sedano**, pomodoro, olio d'oliva, sale.

FORNITORE: GRANATUM S.R.L. - MODICA

NOME PRODOTTO: Ceci - Legumi cotti - La legumeria

MARCHIO: La Legumeria - Gusto in tavola

PESO E TIPO DI CONFEZIONE: 620 gr. Vaschetta

IMBALLO PRIMARIO vaschetta

Qualità polipropilene + polipropilene per alimenti + cartone

Dimensioni vaschetta mm 185 x 135 x 40 IMBALLO SECONDARIO cartone ondulato Dimensioni mm 340 x 190 x 130

N° vaschette per cartone 6

Peso netto cartone 6 x 620gr = 3,72 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

**Dimensioni in cm:** 80 x 120 x 150 altezza max

#### CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Aspetto: Verdure, legumi e gocce di condimento integre Colore: Caratteristico degli ingredienti utilizzati Odore: Caratteristico, senza odori estranei Sapore: Delicato, senza retrogusti estranei Consistenza: Cremoso al giusto grado di densità

#### RIFERIMENTI NORMATIVI

Sistema HACCP applicato secondo la legislazione vigente. Prove chimiche e microbiologiche effettuate presso il laboratorio riconosciuto dal Ministero della Sanità e accreditato Accredia N°.

.....

Trasporto effettuato in regime di temperatura controllata secondo quanto disposto dalle leggi vigenti.

#### STORIA DEL PRODOTTO

I ceci sono i semi della pianta Cicer arietinum della famiglia delle Fabaceae, pianta annuale con radici che si diramano nel terreno in profondità e che donano una media resistenza alla siccità. Hanno origini molto antiche e risulta che fossero già coltivati durante l'età del bronzo in Oriente. Da qui si diffusero in tutto il mondo antico: Egitto, Grecia, Impero Romano. Oggi sono il terzo legume più consumato al mondo, dopo soia e fagioli. Costituiscono l'elemento base della dieta delle popolazioni orientali, ma sono anche diffusi nella tradizione gastronomica mediterranea. Contengono proteine, carboidrati, fibre (aiutano a regolarizzare l'intestino), acidi grassi Omega 3 (aiutano il sistema cardiovascolare, contribuendo a controllare la pressione arteriosa e il colesterolo). Sali minerali (tra cui magnesio, calcio, fosforo, potassio, ferro). vitamina C e vitamine del gruppo B.

#### **DESCRIZIONE DEI NOSTRI PRODOTTI**

"La Legumeria" produce piatti pronti, cotti come fatti in casa, utilizzando ricette e metodi tradizionali. I nostri legumi, il minestrone e la caponata sono piatti gustosi e nutrienti, preparati con materie prime di alta qualità, ideati per agevolare chi non ha tempo di cucinare ma gradisce sapore tradizionale, genuinità ed idee nuove. Sono anche adatti a chi segue una dieta vegetariana o vegana. In particolare, i legumi, nutrienti e ricchi di proteine, sono detti "la carne dei poveri". Consigliati dai nutrizionisti, sono inseriti come alimento da consumare 2/3 volte a settimana nella Dieta Mediterranea.

lalegumeria.com

#### **CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE**

In pentola: estrai la vaschetta dal cartoncino, taglia la pellicola e versa il contenuto in pentola. Scalda a fuoco lento per alcuni minuti aggiungendo un pò d'acqua per diluire.

**In microonde:** estrai la vaschetta, fora la pellicola con la forchetta e scalda il prodotto alla massima potenza per 2 minuti, escludendo la funzione grill; quindi togli la pellicola e gusta il prodotto.

I ceci cotti sono ottimi da gustare sia come piatto unico che come condimento per la pasta, lasciati interi o passati per ottenere una vellutata. L'aggiunta di un filo di olio di oliva a crudo ne esalta il sapore.

#### CONSERVAZIONE T.M.C.: 20 gg.

Conservare in frigorifero alla temperatura  $+2^{\circ}$  C /  $+4^{\circ}$  C. Una volta aperta, la confezione va conservata in frigo e conscumata entro 2 I 3 giorni.

**Shelf Life:** 20 giorni dalla data di confezionamento, sulla confezione è indicata la data di scadenza.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	232 KJ / 56 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi di cui acidi grassi monoinsatu di cui acidi grassi polinsaturi	<b>0,83 g</b> <b>0,52 g</b> ri <b>0,20 g</b> <b>0,11 g</b>
Proteine totali:	5,35 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	3,27 g <1
Fibra:	6,82 g
Sale:	0,76 g





# Le Lenticchie

Le lenticchie (lens culinaris) sono tra i più antichi legumi coltivati dall'uomo e ne esistono diverse tipologie. Ci sono quelle a semi grandi (6-9 mm), gialli o verdi, coltivate negli Stati Uniti e in America del Sud, e quelle a semi più piccoli (2-6 mm), di colore arancione, rosso o marrone, diffuse nei paesi del Mediterraneo, in Medio Oriente e in India.

Le lenticchie sono tra i legumi più digeribili e fanno bene alla salute, grazie alle molteplici proprietà nutritive. Sono ricche di fibre, sali minerali, vitamine e povere di grassi.

Tra le ricette più conosciute troviamo la classica zuppa e la pasta con le lenticchie, o alternative ricette saporite e fantasiose come le polpette e gli hamburger di lenticchie.



Versa il prodotto in pentola, aggiungi un bicchiere di acqua e scalda a fuoco lento per **2 minuti**.









### **SCHEDA TECNICA LENTICCHIE**

La Legumeria - Gusto in tavola:

REV. O DEL 08/11/2019

**INGREDIENTI:** lenticchie, acqua, **sedano**, patate, cipolle, carote, pomodoro, olio di oliva, sale.

FORNITORE: GRANATUM S.R.L. - MODICA

NOME PRODOTTO: Lenticchie - Legumi cotti - La legumeria

MARCHIO: La Legumeria - Gusto in tavola

PESO E TIPO DI CONFEZIONE: 620 gr. Vaschetta

IMBALLO PRIMARIO vaschetta

Qualità polipropilene + polipropilene per alimenti + cartone

Dimensioni vaschetta mm 185 x 135 x 40 IMBALLO SECONDARIO cartone ondulato Dimensioni mm 340 x 190 x 130

N° vaschette per cartone 6

Peso netto cartone 6 x 620gr = 3,72 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

**Dimensioni in cm:** 80 x 120 x 150 altezza max

#### CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Aspetto: Verdure, legumi e gocce di condimento integre Colore: Caratteristico degli ingredienti utilizzati Odore: Caratteristico, senza odori estranei Sapore: Delicato, senza retrogusti estranei Consistenza: Cremoso al giusto grado di densità

#### RIFERIMENTI NORMATIVI

Sistema HACCP applicato secondo la legislazione vigente. Prove chimiche e microbiologiche effettuate presso il laboratorio riconosciuto dal Ministero della Sanità e accreditato Accredia N°.

.....

Trasporto effettuato in regime di temperatura controllata secondo quanto disposto dalle leggi vigenti.

#### STORIA DEL PRODOTTO

Le lenticchie sono i semi della pianta Lens culinaris della famiglia delle Leguminose. Da alcuni studi, risulta che sono il legume più antico coltivato dall'uomo, le cui prime tracce risalgono al 7000 a.C. in Asia. Da questa zona si diffusero in tutto il Mediterraneo ove furono consumate in abbondanza, in quanto sostitutive di un pasto completo, migliorando le condizioni di salute. Oggi sono coltivate in tutto il mondo, nelle numerosissime varietà. L'alto potere nutritivo ed energetico è dato dalla presenza di proteine, carboidrati, ferro, fosforo, fibre e Sali minerali. Inoltre, hanno proprietà antiossidanti e sono utili per migliorare i processi di memorizzazione, il funzionamento del sistema nervoso, dell'apparato intestinale e per tenere sotto controllo il livello del colesterolo.

#### **DESCRIZIONE DEI NOSTRI PRODOTTI**

"La Legumeria" produce piatti pronti, cotti come fatti in casa, utilizzando ricette e metodi tradizionali. I nostri legumi, il minestrone e la caponata sono piatti gustosi e nutrienti, preparati con materie prime di alta qualità, ideati per agevolare chi non ha tempo di cucinare ma gradisce sapore tradizionale, genuinità ed idee nuove. Sono anche adatti a chi segue una dieta vegetariana o vegana. In particolare, i legumi, nutrienti e ricchi di proteine, sono detti "la carne dei poveri". Consigliati dai nutrizionisti, sono inseriti come alimento da consumare 2/3 volte a settimana nella Dieta Mediterranea.

9 052220 200022

lalegumeria.com

#### **CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE**

In pentola: estrai la vaschetta dal cartoncino, taglia la pellicola e versa il contenuto in pentola. Scalda a fuoco lento per alcuni minuti aggiungendo un pò d'acqua per diluire.

In microonde: estrai la vaschetta, fora la pellicola con la forchetta e scalda il prodotto alla massima potenza per 2 minuti, escludendo la funzione grill; quindi togli la pellicola e gusta il prodotto.

Le lenticchie cotte sono ottime da gustare sia come piatto unico che come condimento per la pasta, lasciate intere o passate per ottenere una vellutata. L'aggiunta di un filo di olio di oliva a crudo ne esalta il sapore.

#### CONSERVAZIONE T.M.C.: 20 gg.

Conservare in frigorifero alla temperatura +2° C / +4°C. Una volta aperta, la confezione va conservata in frigo e conscumata entro 2 I 3 giorni.

**Shelf Life:** 20 giorni dalla data di confezionamento, sulla confezione è indicata la data di scadenza.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	333 KJ / 79 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi di cui acidi grassi monoinsatu di cui acidi grassi polinsaturi	<b>0,51 g</b> <b>0,26 g</b> ri <b>0,20 g</b> <b>0,05 g</b>
Proteine totali:	6,43 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	9,2 g <1
Fibra:	6,0 g
Sale:	0,91 g





# **Il Minestrone**

Il minestrone ha origini molto antiche. Pare che già i Romani ne preparassero una variante, facendo bollire in acqua cipolle, aglio, carote, asparagi, lenticchie e funghi. Il minestrone è un piatto caldo e salutare tipico della cucina contadina, perfetto per riscaldare le fredde giornate invernali.

Il minestrone è una vera e propria prelibatezza gastronomica, preparata seguendo i tradizionali metodi di cottura. Il minestrone è ricco di vitamine e proprietà antiossidanti ed è l'alimento giusto per chi segue una dieta equilibrata, poiché dona un senso di sazietà e favorisce la regolarità intestinale.



Versa il prodotto in pentola, aggiungi un bicchiere di acqua e scalda a fuoco lento per **2 minuti**.









### **SCHEDA TECNICA MINESTRONE**

La Legumeria - Gusto in tavola: **REV. O DEL 08/11/2019** 

**INGREDIENTI:** Patate, acqua, **sedano**, zucchine, cipolle, fagioli, carote, pomodoro, piselli, olio di oliva, sale.

FORNITORE: GRANATUM S.R.L. - MODICA

NOME PRODOTTO: Minestrone - Legumi cotti - La legumeria

MARCHIO: La Legumeria - Gusto in tavola

PESO E TIPO DI CONFEZIONE: 620 gr. Vaschetta

IMBALLO PRIMARIO vaschetta

Qualità polipropilene + polipropilene per alimenti + cartone

Dimensioni vaschetta mm 185 x 135 x 40 IMBALLO SECONDARIO cartone ondulato Dimensioni mm 340 x 190 x 130

N° vaschette per cartone 6

Peso netto cartone 6 x 620gr = 3,72 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

**Dimensioni in cm:** 80 x 120 x 150 altezza max

#### **CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE**

Aspetto: Verdure, legumi e gocce di condimento integre Colore: Caratteristico degli ingredienti utilizzati Odore: Caratteristico, senza odori estranei Sapore: Delicato, senza retrogusti estranei Consistenza: Cremoso al giusto grado di densità

#### RIFERIMENTI NORMATIVI

Sistema HACCP applicato secondo la legislazione vigente. Prove chimiche e microbiologiche effettuate presso il laboratorio riconosciuto dal Ministero della Sanità e accreditato Accredia  $N^{\circ}$ .

......

Trasporto effettuato in regime di temperatura controllata secondo quanto disposto dalle leggi vigenti.

#### STORIA DEL PRODOTTO

Il minestrone è un piatto leggero e salutare ottenuto dalla cottura di verdure e legumi a fuoco lento. Considerato uno dei piatti più classici della cucina italiana, veniva tradizionalmente preparato con le verdure disponibili al momento. Oggi, i metodi di preparazione, la consistenza e il modo di consumarlo variano da regione a regione. Il nostro minestrone è ottenuto dalla cottura di verdure fresche e legumi, quali patate, sedano, zucchine, cipolle, carote, pomodoro, piselli e fagioli, arricchiti infine di olio extra-vergine di oliva. Gli ingredienti che lo compongono sono un'ottima fonte di principi nutritivi, come vitamine, Sali minerali (calcio, ferro, potassio) e fibre, con potere antiossidante e capaci di regolare diverse funzioni fisiologiche nell'organismo. Il minestrone è ottimo da consumare sia come piatto unico, anche accompagnato da pane, sia come minestra, aggiungendo pasta o riso.

#### **DESCRIZIONE DEI NOSTRI PRODOTTI**

"La Legumeria" produce piatti pronti, cotti come fatti in casa, utilizzando ricette e metodi tradizionali. I nostri legumi, il minestrone e la caponata sono piatti gustosi e nutrienti, preparati con materie prime di alta qualità, ideati per agevolare chi non ha tempo di cucinare ma gradisce sapore tradizionale, genuinità ed idee nuove. Sono anche adatti a chi segue una dieta vegetariana o vegana. In particolare, i legumi, nutrienti e ricchi di proteine, sono detti "la carne dei poveri". Consigliati dai nutrizionisti, sono inseriti come alimento da consumare 2/3 volte a settimana nella Dieta Mediterranea.

lalegumeria.com

#### **CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE**

In pentola: estrai la vaschetta dal cartoncino, taglia la pellicola e versa il contenuto in pentola. Scalda a fuoco lento per alcuni minuti aggiungendo un pò d'acqua per diluire.

**In microonde:** estrai la vaschetta, fora la pellicola con la forchetta e scalda il prodotto alla massima potenza per 2 minuti, escludendo la funzione grill; quindi toqli la pellicola e qusta il prodotto.

Il minestrone è ottimo da gustare sia come piatto unico che come condimento per la pasta, lasciato intero o passato per ottenere una vellutata. L'aggiunta di un filo di olio di oliva a crudo ne esalta il sapore.

#### CONSERVAZIONE T.M.C.: 20 gg.

Conservare in frigorifero alla temperatura  $+2^{\circ}$  C /  $+4^{\circ}$ C. Una volta aperta, la confezione va conservata in frigo e conscumata entro 2 I 3 giorni.

**Shelf Life:** 20 giorni dalla data di confezionamento, sulla confezione è indicata la data di scadenza.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	168 KJ / 41 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi di cui acidi grassi monoinsatur di cui acidi grassi polinsaturi	2,34 g 0,35 g i 1,63 g 0,36 g
Proteine totali:	1,77 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	1,85 g <1
Fibra:	2,56 g
Sale:	1,58 g





# La Zuppa di legumi

La zuppa è una ricetta secolare, tipica della tradizione contadina, che riflette tutto l'amore per la terra e per gli ingredienti di alta qualità, selezionati solo da coltivatori locali. La nostra zuppa di legumi, pronta da scaldare, è un primo piatto semplice ma ricco di gusto, indicato nelle fredde serate invernali o da gustare tiepida tutto l'anno.

La zuppa di legumi misti, cremosa e fumante, è un piatto nutriente, ricco di sali minerali e privo di grassi, un valido alleato per chi vuole mantenersi in forma, perfetto se accompagnato da erbe aromatiche, crostini di pane e un filo d'olio extravergine d'oliva.



Versa il prodotto in pentola, aggiungi un bicchiere di acqua e scalda a fuoco lento per **2 minuti**.









### **SCHEDA TECNICA ZUPPA**

La Legumeria - Gusto in tavola: **REV. O DEL 08/11/2019** 

**INGREDIENTI:** lenticchie, ceci, fagioli, fave sgusciate, piselli, acqua, patate, carote, **sedano**, cipolla, pomodoro, olio d'oliva, sale.

FORNITORE: GRANATUM S.R.L. - MODICA

NOME PRODOTTO: Zuppa - Legumi cotti - La legumeria

MARCHIO: La Legumeria - Gusto in tavola

PESO E TIPO DI CONFEZIONE: 620 gr. Vaschetta

IMBALLO PRIMARIO vaschetta

Qualità polipropilene + polipropilene per alimenti + cartone

**Dimensioni vaschetta mm** 185 x 135 x 40 **IMBALLO SECONDARIO** cartone ondulato

Dimensioni mm  $340 \times 190 \times 130$ N° vaschette per cartone 6

Peso netto cartone 6 x 620gr = 3,72 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

Dimensioni in cm: 80 x 120 x 150 altezza max

#### CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Aspetto: Verdure, legumi e gocce di condimento integre Colore: Caratteristico degli ingredienti utilizzati Odore: Caratteristico, senza odori estranei Sapore: Delicato, senza retrogusti estranei Consistenza: Cremoso al giusto grado di densità

#### RIFERIMENTI NORMATIVI

Sistema HACCP applicato secondo la legislazione vigente. Prove chimiche e microbiologiche effettuate presso il laboratorio riconosciuto dal Ministero della Sanità e accreditato Accredia  $N^{\circ}$ .

.....

Trasporto effettuato in regime di temperatura controllata secondo quanto disposto dalle leggi vigenti.

#### STORIA DEL PRODOTTO

La zuppa è una ricetta secolare, tipica della tradizione contadina, che riflette tutto l'amore per la propria terra e per gli ingredienti di alta qualità, selezionati solo da coltivatori locali. La nostra zuppa pronta da scaldare è un primo piatto semplice, ma ricco di gusto, indicato per scaldare le fredde serate invernali o da gustare tiepida tutto l'anno. La zuppa di legumi misti, cremosa e fumante, è un piatto nutriente e sostanzioso, ricco di sali minerali, ma privo di grassi, un valido alleato per chi vuole mantenersi in forma, perfetto se accompagnato da erbe aromatiche, crostini di pane e un filo d'olio extravercine d'oliva.

#### **DESCRIZIONE DEI NOSTRI PRODOTTI**

"La Legumeria" produce piatti pronti, cotti come fatti in casa, utilizzando ricette e metodi tradizionali. I nostri legumi, il minestrone e la caponata sono piatti gustosi e nutrienti, preparati con materie prime di alta qualità, ideati per agevolare chi non ha tempo di cucinare ma gradisce sapore tradizionale, genuinità ed idee nuove. Sono anche adatti a chi segue una dieta vegetariana o vegana. In particolare, i legumi, nutrienti e ricchi di proteine, sono detti "la carne dei poveri". Consigliati dai nutrizionisti, sono inseriti come alimento da consumare 2/3 volte a settimana nella Dieta Mediterranea.

consumare 2/3 volte a settimana nella Dieta Mediterranea.

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà della GRANATUM S.R.L. Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di

legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.



lalegumeria.com

#### **CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE**

In pentola: estrai la vaschetta dal cartoncino, taglia la pellicola e versa il contenuto in pentola. Scalda a fuoco lento per alcuni minuti aggiungendo un pò d'acqua per diluire.

**In microonde:** estrai la vaschetta, fora la pellicola con la forchetta e scalda il prodotto alla massima potenza per 2 minuti, escludendo la funzione grill; quindi toqli la pellicola e qusta il prodotto.

La zuppa è ottima da gustare come piatto unico che come condimento per la pasta. L'aggiunta di un filo di olio di oliva a crudo ne esalta il sapore.

#### CONSERVAZIONE T.M.C.: 20 qq.

Conservare in frigorifero alla temperatura +2° C / +4°C. Una volta aperta, la confezione va conservata in frigo e conscumata entro 2 I 3 giorni.

**Shelf Life:** 20 giorni dalla data di confezionamento, sulla confezione è indicata la data di scadenza

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	418 KJ / 99 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi di cui acidi grassi monoinsatu di cui acidi grassi polinsaturi	<b>2,4 g</b> <b>0,1 g</b> ri <b>1,3 g</b> <b>1,0 g</b>
Proteine totali:	4,3 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	1,4 g 1,6 g
Fibra:	2,5 g
Sale:	1,2 g





# La Vellutata di legumi

La vellutata di legumi è un piatto gustoso e delicato, preparato con ingredienti di qualità, selezionati in campo per offrire solo il meglio che la terra produce. Un piatto semplice, da impiegare come primo o come base da abbinare a succulenti secondi per creare ricette sfiziose e ricche di sapore.

Cremosa e fumante, è un preparato ricco di sostanze nutritive, come le proteine vegetali e i sali minerali, indispensabili per una corretta alimentazione povera di grassi e per il mantenimento di una perfetta forma fisica. Un piatto caldo e genuino, perfetto per riscaldare le fredde giornate invernali.



Versa il prodotto in pentola, scalda a fuoco lento per **2 minuti**.









### **SCHEDA TECNICA VELLUTATA**

La Legumeria - Gusto in tavola: **REV. O DEL 08/11/2019** 

**INGREDIENTI:** lenticchie, ceci, fagioli, fave sgusciate, piselli, acqua, patate, carote, **sedano**, cipolla, pomodoro, olio d'oliva, sale.

FORNITORE: GRANATUM S.R.L. - MODICA

NOME PRODOTTO: Zuppa - Legumi cotti - La legumeria

MARCHIO: La Legumeria - Gusto in tavola

PESO E TIPO DI CONFEZIONE: 620 gr. Vaschetta

IMBALLO PRIMARIO vaschetta

Qualità polipropilene + polipropilene per alimenti + cartone

**Dimensioni vaschetta mm** 185 x 135 x 40 **IMBALLO SECONDARIO** cartone ondulato **Dimensioni mm** 340 x 190 x 130

 $\,$  N° vaschette per cartone 6

Peso netto cartone 6 x 620gr = 3,72 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

Dimensioni in cm: 80 x 120 x 150 altezza max

#### **CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE**

Aspetto: Verdure, legumi e gocce di condimento integre Colore: Caratteristico degli ingredienti utilizzati Odore: Caratteristico, senza odori estranei Sapore: Delicato, senza retroqusti estranei

Consistenza: Cremoso al giusto grado di densità

#### RIFERIMENTI NORMATIVI

Sistema HACCP applicato secondo la legislazione vigente. Prove chimiche e microbiologiche effettuate presso il laboratorio riconosciuto dal Ministero della Sanità e accreditato Accredia N°.

.....

Trasporto effettuato in regime di temperatura controllata secondo quanto disposto dalle leggi vigenti.

#### STORIA DEL PRODOTTO

La vellutata di legumi è un piatto gustoso e delicato, preparato con ingredienti di qualità, selezionati in campo per offrire solo il meglio che la terra produce. Un piatto semplice, da impiegare come primo o come base da abbinare a succulenti secondi per creare ricette sfiziose e ricche di sapore. La vellutata di legumi misti, cremosa e furnante, è un preparato ricco di sostanze nutritive, come le proteine vegetali e i sali minerali, indispensabili per una corretta alimentazione priva di grassi e per il mantenimento di una perfetta forma fisica. Un piatto caldo e genuino, perfetto per riscaldare le fredde giornate invernali.

#### **DESCRIZIONE DEI NOSTRI PRODOTTI**

"La Legumeria" produce piatti pronti, cotti come fatti in casa, utilizzando ricette e metodi tradizionali. I nostri legumi, il minestrone e la caponata sono piatti gustosi e nutrienti, preparati con materie prime di alta qualità, ideati per agevolare chi non ha tempo di cucinare ma gradisce sapore tradizionale, genuinità ed idee nuove. Sono anche adatti a chi segue una dieta vegetariana o vegana. In particolare, i legumi, nutrienti e ricchi di proteine, sono detti "la carne dei poveri". Consigliati dai nutrizionisti, sono inseriti come alimento da consumare 2/3 volte a settimana nella Dieta Mediterranea.

8 053320 390163

lalegumeria.com

#### **CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE**

**In pentola:** estrai la vaschetta dal cartoncino, taglia la pellicola e versa il contenuto in pentola. Scalda a fuoco lento per alcuni minuti aggiungendo un pò d'acqua per diluire.

**In microonde:** estrai la vaschetta, fora la pellicola con la forchetta e scalda il prodotto alla massima potenza per 2 minuti, escludendo la funzione grill; quindi togli la pellicola e qusta il prodotto.

La zuppa è ottima da gustare come piatto unico che come condimento per la pasta. L'aggiunta di un filo di olio di oliva a crudo ne esalta il sapore.

#### CONSERVAZIONE T.M.C.: 20 gg.

Conservare in frigorifero alla temperatura  $+2^{\circ}$  C /  $+4^{\circ}$ C. Una volta aperta, la confezione va conservata in frigo e conscumata entro 2 l 3 giorni.

**Shelf Life:** 20 giorni dalla data di confezionamento, sulla confezione è indicata la data di scadenza

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	418 KJ / 99 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi di cui acidi grassi monoinsatu di cui acidi grassi polinsaturi	<b>2,4 g</b> <b>0,1 g</b> uri <b>1,3 g</b> <b>1,0 g</b>
Proteine totali:	4,3 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	1,4 g 1,6 g
Fibra:	2,5 g
Sale:	1,2 g





# Insalata di legumi

L'insalata di legumi è un preparato fresco, sano e gustoso. Un piatto unico ideale per pranzi leggeri e ricchi di nutrienti, perfetto anche per sfiziosi antipasti o da servire come contorno in abbinamento a secondi di carne o di pesce. Un mix di legumi già pronto, da gustare durante le giornate più calde senza appesantirsi.

Per chi, anche in estate, non vuole rinunciare all'apporto di proteine vegetali e sali minerali, l'insalata di legumi è la giusta soluzione. Ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli e pochi altri semplici ingredienti naturali coltivati in maniera del tutto genuina, raccolti in campo per garantire il meglio che la terra possa offrire.







### SCHEDA TECNICA INSALATA DI I FGIIMI

La Legumeria - Gusto in tavola:

REV. O DEL 08/11/2019

INGREDIENTI: ceci, fagioli Cosaruciaru (presidio SlowFood), lenticchie, fave Cottoia di Modica (presidio Slow Food), piselli, carote, **sedano**, olio d'oliva, aceto di vino bianco\*. zucchero, sale,

\*Può contenere solfiti.

FORNITORE: GRANATUM S.R.L. - MODICA

NOME PRODOTTO: Insalata di legumi - Legumi cotti - La legumeria

MARCHIO: La Legumeria - Gusto in tavola

PESO E TIPO DI CONFEZIONE: 380 gr. Vaschetta

IMBALLO PRIMARIO vaschetta

Qualità polipropilene + polipropilene per alimenti + cartone

Dimensioni vaschetta mm 185 x 135 x 40 IMBALLO SECONDARIO cartone ondulato Dimensioni mm 340 x 190 x 130 N° vaschette per cartone 6

Peso netto cartone 6 x 380gr = 2.28 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

**Dimensioni in cm:** 80 x 120 x 150 altezza max

#### CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Aspetto: Verdure, legumi e gocce di condimento integre Colore: Caratteristico degli ingredienti utilizzati Odore: Caratteristico, senza odori estranei Sapore: Delicato, senza retrogusti estranei Consistenza: Cremoso al giusto grado di densità

#### RIFERIMENTI NORMATIVI

Sistema HACCP applicato secondo la legislazione vigente. Prove chimiche e microbiologiche effettuate presso il laboratorio riconosciuto dal Ministero della Sanità e accreditato Accredia N°. ....... Trasporto effettuato in regime di temperatura controllata secondo quanto disposto dalle leggi vigenti.

lalegumeria.com

#### **CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE**

L'insalata fredda non necessita di alcun trattamento, basta aprire la confezione e gustarla. Ottima da consumare come piatto unico che come contorno oltre che essere perfetta come condimento per paste fredde o cous cous. L'aggiunta di un filo di olio di oliva a crudo ne esalta il sapore.

#### CONSERVAZIONE T.M.C.: 20 aa.

Conservare in frigorifero alla temperatura +2° C / +4°C. Una volta aperta, la confezione va conservata in frigo e conscumata entro 2 I 3 giorni.

Shelf Life: 20 giorni dalla data di confezionamento, sulla confezione è indicata la data di scadenza.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	754 KJ / 181 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi di cui acidi grassi monoinsat di cui acidi grassi polinsaturi	8 g 0,7 g turi 3,5 g 3,8 g
Proteine totali:	9,6 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	14 g 0,1 g
Fibra:	8,2 g
Sale:	0,9 g

#### STORIA DEL PRODOTTO

L'insalata di legumi è un preparato fresco, sano e gustoso. Un piatto unico ideale per pranzi leggeri e ricchi di nutrienti, ideale anche per sfiziosi antipasti o da servire come contorno in abbinamento a secondi di carne o di pesce. Un mix di legumi già pronto, perfetto da gustare durante le giornate più calde senza appesantirsi.

Per chi, anche in estate, non vuole rinunciare all'apporto di proteine vegetali e sali minerali, l'insalata di legumi è la soluzione perfetta. Ceci, fagioli, lenticchie, fave squsciate, piselli e pochi altri semplici ingredienti naturali coltivati in maniera del tutto genuina, raccolti in campo per garantire il meglio che la terra possa offrire.

#### DESCRIZIONE DEI NOSTRI PRODOTTI

"La Legumeria" produce piatti pronti, cotti come fatti in casa, utilizzando ricette e metodi tradizionali. I nostri legumi, il minestrone e la caponata sono piatti gustosi e nutrienti, preparati con materie prime di alta qualità, ideati per agevolare chi non ha tempo di cucinare ma gradisce sapore tradizionale, genuinità ed idee nuove. Sono anche adatti a chi seque una dieta vegetariana o vegana. In particolare, i legumi, nutrienti e ricchi di proteine, sono detti "la carne dei poveri". Consigliati dai nutrizionisti, sono inseriti come alimento da consumare 2/3 volte a settimana nella Dieta Mediterranea.

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà della GRANATUM S.R.L. Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.





# Ragù di legumi

Un ragù vegetariano, preparato con legumi nutrienti e pomodoro siciliano, ideale per condire in modo saporito e genuino primi piatti senza dover rinunciare al gusto. Alla tradizionale ricetta del ragù italiano che prevede l'uso di pomodoro, verdure e carne tritata, abbiamo deciso di apportare un sorprendente cambiamento per far felici chi, alle proteine della carne, preferisce quelle vegetali.

Un sugo completamente vegetariano, fatto solo con materie prime locali ricche di proteine, sali minerali e vitamine. Il nostro ragù di legumi è adatto per chi segue diete vegetariane e vegane, e per chi intende seguire una dieta ipocalorica senza rinunciare al piacere di un buon piatto di pasta equilibrato e senza conservanti aggiunti.



Versa il prodotto in pentola, aggiungi un bicchiere di acqua e scalda a fuoco lento per **2 minuti**.



Apri il vasetto e scalda il prodotto alla massima potenza per 2 minuti, escludendo la funzione grill e gusta il prodotto.







### **SCHEDA TECNICA RAGÙ DI LEGUMI**

La Legumeria - Gusto in tavola:

REV. O DEL 08/11/2019

**INGREDIENTI:** Pomodoro, lenticchie, ceci, fagioli, **fave sgusciate**, piselli, acqua, patate, carote, **sedano**, cipolla, olio di oliva, sale, basilico.

FORNITORE: GRANATUM S.R.L. - MODICA

NOME PRODOTTO: Ragù di legumi - Legumi cotti - La legumeria

MARCHIO: La Legumeria - Gusto in tavola

PESO E TIPO DI CONFEZIONE: 290 gr. vasetto

IMBALLO PRIMARIO Vetro e metallo

Qualità ???

Dimensioni vasetto mm ???

IMBALLO SECONDARIO cartone ondulato

Dimensioni mm ???
N° vasetti per cartone ???

Peso netto cartone ???

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

#### **CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE**

Aspetto: Verdure, legumi e gocce di condimento integre Colore: Caratteristico degli ingredienti utilizzati Odore: Caratteristico, senza odori estranei Sapore: Delicato, senza retrogusti estranei Consistenza: Cremoso al giusto grado di densità

#### RIFERIMENTI NORMATIVI

Sistema HACCP applicato secondo la legislazione vigente. Prove chimiche e microbiologiche effettuate presso il laboratorio riconosciuto dal Ministero della Sanità e accreditato Accredia N°.

.....

Trasporto effettuato in regime di temperatura controllata secondo quanto disposto dalle leggi vigenti.

# 8 053329 390187

lalegumeria.com

#### **CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE**

In pentola: svitare il tappo e versare il contenuto in una pentola. Scalda a fuoco lento per alcuni minuti.

In microonde: apri il vasetto e scalda il prodotto alla massima potenza per 2 minuti, escludendo la funzione grill e gusta il prodotto.

Il ragù di legumi è buono da gustare sia come piatto unico che come condimento per la pasta- L'aggiunta di un filo di olio di oliva a crudo ne esalta il sapore.

#### CONSERVAZIONE T.M.C.: 365 gg.

Conservare in luogo fresco e asciutto.

Dopo l'apertura conservare in frigorifero da 0°C/4 °C e consumare entro 3 giorni.

Shelf Life: 12 mesi.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	254 KJ / 60 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi di cui acidi grassi monoinsatu di cui acidi grassi polinsaturi	<b>0,7 g</b> <b>0,1 g</b> ıri <b>0,2 g</b> <b>0,4 g</b>
Proteine totali:	3,7 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	8,8 g 1,8 g
Fibra:	3,7 g
Sale:	1,3 g

#### STORIA DEL PRODOTTO

Un ragù vegetariano, preparato con legumi nutrienti e pomodoro siciliano, ideale per condire in modo saporito e genuino primi piatti senza dover rinunciare al gusto. Alla tradizionale ricetta del ragù italiano che prevede l'uso di pomodoro, verdure e carne tritata, abbiamo deciso di apportare un sorprendente cambiamento per far felici chi, alle proteine della carne, preferisce quelle vegetali. Un sugo completamente vegetariano, fatto solo con materie prime locali ricche di proteine, sali minerali e vitamine. Il nostro ragù di legumi è adatto per chi segue diete vegetariane e vegane, e per chi intende seguire una dieta ipocalorica senza rinunciare al piacere di un buon piatto di pasta equilibrato e senza conservanti aggiunti.

#### **DESCRIZIONE DEI NOSTRI PRODOTTI**

"La Legumeria" produce piatti pronti, cotti come fatti in casa, utilizzando ricette e metodi tradizionali. I nostri legumi, il minestrone e la caponata sono piatti gustosi e nutrienti, preparati con materie prime di alta qualità, ideati per agevolare chi non ha tempo di cucinare ma gradisce sapore tradizionale, genuinità ed idee nuove. Sono anche adatti a chi segue una dieta vegetariana o vegana. In particolare, i legumi, nutrienti e ricchi di proteine, sono detti "la carne dei poveri". Consigliati dai nutrizionisti, sono inseriti come alimento da consumare 2/3 volte a settimana nella Dieta Mediterranea.

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà della GRANATUM S.R.L. Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.



# LEGUMI SECCHI









## Le Fave

Le fave secche sono tra i legumi meno calorici, nonostante siano buone e ricchissime di nutrienti. Ne basta una manciata per dare tono ed energia all'organismo. Sono una fonte preziosa di sali minerali (ferro, potassio, fosforo, calcio, sodio, magnesio, rame, selenio) e di vitamine (A, B, C, E, K, PP, niacina). Le fave secche sono protagoniste di molte ricette tradizionali, possono essere tostate, decorticate o cotte per intero, dopo aver eliminato l'ilo, conosciuto come occhio della fava o "pizzichedda".

Come cucinare le fave secche? Le fave secche vanno messe in ammollo in acqua aromatizzata con un cucchiaino di finocchietto selvatico per molte ore (meglio la sera prima, per essere pronte da cucinare l'indomani). Dopo il risciacquo vanno versate in pentola, con abbondante cipolla e ricoperte d'acqua, portate ad ebollizione e poi cotte a fuoco lento. A metà cottura si può aggiungere il finocchietto tagliato a pezzi e a cottura quasi ultimata è possibile aggiungere un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio.









### SCHEDA TECNICA FAVA COTTOIA DI MODICA

Lenticchia - Legumi secchi - Agriturismo il melograno:

**REV. O DEL 08/11/2019** 

**FORNITORE:** AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA **NOME PRODOTTO:** Fava Cottoia - Legumi secchi

MARCHIO: Il Melograno

**PESO E TIPO DI CONFEZIONE** 

**FORMATI DISPONIBILI:** 500 gr. pacchetto **IMBALLO PRIMARIO** busta in polipropilene

Qualità PVC + cartone

Dimensioni pacchetto mm  $100\times70\times170$ 

IMBALLO SECONDARIO cartone

**Dimensioni** standard **N° pacchetti per cartone** 10

Peso netto cartone 10 x 500gr = 5,00 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

Dimensioni in cm: 80 x 120 x 150 altezza max

1 Kg. pacchetto / 10 Kg. sacco

#### CARATTERI MORFOMETRICI E TECNOLOGICI DEL SEME

Peso semi: 1000 Gr. circa 520 Dimensione seme mm:

Sez Trasv 13,6 Sez Long 20,1 Tegumento % 17,6

Idratazione dopo 24h 117,4

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	341 Kcal
Grassi:	1,53 g
Carboidrati:	60 g
Proteine	26 g



lalegumeria.com

#### **DENOMINATIONE**

Le confezioni e gli imballaggi devono contenere obbligatoriamente sull'etichetta oltre al simbolo grafico **SLOW FOOD** e alle informazioni obbligatorie ai sensi della normativa vigente, l'indicazione "fava cottoia modicana" con il logo di seguito descritto.

### CARATTERISTICHE QUALITATIVE IDENTIFICATIVE DEL PRODOTTO

La fava cottoia modicana possiede caratteristiche tali da renderla particolarmente orientata alla cottura ed all'alimentazione umana.

#### **CONSIGLI PER LA CONSUMAZIONE**

La fava cottoia di Modica può essere consumata a baccelli verdi oltre che a semi secchi. Quella secca si può consumare: tostata, sgusciata, cotta (macco), o cotta Intera, dopo aver opportunamente tagliato la parte superiore ("pizzichedda").

#### STORIA DEL PRODOTTO

La fava (Vicia Faba) è una pianta della famiglia delle Leguminose, nota per la sua capacità di Bissare azoto nel suolo per cui viene avvicendata come coltura miglioratrice nella rotazione agraria. I semi contenuti nei baccelli, lunghi 10-15 cm, sono fra i primi legumi consumati dall'uomo; notevole il consumo nell'Italia contadina del primo '900, grazie all'elevato contenuto proteico delle fave, la facilità di coltivazione e al prezzo economico, per cui erano uno dei classici cibi per poveri. In particolare nella campagna modicana, la fava era ben presente come ingrediente della cucina locale, soprattutto per le sue peculiari caratteristiche della buccia tenera adatta ad una agevole cottura (da cui il termine cottoia). La riscoperta di piatti tradizionali contadini ha recentemente promosso la rivalutazione della "fava cottoia di Modica", divenuta peraltro Presidio Slow Food, marchio che ne garantisce il rispetto del disciplinare di produzione. La coltivazione è oggi affidata ad alcune aziende agricole selezionate, tutte localizzate nell'area dell'altopiano ibleo, i cui terreni sono vocati alla produzione della fava cottoia. Le fave contengono proteine, carboidrati, fibre, ferro e vitamine. Oltre ad essere un'ottima fonte energetica e proteica, sono anche indicate nelle anemie e per il buon funzionamento dell'intestino e dell'apparato urinario.

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà del "Il Melograno". Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.



# Il macco di Fave

Oltre alla versione pronta da gustare, il macco di fave è disponibile anche nella sua variante secca. Si tratta di fave secche decorticate, ideali per la preparazione di una gustosa e vellutata crema di fave. Può essere conservato in dispensa per lunghi periodi, mantenendo inalterati tutti i principi nutritivi delle fave fresche.

Come prepararlo? Basterà lasciare in ammollo le fave per diverse ore, scolarle e cuocerle in una pentola dal fondo spesso. La cottura dovrà continuare a fuoco lento, finché le fave non cominceranno a disfarsi. Alla fine potrete aggiungere un pizzico di sale, erbe aromatiche e un filo d'olio.





### SCHEDA TECNICA MACCO DI FAVA COTTOIA DI MODICA

Ceci - Legumi secchi - Agriturismo il melograno:

REV. O DEL 08/11/2019

**FORNITORE:** AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA **NOME PRODOTTO:** Macco di fava cottoia - Legumi secchi

MARCHIO: Il Melograno

**PESO E TIPO DI CONFEZIONE** 

**FORMATI DISPONIBILI:** 500 gr. pacchetto **IMBALLO PRIMARIO** busta in polipropilene

Oualità PVC + cartone

Dimensioni pacchetto mm  $100\times70\times170$ 

IMBALLO SECONDARIO cartone Dimensioni standard N° pacchetti per cartone 10

Peso netto cartone 10 x 500gr = 5,00 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

**Dimensioni in cm:** 80 x 120 x 150 altezza max **1 Kg. e 2 Kg. pacchetto / 10 Kg. sacco** 

#### **CARATTERI MORFOMETRICI**

E TECNOLOGICI DEL SEME

Peso semi: 1000 Gr. circa 460

Dimensione seme mm:

Sez Trasv 12,6 Sez Long 18,1 Tegumento % 17,6

Idratazione dopo 24h 117,4

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	341 Kcal
Grassi:	1,53 g
Carboidrati:	58,28 g
Proteine	26,12 g



lalegumeria.com

#### **DENOMINAZIONE**

Le confezioni e gli imballaggi devono contenere obbligatoriamente sull'etichetta oltre al simbolo grafico SLOW FOOD e alle informazioni obbligatorie ai sensi della normativa vigente, l'indicazione "Macco di Faya Cottoia di Modica" con il logo di seguito descritto.

### CARATTERISTICHE QUALITATIVE IDENTIFICATIVE DEL PRODOTTO

Il MACCO di Fava Cottoia modicana possiede caratteristiche tali da renderla particolarmente orientata alla cottura ed all'alimentazione umana.

#### **CONSIGLI PER LA CONSUMAZIONE**

Il Macco di fava cottoia di Modica e la fava cottoia decorticata previo eliminazione del tegumento può essere consumata verde oltre che a semi secchi. Quella secca si può consumare tostata, sgusciata e cotta (macco).

#### STORIA DEL PRODOTTO

Il macco è una crema di fave ottenuta dall'eliminazione del tegumento del seme, la cottura prolungata delle fave e la successiva omogeneizzazione. È un piatto tipico siciliano inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali (PAT) del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, in quanto alimento le cui metodiche di lavorazione e conservazione risultano praticate sul territorio secondo regole tradizionali e consolidate nel tempo. Di antichissima tradizione (sembra fosse già conosciuto al tempo degli antichi romani), ha rappresentato per molto tempo un piatto povero della cultura contadina: veniva preparato con le fave fatte essiccare dal momento della raccolta e conservate per l'inverno in sostituzione della carne. L'esigenza di arricchire la nostra tavola con piatti tipici, genuini e nutrienti al tempo stesso, ha permesso la riscoperta di cibi tradizionali come il macco, preparato ancora oggi con le fave secche, sgusciate e consumato come piatto unico o in abbinamento con la pasta. Presenta le stesse proprietà energetiche e nutritive delle fave: è ricco di proteine, carboidrati, fibre, ferro e vitamine ed ha parecchi effetti benefici per la salute dell'uomo. La coltivazione è oggi affidata ad alcune aziende agricole selezionate, tutte localizzate nell'area dell'altopiano ibleo, i cui terreni sono vocati alla produzione della fava cottoia.

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà del "Il Melograno". Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.



# I Ceci

I ceci sono un toccasana per la salute, consigliati da dietologi e nutrizionisti, perché ricchi di proteine di origine vegetale, sali minerali e carboidrati, che fanno bene al cuore e aiutano a contrastare il colesterolo. I ceci, come gli altri legumi, non contengono glutine e sono quindi indicati per celiaci.

Come si cucinano i ceci? Devono stare in ammollo per diverse ore. Una volta risciacquati, vanno versati in una pentola riempita d'acqua, insaporiti con uno spicchio d'aglio e un rametto di rosmarino, portati ad ebollizione e poi cotti a fuoco lento. A fine cottura si può aggiungere sale, aceto, succo di limone o salsa di pomodoro.







### SCHEDA TECNICA CECI DI MODICA

Ceci - Legumi secchi - Agriturismo il melograno:

REV. O DEL 08/11/2019

FORNITORE: AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA

NOME PRODOTTO: Ceci - Legumi secchi

MARCHIO: Il Melograno

**PESO E TIPO DI CONFEZIONE** 

**FORMATI DISPONIBILI:** 500 gr. pacchetto **IMBALLO PRIMARIO** busta in polipropilene

Qualità PVC + cartone

Dimensioni pacchetto mm  $100\times70\times170$ 

IMBALLO SECONDARIO cartone
Dimensioni standard

N° pacchetti per cartone 10

Peso netto cartone 10 x 500gr = 5,00 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

**Dimensioni in cm:** 80 x 120 x 150 altezza max **1 Kg. e 2 Kg. pacchetto / 10 Kg. sacco** 

#### **CARATTERI MORFOMETRICI**

E TECNOLOGICI DEL SEME

Peso semi: 1000 Gr. circa 380 Dimensione seme mm:

Sez Trasv 4,6 Sez Long 5,1 Tegumento % 5,6

Idratazione dopo 24h 180,4

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	364 Kcal
Grassi:	6,04 g
Carboidrati:	60,65 g
Proteine	19,3 g



lalegumeria.com

#### **DENOMINATIONE**

Le confezioni e gli imballaggi devono contenere obbligatoriamente sull'etichetta le informazioni obbligatorie ai sensi della normativa vigente, l'indicazione "Ceci di Modica".

### CARATTERISTICHE QUALITATIVE IDENTIFICATIVE DEL PRODOTTO

I Ceci di Modica possiedono caratteristiche tali da renderli particolarmente orientati alla cottura ed all'alimentazione umana.

#### **CONSIGLI PER LA CONSUMAZIONE**

I Ceci di Modica possono essere consumati a semi secchi.

Quella secca si può consumare a zuppa.

#### STORIA DEL PRODOTTO

I ceci, sono considerati i legumi più completi, utili per il cuore e contro il colesterolo, in quanto ricchi di proteine e fibre, I ceci sono protagonisti di moltissime ricette. Lasciati interi o passati, vengono consumati sia come primo, come secondo o contorno. Abbinati ad altre verdure o cereali, danno origine a piatti originali e soprattutto sani. Infatti contengono moltissime sostanze fondamentali per il benessere dell'organismo; dalle proteine vegetali ai sali minerali. La coltivazione è oggi affidata ad alcune aziende agricole selezionate, tutte localizzate nell'area dell'altopiano ibleo, i cui terreni sono vocati alla produzione dei Legumi

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà del "Il Melograno". Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.



# Le Lenticchie

Le lenticchie sono un legume tipico della dieta mediterranea, nutriente e altamente digeribile. Le lenticchie secche si trovano tutto l'anno e sono l'ingrediente essenziale in moltissime ricette come zuppe, minestroni e burger vegetali. Per chi sta seguendo una dieta ipocalorica se ne consiglia un consumo regolare, poiché riduce la fame e aumenta il senso di sazietà.

Una volta scolate, le lenticchie vanno versate in una pentola a fondo spesso, ricoperte di acqua e portate ad ebollizione. La cottura delle lenticchie deve procedere a fiamma molto bassa. È possibile aggiungere sale e pepe a fine cottura.







### SCHEDA TECNICA LENTICCHIE DI MODICA

Lenticchia - Legumi secchi - Agriturismo il melograno:

REV. O DEL 08/11/2019

**FORNITORE:** AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA **NOME PRODOTTO:** Lenticchia - Legumi secchi

MARCHIO: Il Melograno

PESO E TIPO DI CONFEZIONE

**FORMATI DISPONIBILI:** 500 gr. pacchetto **IMBALLO PRIMARIO** busta in polipropilene

Qualità PVC + cartone

**Dimensioni pacchetto mm** 100 x 70 x 170 **IMBALLO SECONDARIO** cartone

Dimensioni standard
N° pacchetti per cartone 10

Peso netto cartone 10 x 500gr = 5,00 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

**Dimensioni in cm:** 80 x 120 x 150 altezza max **1 Kg. e 2 Kg. pacchetto / 10 Kg. sacco** 

#### CARATTERI MORFOMETRICI E TECNOLOGICI DEL SEME

Peso semi: 1000 Gr. circa 80 Dimensione seme mm:

Sez Trasv 3,6 Sez Long 2,1 Tegumento % 7,6

Idratazione dopo 24h 110,4

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	353 Kcal
Grassi:	1,06 g
Carboidrati:	60,08 g
Proteine	25,8 g



lalegumeria.com

#### **DENOMINATIONE**

Le confezioni e gli imballaggi devono contenere obbligatoriamente sull'etichetta le informazioni obbligatorie ai sensi della normativa vigente, l'indicazione "Lenticchia modicana".

### CARATTERISTICHE QUALITATIVE IDENTIFICATIVE DEL PRODOTTO

La Lenticchia modicana possiede caratteristiche tali da renderla particolarmente orientata alla cottura ed all'alimentazione umana.

#### **CONSIGLI PER LA CONSUMAZIONE**

La Lenticchia di Modica può essere consumata a semi secchi. Quella secca si può consumare a zuppa

#### STORIA DEL PRODOTTO

Le lenticchie sono i semi della pianta Lens culinaris della famiglia delle Leguminose, pianta annuale i cui frutti contengono due semi rotondi e appiattiti. Da alcuni studi, risulta che sono il legume più antico coltivato dall'uomo, le cui prime tracce risalgono al 7000 a.C. in Asia. Da questa zona si diffusero in tutto il Mediterraneo ove, nelle varie epoche, furono sempre consumate in abbondanza, in quanto questo piatto sostituiva facilmente un pasto completo, migliorando le condizioni di salute e quindi la resistenza alle malattie. Oggi sono coltivate in tutto il mondo, nelle numerosissime varietà. Principalmente, distinguiamo varietà a semi grandi di colore giallo o verde coltivata nell'America settentrionale e meridionale e varietà a semi più piccoli, di colore arancione, rosso o marrone, coltivate nel Bacino del Mediterraneo, in Medio Oriente e in India. Le lenticchie coltivate in Italia sono fra le più pregiate al mondo. L'alto potere nutritivo ed energetico è dato dalla presenza di proteine, carboidrati, ferro, fosforo, fibre, Sali minerali e vitamine del gruppo B. Inoltre, hanno proprietà antiossidanti e sono utili per migliorare i processi di memorizzazione, il funzionamento del sistema nervoso, dell'apparato intestinale e per tenere sotto controllo il livello del colesterolo. La coltivazione è oggi affidata ad alcune aziende agricole selezionate, tutte localizzate nell'area dell'altopiano ibleo, i cui terreni sono vocati alla produzione della fava crittivia



# Zuppa di legumi

Una zuppa di legumi ricca di nutrienti e bontà. Preparata con cura, nel rispetto della tradizione contadina di un tempo, questo mix di legumi secchi è un prodotto sano e ricco di proteine, vitamine e preziosi nutrienti fondamentali per un'alimentazione equilibrata e totalmente naturale. Un prodotto ideale per chi vuole seguire una dieta ipocalorica ma ricca di proteine vegetali senza rinunciare al gusto, perfetta anche per il nutrimento dei bambini.

Preparare una gustosa zuppa di legumi secchi sarà semplicissimo. Dopo aver messo in ammollo per diverse ore il mix di legumi, basterà risciacquarli e versarli in una pentola, ricoprirli di acqua aggiungere erbe aromatiche a vostro piacimento e dopo aver portato il tutto ad ebollizione continuare la cottura a fiamma bassa. Quando saranno ben cotti aggiungere sale e un filo di olio a crudo. Buon appetito!





### SCHEDA TECNICA ZUPPA DI LEGUMI

**Ingredienti:** ceci, lenticchie, macco di fava cottoia, fagiolo Cosaruciaru

Zuppa - Legumi secchi - Agriturismo il melograno:

REV. O DEL 08/11/2019

FORNITORE: AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA

NOME PRODOTTO: Zuppa - Legumi secchi

MARCHIO: Il Melograno

**PESO E TIPO DI CONFEZIONE** 

**FORMATI DISPONIBILI:** 500 gr. pacchetto **IMBALLO PRIMARIO** busta in polipropilene

Qualità PVC + cartone

**Dimensioni pacchetto mm** 100 x 70 x 170 **IMBALLO SECONDARIO** cartone

**Dimensioni** standard

 ${
m N}^{\circ}$  pacchetti per cartone 10

Peso netto cartone 10 x 500gr = 5,00 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

Dimensioni in cm: 80 x 120 x 150 altezza max

#### **DENOMINAZIONE**

Le confezioni e gli imballaggi devono contenere obbligatoriamente sull'etichetta le informazioni obbligatorie ai sensi della normativa viqente, l'indicazione "zuppa di legumi".

#### **CONSIGLI PER LA CONSUMAZIONE**

versare il contenuto della confezione in acqua 8/12 ore prima dell'utilizzo. Arricchire durante la cottura con verdure. È preferibile procedere ad una ulteriore selezione manuale prima dell'uso. Conservare in un luogo fresco e asciutto.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	346 Kcal / 1447 KJ
Grassi:	3,29 g
Carboidrati:	57,02 g
Proteine	22,18 g



lalegumeria.com

#### STORIA DEL PRODOTTO

La zuppa è una ricetta secolare, tipica della tradizione contadina, che riflette tutto l'amore per la propria terra e per gli ingredienti di alta qualità, selezionati solo da coltivatori locali. La nostra zuppa è un primo piatto semplice, ma ricco di gusto, indicato per scaldare le fredde serate invernali o da gustare tiepida tutto l'anno. La zuppa di legumi misti, cremosa e fumante, è un piatto nutriente e sostanzioso, ricco di sali minerali, ma privo di grassi, un valido alleato per chi vuole mantenersi in forma, perfetto se accompagnato da erbe aromatiche, crostini di pane e un filo d'olio extravergine d'oliva.

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà del "Il Melograno". Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.



## IL CUTURRU "Polenta di grano"

Piatto povero dei contadini Iblei, il Cuturru è apprezzato oggi come pietanza genuina e nutriente. Il nome rude, arcaico e desueto, descrive la sua origine non raffinata, quale risultato di una macinazione grossolana del "russello", un grano antico di Sicilia. Tritato su pietra lavica, poiché i mulini erano troppo cari per gli agricoltori ragusani dell'epoca, il Cuturru si presenta ancora grezzo, privo di alterazioni nella lavorazione, povero di glutine e capace di essere tutt'ora un alimento completo, unico e generoso.





### SCHEDA TECNICA CUTURRU

Cuturru - Grano antico macinato - Agriturismo il melograno:

**REV. O DEL 08/11/2019** 

**FORNITORE:** AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA **NOME PRODOTTO:** Cuturru - Grano antico macinato

MARCHIO: Il Melograno

**PESO E TIPO DI CONFEZIONE** 

**FORMATI DISPONIBILI:** 500 gr. pacchetto **IMBALLO PRIMARIO** busta in polipropilene

Qualità PVC + cartone

**Dimensioni pacchetto mm** 100 x 70 x 170 **IMBALLO SECONDARIO** cartone

**Dimensioni** standard **N° pacchetti per cartone** 10

Peso netto cartone 10 x 500gr = 5,00 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

Dimensioni in cm: 80 x 120 x 150 altezza max

#### **DENOMINAZIONE**

Le confezioni e gli imballaggi devono contenere obbligatoriamente sull'etichetta le informazioni obbligatorie ai sensi della normativa vigente, l'indicazione "Cuturru - Grano antico macinato".

#### **CONSIGLI PER LA CONSUMAZIONE**

Portare l'acqua ad ebollizione versare delicatamente il cuturru e mescolare finchè non addensi e assume l'aspetto di un risotto.

Condire preferibilmente con i nostri legumi, o con il ragù o con olio e finocchietto selvatico. Quello che avanza può essere utilizzato per arancine o polpette. Conservare in un luogo fresco e asciutto.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico	314 Kcal / 1314 KJ
Acqua	13,40 g
Carboidrati	61,8 g
Zuccheri	2,10 g
Proteine	11,90 g
Grassi	1,90 g
Colesterolo	0 g
Fibra totale	8,4 g



lalegumeria.com

#### STORIA DEL PRODOTTO

IL CUTURRU "POLENTA DI GRANO". Con questo termine, di matrice fortemente sicula, si ricorda una pietanza che, una volta, rappresentava un piatto unico e completo. Farina integrale di frumento duro russello, antico, tipico della terra di Sicilia: l'unico ingrediente; veniva macinato grossolanamente su pietra di lava. La sua cottura ricorda la polente ma poi veniva arricchita con condimenti vari, dalla ricotta al finocchietto selvatico ai legumi. Come i grani antichi, anche questo frumento è meno raffinato, non ha subito alterazioni, e ha meno glutine rispetto ad altri grani. Viene macinato in un mulino con mole a pietra.

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà del "Il Melograno". Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.



## Farina di fava cottoia

Dalla fine lavorazione della fava cottoia nasce una nuova proposta, un prezioso ingrediente adatto alla preparazione di svariate portate: la farina di fava cottoia. Completamente priva di glutine, prodotta esclusivamente con la nostra fava siciliana, questa farina contiene un'elevata percentuale di proteine vegetali e fibre, caratteristica che la rende perfetta per la preparazione di portate leggere adatte a celiaci e ai cultori di un'alimentazione ipocalorica, sana ed equilibrata, povera di grassi ma ricchissima di gusto.

Potrete utilizzare la farina di fava cottoia per tantissime golose ricette: pasta, pizza, preparati da forno e mille altre ricette. Sbizzarritevi e condite i vostri piatti con gli abbinamenti che più preferite, il risultato sarà sicuramente sano, goloso e genuino.







### SCHEDA TECNICA FARINA DI FAVA COTTOIA

Farina della Contea - Farina di fava cottoia di Modica - Agriturismo il melograno:

**REV. O DEL 08/11/2019** 

Ingredienti: Farina di fava cottoia di Modica

**FORNITORE:** AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA **NOME PRODOTTO:** Farina della Contea - Legumi secchi

MARCHIO: Il Melograno

**PESO E TIPO DI CONFEZIONE** 

FORMATI DISPONIBILI: 200 gr. sacchetto

**IMBALLO PRIMARIO** sacchetto

Oualità PP

**Dimensioni pacchetto cm** 17,5 x 6 x 4,8 **IMBALLO SECONDARIO** cartone

**Dimensioni** standard

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	1426 KJ / 341 Kcal
Grassi:	1,53 g
Carboidrati:	58,28 g
Proteine	26,12 g



lalegumeria.com

#### STORIA DEL PRODOTTO

La fava (Vicia Faba) è una pianta della famiglia delle Leguminose, nota per la sua capacità di lissare azoto nel suolo per cui viene avvicendata come coltura miglioratrice nella rotazione agraria. I semi contenuti nei baccelli, lunghi 10-15 cm, sono fra i primi legumi consumati dall'uomo; notevole il consumo nell'Italia contadina del primo '900, grazie all'elevato contenuto proteico delle fave, la facilità di coltivazione e al prezzo economico, per cui erano uno dei classici cibi per poveri. In particolare nella campagna modicana, la fava era ben presente come ingrediente della cucina locale, soprattutto per le sue peculiari caratteristiche della buccia tenera adatta ad una agevole cottura (da cui il termine cottoia).

La riscoperta di piatti tradizionali contadini ha recentemente promosso la rivalutazione della "fava cottoia di Modica", divenuta peraltro Presidio Slow Food, marchio che ne garantisce il rispetto del disciplinare di produzione. La cottivazione è oggi affidata ad alcune aziende agricole selezionate, tutte localizzate nell'area dell'altopiano ibleo, i cui terreni sono vocati alla produzione della fava cottoia. Le fave contengono proteine, carboidrati, fibre, ferro e vitamine. Oltre ad essere un'ottima fonte energetica e proteica, sono anche indicate nelle anemie e per il buon funzionamento dell'intestino e dell'apparato urinario.

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà del "Il Melograno". Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.



## Farina di ceci

La farina di ceci è ottenuta dall'essicazione, raffinazione e successiva macinazione di un legume molto prezioso. I ceci infatti, insieme ai fagioli e alle lenticchie, sono uno dei legumi più antichi e salutari per l'organismo. In virtù dell'elevato contenuto di proteine si prestano bene per la preparazione di piatti vegani e vegetariani e costituiscono una salutare alternativa all'assunzione di proteine di origine animale. La farina di ceci è ricca di vitamine del gruppo B, vitamina A, vitamina E, Potassio, Calcio e Fosforo. È un'ottima fonte di fibre ed è per questo un alimento utilissimo per chi desidera migliorare la mobilità intestinale. È inoltre priva di glutine e di colesterolo ed perciò usufruibile anche da chi soffre di celiachia e di diabete.







### SCHEDA TECNICA FARINA DI CECI

Farina della Contea - Farina di ceci - Agriturismo il melograno:

REV. O DEL 08/11/2019

Ingredienti: Farina di ceci

**FORNITORE:** AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA **NOME PRODOTTO:** Farina della Contea - Legumi secchi

MARCHIO: Il Melograno

**PESO E TIPO DI CONFEZIONE** 

FORMATI DISPONIBILI: 200 gr. sacchetto

**IMBALLO PRIMARIO** sacchetto

**Oualità** PP

**Dimensioni pacchetto cm** 17,5 x 6 x 4,8 **IMBALLO SECONDARIO** cartone

**Dimensioni** standard

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	1725 KJ / 409 Kcal
Grassi:	7 g
Carboidrati:	57 g
Proteine	23 g
Sale	0,1 g



lalegumeria.com

#### STORIA DEL PRODOTTO

I ceci sono i semi della pianta Cicer arietinum della famiglia delle Fabaceae, pianta annuale con radici che si diramano nel terreno in profondità e che donano una media resistenza alla siccità. Hanno origini molto antiche e risulta che fossero già coltivati durante l'età del bronzo in Oriente. Da qui si diffusero in tutto il mondo antico: Egitto, Grecia, Impero Romano. Oggi sono il terzo legume più consumato al mondo, dopo soia e fagioii. Costituiscono l'elemento base della dieta delle popolazioni orientali, ma sono anche diffusi nella tradizione gastronomica mediterranea. Contengono proteine, carboidrati, fibre (aiutano a regolarizzare l'intestino). acidi grassi Omega 3 (aiutano il sistema cardiovascolare, contribuendo a controllare la pressione arteriosa e il colesterolo). Sali minerali (tra cui magnesio, calcio, fosforo, potassio, ferro), vitamina C e vitamine del gruppo B.

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà del "Il Melograno". Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.



## La pasta della contea

Farina di semola di grano e farina di fava cottoia unite per un risultato appetitoso. Carboidrati e proteine in un solo prodotto, sano e digeribile. Le nostre Busiate sono un ingrediente nutriente e sfizioso, una pasta gustosa e ricca di proteine vegetali e con un bassissimo indice glutinico.

Ottime da servire in abbinamento con sughi a base di verdure per chi segue un'alimentazione vegetariana ma perfette anche con salse e condimenti a base di carne. Le nostre busiate, con farina di fava cottoia, saranno un ingrediente utile per stupire i vostri invitati e perfette per chi vuole aggiungere un apporto proteico alla propria alimentazione. Preparatele anche ai vostri bambini, ne rimarranno entusiasti.





### SCHEDA TECNICA PASTA DELLA CONTEA

Pasta - Farina di fava cottoia di Modica - Agriturismo il melograno:

REV. O DEL 08/11/2019

**Ingredienti: semola** di grano Russello, farina di fava Cottoia di Modica, acqua.

FORNITORE: AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA

**NOME PRODOTTO:** Busiata **MARCHIO:** Il Melograno

**PESO E TIPO DI CONFEZIONE** 

FORMATI DISPONIBILI: 500 gr. pacchetto IMBALLO PRIMARIO busta in polipropilene

Qualità PVC + cartone

**Dimensioni pacchetto mm**  $100 \times 70 \times 170$ 

IMBALLO SECONDARIO cartone

**Dimensioni** standard **N° pacchetti per cartone** 10

Peso netto cartone 10 x 500gr = 5,00 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

Dimensioni in cm: 80 x 120 x 150 altezza max

COTTURA: 12 minuti

**CONSERVAZIONE T.M.C.: 12 mesi**Conservare in luogo fresco e asciutto.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	1424 KJ / 340 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi	1,5 g 0,2 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	70,7 g 2,7 g
Proteine	15,9 g
Fibra:	4,6 g
Sale:	0 g



lalegumeria.com

#### STORIA DEL PRODOTTO

La fava (Vicia Faba) è una pianta della famiglia delle Leguminose, nota per la sua capacità di lissare azoto nel suolo per cui viene avvicendata come coltura miglioratrice nella rotazione agraria. I semi contenuti nei baccelli, lunghi 10-15 cm, sono fra i primi legumi consumati dall'uomo; notevole il consumo nell'Italia contadina del primo '900, grazie all'elevato contenuto proteico delle fave, la facilità di coltivazione e al prezzo economico, per cui erano uno dei classici cibi per poveri. In particolare nella campagna modicana, la favera ben presente come ingrediente della cucina locale, soprattutto per le sue peculiari caratteristiche della buccia tenera adatta ad una agevole cottura (da cui il termine cottoia).

La riscoperta di piatti tradizionali contadini ha recentemente promosso la rivalutazione della "fava cottoia di Modica", divenuta peraltro Presidio Slow Food, marchio che ne garantisce il rispetto del disciplinare di produzione. La cottivazione è oggi affidata ad alcune aziende agricole selezionate, tutte localizzate nell'area dell'altopiano ibleo, i cui terreni sono vocati alla produzione della fava cottoia. Le fave contengono proteine, carboidrati, fibre, ferro e vitamine. Oltre ad essere un'ottima fonte energetica e proteica, sono anche indicate nelle anemie e per il buon funzionamento dell'intestino e dell'apparato urinario.

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà del "Il Melograno". Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.



## La pasta della contea

Farina di semola di grano e farina di ceci unite per un risultato appetitoso. Carboidrati e proteine in un solo prodotto, sano e digeribile. I nostri ditalini sono nutrienti e gustosi, una pasta ricca di proteine vegetali e con un bassissimo indice glicemico.

Sono particolarmente indicati nella preparazione di zuppe, minestre e minestrine. Nella cucina meridionale sono spesso usati per preparare quelle che possono definirsi minestre asciutte, quali ad esempio la pasta e fagioli. I ditalini, con farina di ceci, saranno un ingrediente utile per stupire i vostri invitati e perfette per chi vuole aggiungere un apporto proteico alla propria alimentazione. Ideali anche per i vostri bambini, ne rimarranno entusiasti.





### SCHEDA TECNICA PASTA DELLA CONTEA

Pasta - Farina di ceci - Agriturismo il melograno:

REV. O DEL 08/11/2019

Ingredienti: semola di grano Russello,

farina di ceci, acqua.

FORNITORE: AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA

**NOME PRODOTTO:** Busiata **MARCHIO:** Il Melograno

**PESO E TIPO DI CONFEZIONE** 

**FORMATI DISPONIBILI:** 500 gr. pacchetto **IMBALLO PRIMARIO** busta in polipropilene

Qualità PVC + cartone

**Dimensioni pacchetto mm**  $100 \times 70 \times 170$ 

IMBALLO SECONDARIO cartone

**Dimensioni** standard **N° pacchetti per cartone** 10

Peso netto cartone 10 x 500gr = 5,00 kg.

N° cartoni per bancale 100 (10 cartoni per 10 strati)

**BANCALE:** Europallet

Dimensioni in cm: 80 x 120 x 150 altezza max

COTTURA: 12 minuti

**CONSERVAZIONE T.M.C. : 12 mesi**Conservare in luogo fresco e asciutto.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto	
Valore energetico:	1424 KJ / 340 Kcal
Grassi: di cui acidi grassi saturi	1,5 g 0,2 g
Carboidrati: Di cui zuccheri	70,7 g 2,7 g
Proteine	15,9 g
Fibra:	4,6 g
Sale:	0 g



lalegumeria.com

#### STORIA DEL PRODOTTO

I ceci sono i semi della pianta Cicer arietinum della famiglia delle Fabaceae, pianta annuale con radici che si diramano nel terreno in profondità e che donano una media resistenza alla siccità. Hanno origini molto antiche e risulta che fossero già coltivati durante l'età del bronzo in Oriente. Da qui si diffusero in tutto il mondo antico: Egitto, Grecia, Impero Romano. Oggi sono il terzo legume più consumato al mondo, dopo soia e fagioii. Costituiscono l'elemento base della dieta delle popolazioni orientali, ma sono anche diffusi nella tradizione gastronomica mediterranea. Contengono proteine, carboidrati, fibre (aiutano a regolarizzare l'intestino). acidi grassi Omega 3 (aiutano il sistema cardiovascolare, contribuendo a controllare la pressione arteriosa e il colesterolo). Sali minerali (tra cui magnesio, calcio, fosforo, potassio, ferro), vitamina C e vitamine del gruppo B.

Questo documento contiene informazioni riservate di proprietà del "Il Melograno". Qualsiasi uso da parte di terzi senza autorizzazione della società emittente sarà perseguito a termini di legge. Le informazioni qui riportate sono considerate corrette ed accurate al meglio delle nostre conoscenze. Tutte le informazioni sono valide fino a nuova revisione.

## **SNACK**

## Le Favelle

## Street food siciliano dalla Fava cottoia di Modica

Gusto ed energia in un sol "coppo". Uno snack genuino dentro una confezione da passeggio, per una carica di vitamine e benessere. Alimento base dei contadini modicani, riscoperta come fonte di proteine, la fava cottoia è uno spuntino perfetto per una pausa sfiziosa e appetitosa, da spizzuliare in strada, per una merenda genuina o un aperitivo tra amici.





### SCHEDA TECNICA FAVELLE SNACK SALATI DI FAVA COTTOIA DI MODICA

Ceci - Legumi secchi - Agriturismo il melograno:

**REV. O DEL 08/11/2019** 

FORNITORE: AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA

NOME PRODOTTO: Favelle - Snack Salati di Fava Cottoia di Modica

MARCHIO: Il Melograno

INGREDIENTI: fava cottoia di Modica, olio di semi di arachidi

olio di oliva DOP monti iblei, sale,

PESO E TIPO DI CONFEZIONE FORMATI DISPONIBILI: 90 gr. IMBALLO PRIMARIO busta

Qualità Co-EX polietilene per alimenti Dimensioni pacchetto cm 16 x 30 IMBALLO SECONDARIO cartone IMBALLO TERZIARIO cartone ondulato N° pacchetti per cartone 20 Peso netto cartone 20 x 90or = 1.88 kg.

#### **DENOMINAZIONE**

Le confezioni devono contenere obbligatoriamente sull'etichetta oltre al simbolo grafico SLOW FOOD e alle informazioni obbligatorie ai sensi della normativa vigente, l'indicazione "Snack salati di Faya Cottoja di Modica".

#### Gusto ed energia in un sol "coppo".

Uno snack genuino dentro una confezione da passeggio, per una carica di vitamine e benessere. Alimento base dei contadini modicani, riscoperta come fonte di proteine, la fava cottoia - cioè veloce da cuocere - è priva di glutine e colesterolo. Uno spuntino perfetto per una pausa sfiziosa e appetitosa, da spizzuliare in strada, per una merenda a scuola o un aperitivo tra amici.

cono da 90g



confezione da 300g



confezione da 500g



lalegumeria.com



## **KALYA**

### Snack salati di ceci

Buona e sicula sono! Una saporita e nutriente proposta per gli amanti della tradizione. Uno snack sfizioso da gustare in casa o a passeggio grazie alla sua comoda e divertente confezione. La "calia", ingrediente povero della cucina siciliana, veniva venduta sfusa dagli ambulanti all'interno di coni di carta chiamati "coppi" e consumata per strada durante le feste patronali o i grandi eventi folkloristici dell'isola.

Un piacevole e gustoso spuntino da mordicchiare, ricco di tantissimi nutrienti che lo rendono un ottimo alleato per la salute. Perfetta per accompagnare aperitivi o come divertente e croccante merenda, sarà apprezzato da grandi e piccoli.





### SCHEDA TECNICA KALYA SNACK SALATI DI CECI

Ceci - Legumi secchi - Agriturismo il melograno:

REV. O DEL 08/11/2019

FORNITORE: AGRITURISMO IL MELOGRANO - MODICA

NOME PRODOTTO: Kalya - Snack Salati di Fava Cottoia di Modica

MARCHIO: Il Melograno

INGREDIENTI: ceci, olio di semi di arachidi

olio di oliva DOP monti iblei, sale.

PESO E TIPO DI CONFEZIONE

FORMATI DISPONIBILI: 90 gr. IMBALLO PRIMARIO busta

Qualità Co-EX polietilene per alimenti

Dimensioni pacchetto cm 16 x 30 IMBALLO SECONDARIO cartone

IMBALLO TERZIARIO cartone ondulato N° pacchetti per cartone 20

Peso netto cartone 20 x 90gr = 1.88 kg.

#### **DENOMINAZIONE**

Le confezioni devono contenere obbligatoriamente sull'etichetta oltre al simbolo grafico SLOW FOOD e alle informazioni obbligatorie ai sensi della normativa vigente, l'indicazione "Snack salati di Faya Cottoja di Modica".

#### Buona e sicula sono!

Una saporita e nutriente proposta per gli amanti della tradizione. Uno snack sfizioso da gustare in casa o a passeggio grazie alla sua comoda e divertente confezione.

La "calia", ingrediente povero della cucina siciliana, veniva venduta sfusa dagli ambulanti all'interno di coni di carta chiamati "coppi" e consumata per strada durante le feste patronali o i grandi eventi folkloristici dell'isola. Un piacevole e gustoso spuntino da mordicchiare, ricco di tantissimi nutrienti che lo rendono un ottimo alleato per la salute. Perfetta per accompagnare aperitivi o come divertente e croccante merenda, sarà apprezzato da grandi e piccoli.

Valori nutrizionali medi per 100g di prodotto Valore energetico: 1738 KJ / 414 Kcal Grassi: 13 q di cui acidi grassi saturi 0,5 g Carboidrati: 50 g Di cui zuccheri 2,4 g Proteine 6,7 g 21 g Fibra: Sale: 2,2 g

cono da 90g



confezione da 300g



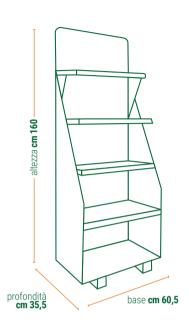
confezione da 500c



lalegumeria.com

# ESPOSITORE PRODOTTI











il gusto **genuino** della nostra **tradizione**.

#### **Granatum srl**

- O.da Fargione Zona Industriale 97015 Modica (RG)
- (+39) 333.6578405 (+39) 366.2034828
- 01442050884
- ☑ lalegumeria@gmail.com