CIRFOOD

Roma Capitale Municipio X

Presentazione del servizio di ristorazione e dei prodotti a Filiera corta 300km

INDICE

- Introduzione: Chi è Cirfood
- Il servizio di ristorazione e i prodotti offerti sul comune di Roma
- Focus sui prodotti locali: descrizione della filiera e dei prodotti a 300km
- Focus sui produttori: presentazione del fornitore Globo Spa

CIRFOOD

CHI è CIRFOOD

CIRFOOD è una delle **maggiori imprese italiane attive nella ristorazione organizzata.** Oggi è presente in **17 regioni e 72 province d'Italia**, e all'estero in **Belgio e in Olanda.**

Produciamo oltre **100 milioni di pasti l'anno** grazie al lavoro di **13.000 persone**, la vera forza dell'impresa.

Feed the future è la filosofia che ispira il modo di vivere la ristorazione e di guardare al futuro di **CIRFOOD.**

Perché da sempre, **nutriamo il futuro** con un cibo sano, buono, accessibile e sostenibile.

CIRFOOD

CIRFOOD EDUCATION

Nutriamo il presente per alimentare il futuro.
Per noi, il pasto a scuola è un momento privilegiato per valorizzare la conoscenza del cibo, l'educazione al gusto, il consumo consapevole e per apprendere sani stili alimentari.

Dalla scuola si può iniziare a costruire il futuro, proprio partendo dalla tavola.
È con questa filosofia che **ogni giorno serviamo oltre 300.000 pasti a bambini e bambine, ragazzi e ragazze in molte scuole d'Italia, dove siamo leader nella ristorazione scolastica.**

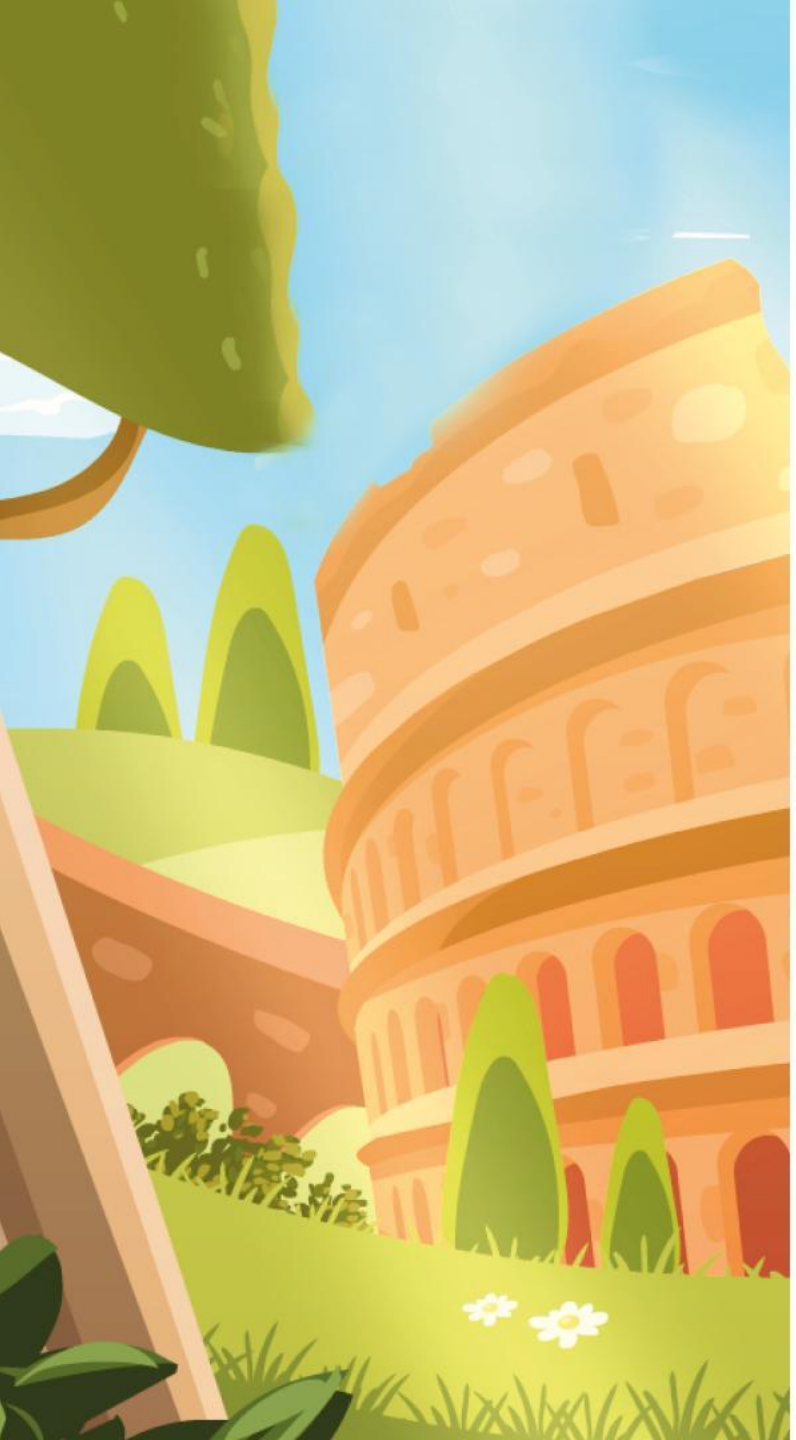
CIRFOOD

CIRFOOD EDUCATION

KEY VALUES
Una ristorazione scolastica di qualità contribuisce a:

- **Promuovere** una cultura dell'alimentazione che è salute e benessere;
- **Educare** al valore del cibo e al consumo consapevole, iniziando dalla tavola;
- **Favorire** un corretto approccio all'alimentazione, attraverso la
- **Sperimentazione** di nuovi gusti e sapori;
- **Incoraggiare** momenti di relazione e convivialità.

CIRFOOD



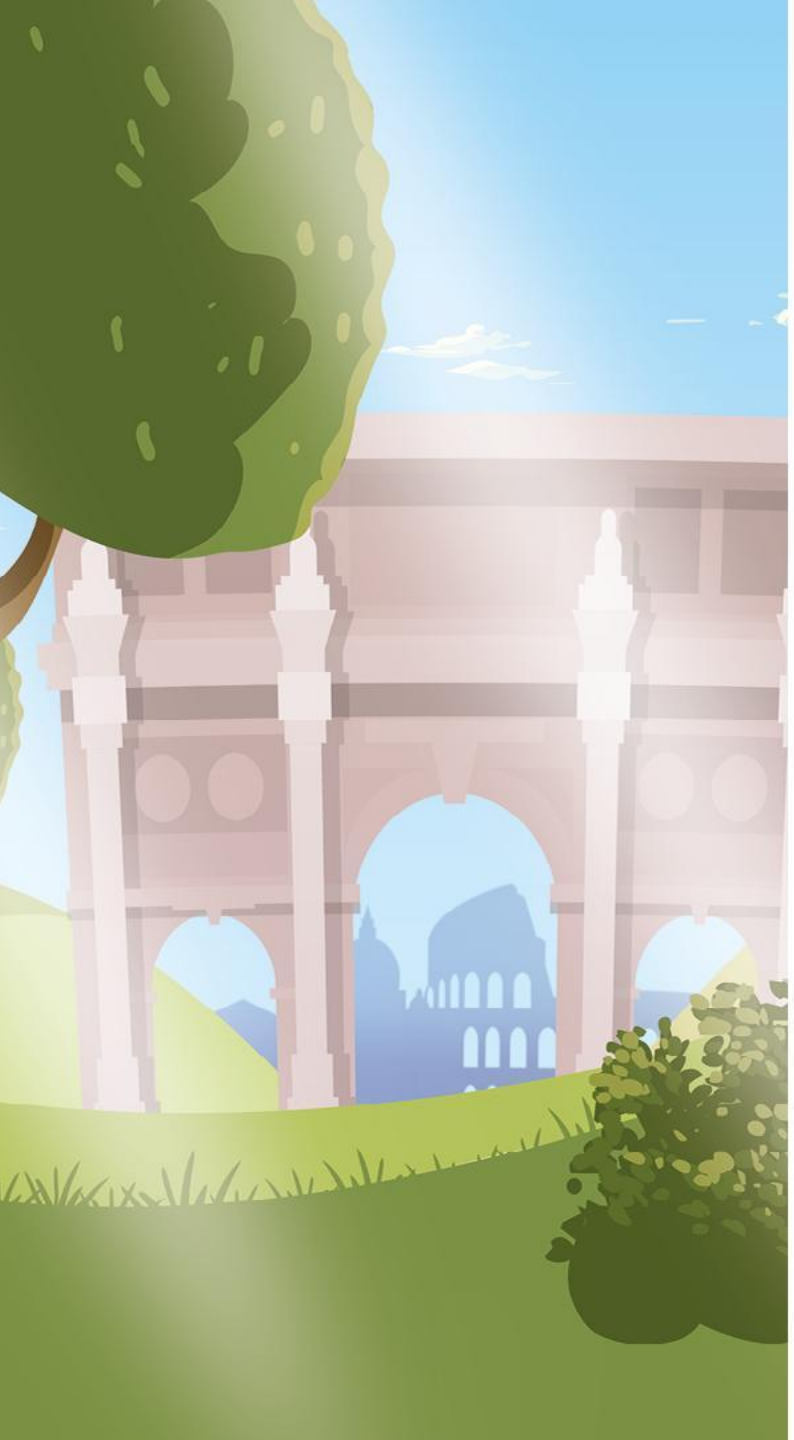
CIRFOOD CON ROMA CAPITALE

Anche per il Comune di Roma **la refezione scolastica di CIRFOOD si propone di essere un punto di riferimento per il processo educativo e formativo di bambini e ragazzi,** proponendo loro cibo di qualità, aiutandoli a **nutrirsi correttamente** superando resistenze verso determinati alimenti, ed educandoli a un **consumo consapevole, sostenibile e a basso impatto ambientale.**

Il servizio di Ristorazione Scolastica è gestito in appalto centralizzato, ovvero da Roma Capitale e dai Municipi territorialmente competenti. Il personale dietista del Dipartimento Scuola, Lavoro e Formazione Professionale di Roma Capitale ha predisposto **menù equilibrati** dal punto di vista **nutrizionale (secondo LARN*) promuovendo benessere e garantendo conoscenza del territorio e dei prodotti.**

* Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia, indicano i valori di riferimento di energia e nutrienti adeguati ai fabbisogni del bambino, secondo le fasce di età.

CIRFOOD



I PRINCIPI ISPIRATORI

Questi sono i principi che ispirano il servizio di Ristorazione scolastica del Municipio X del Comune di Roma Capitale:

APPROVVIGIONAMENTO SOSTENIBILE E TRACCIABILITÀ

MATERIE PRIME DI QUALITÀ

PRINCIPI DI SANA ALIMENTAZIONE

RIDUZIONE DEGLI SPRECHI E SALVAGUARDIA AMBIENTALE

ALIMENTAZIONE E MULTICULTURALITÀ

SICUREZZA ALIMENTARE

CIRFOOD

COSA BOLLE (SEMPRE!) IN PENTOLA

CIRFOOD offre la ristorazione ai bambini dei **nidi, della sessione ponte, infanzia, primaria e secondaria di primo grado.**

Ogni mattina le materie prime sono messe in lavorazione con preparazioni espresse, mai anticipate; il personale di cucina (composto da cuochi, aiuto cuochi e addetti al servizio mensa) prepara:

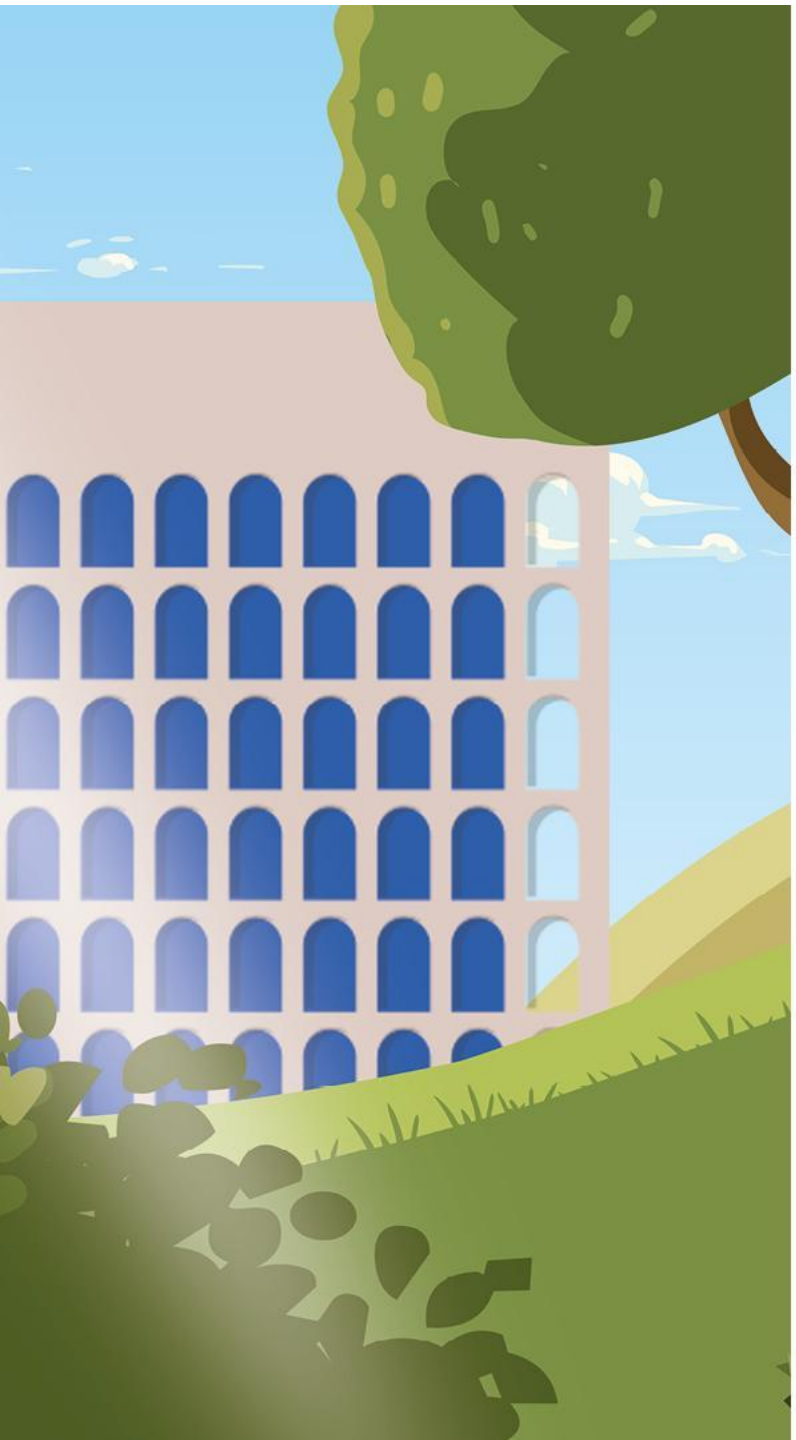
SPUNTINO DI METÀ MATTINA

MENU DEL PRANZO

MERENDA DEL POMERIGGIO

Lo spuntino di metà mattina, dolce o salato, si armonizza con il pranzo e, a completamento, lo spuntino di metà pomeriggio si equilibra con l'intera giornata alimentare.

CIRFOOD



IL MENU: SEMPLICE, BILANCIATO, APPETIBILE!

I primi piatti sono costituiti da cereali (pasta, riso, orzo, farro, ecc.), preparati rispettando le tradizioni locali e spesso associati a verdure, ortaggi e legumi permettendo un'ampia varietà di sapori ed un'esperienza pratica di educazione alimentare. Con le stesse finalità tra i primi è presentata anche la pasta integrale.

I secondi piatti sono composti da carni bianche e rosse, pesce, salumi, uova, formaggi con preparazioni adeguate alle fasce di età degli utenti.
È anche previsto l'inserimento di piatti vegetariani con apporto di proteine vegetali.

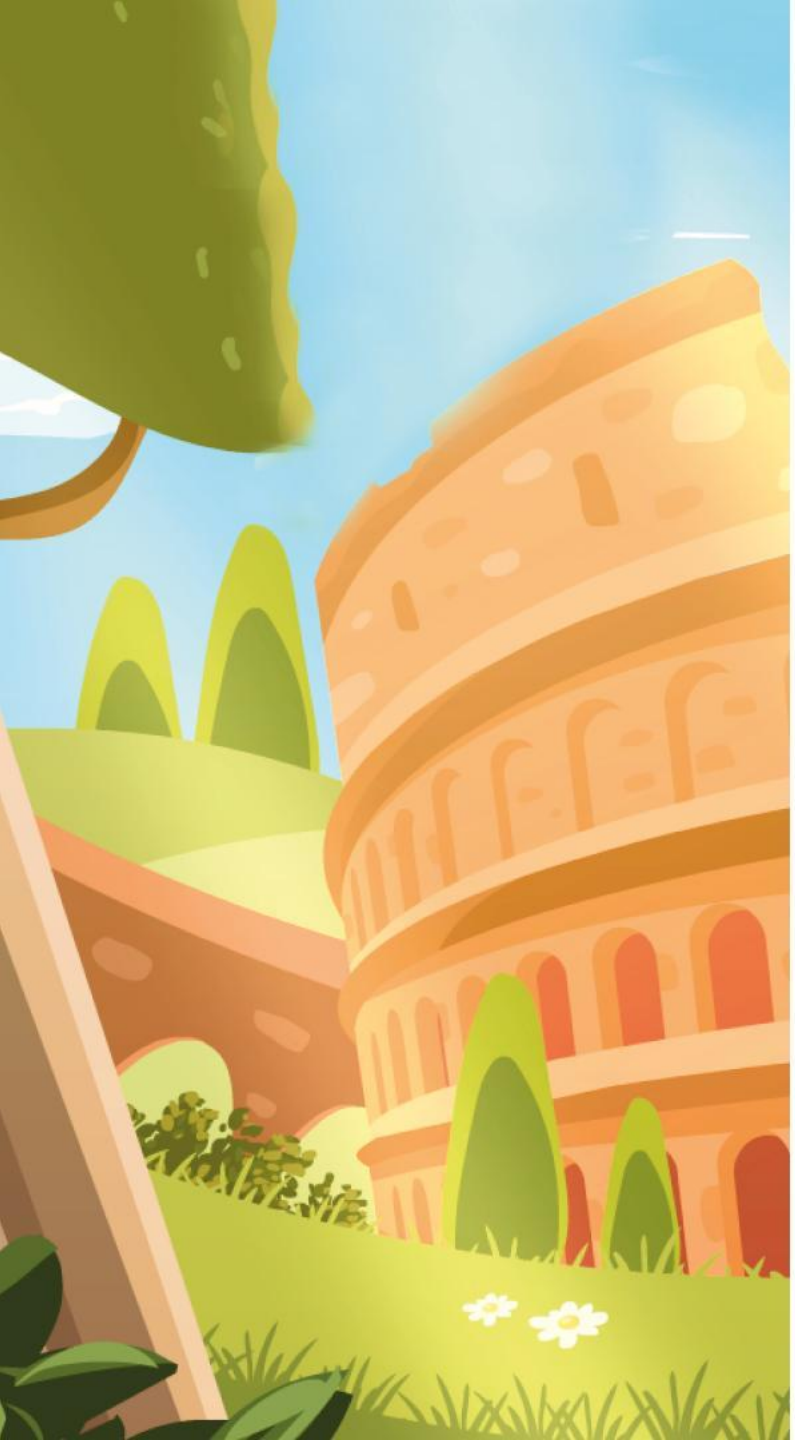
I contorni di verdure/ortaggi/legumi rispettano la cadenza stagionale. Le patate vengono servite non più di una volta a settimana e associate ad un pasto povero di altri carboidrati).

Il Pane non è addizionato in grassi ed è a ridotto contenuto di sale; è prevista anche la somministrazione di pane integrale.

Frutta di stagione (offerte almeno tre diverse tipologie nella medesima settimana) o **dessert/gelato**, entrambi somministrati a fine pasto;

Acqua di rete

CIRFOOD



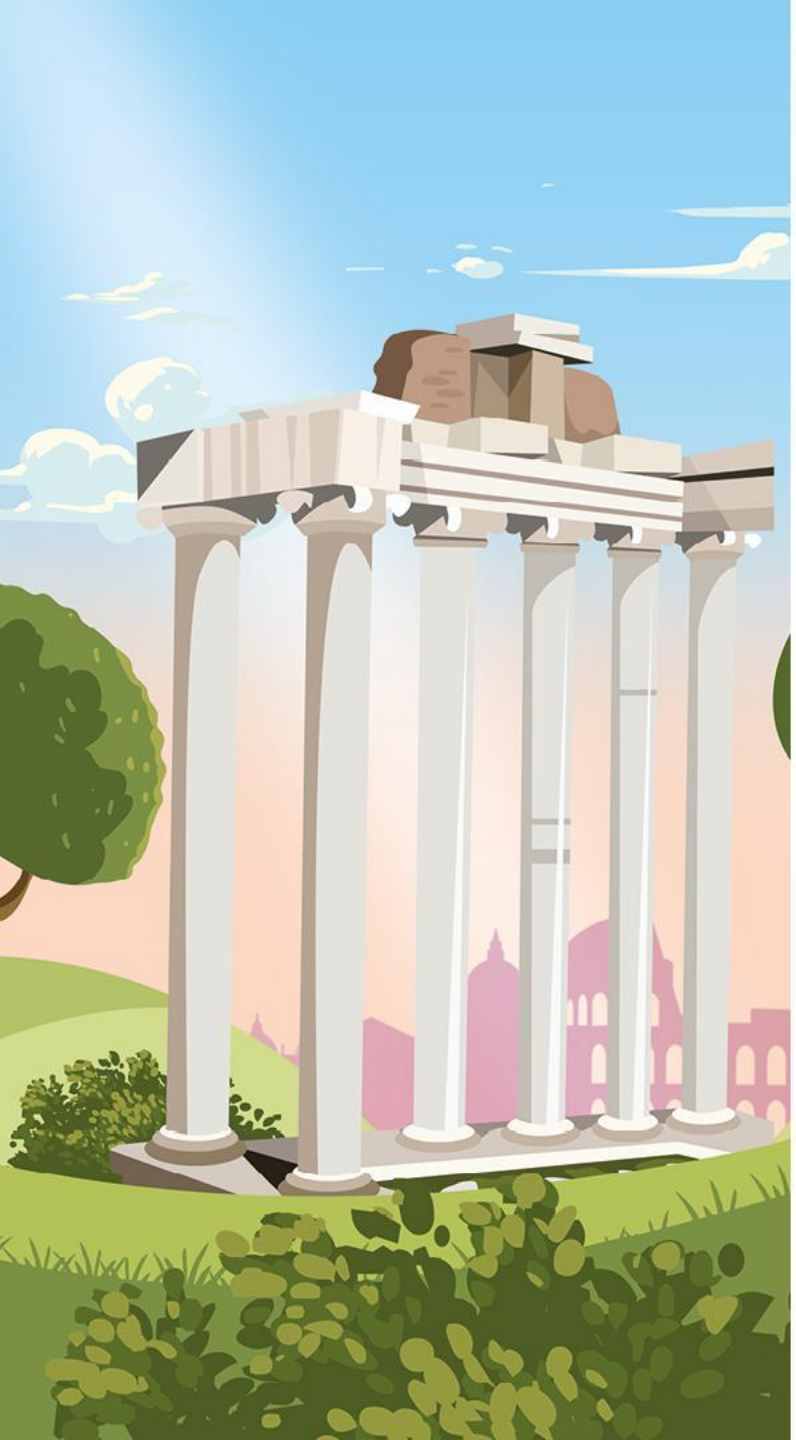
IL NOSTRO PANE

Tra i principali partner per l'approvvigionamento di prodotti da forno, operante anche sulle mense scolastiche delle scuole del comune di Roma, c'è la **Forni Riuniti Valpan S.P.A.**

Il pane quotidianamente servito sulle scuole di Roma è del tipo casareccio, e accompagna il pasto principale. I servizi di colazioni e merende pomeridiane prevedono l'utilizzo anche di panini morbidi all'olio e pizzette bianche e rosse.

Il pane prodotto con **farina integrale**, più ricca in fibre, vitamine e sali minerali rispetto alla farina bianca (raffinata), viene proposto nel menù a settimane alterne, così da abituare il palato dell'utente a sapori nuovi.
Sulla base della dieta mediterranea i prodotti integrali sono consigliati in quanto contribuiscono al miglioramento del profilo lipidico e del transito intestinale, modulando anche la risposta glicemica nel corso della giornata.

CIRFOOD



IL MENU: SEMPLICE, BILANCIATO, APPETIBILE!

I menu sono articolati in **cicli di nove settimane**, in versione **estiva ed invernale.**

Si offrono **piatti semplici**, con ampia **varietà di alimenti** e le più idonee combinazioni degli stessi a garanzia di un adeguato apporto di energia e nutrienti necessari secondo l'utenza, ispirandosi ai **princìpi della dieta mediterranea** e nel **rispetto dei LARN*** (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia).

Le preparazioni proposte sono di **facile digestione**: le cotture sono al vapore, al forno, in umido e non sono mai presenti fritture e soffritti.
Si utilizza **l'olio extravergine di oliva per il condimento** sia a crudo che in cottura, solo per poche ricette è impiegato il burro; il **sale va usato moderatamente** e comunque sempre iodato.

CIRFOOD

I PRODOTTI

Le caratteristiche merceologiche dei prodotti offerti rispettano le normative vigenti secondo quanto disposto dai **CAM (Criteri Ambientali Minimi),** che hanno l'obiettivo di **proporre soluzioni migliorative dal punto di vista ambientale lungo tutto il processo,** dalla produzione delle derrate, alla loro distribuzione e confezionamento, alla preparazione dei pasti, fino allo smaltimento dei rifiuti generati.

Offrire prodotti di qualità significa dare maggior valore aggiunto ai pasti che si producono.
Tra le misure adottate vi è la somministrazione di:

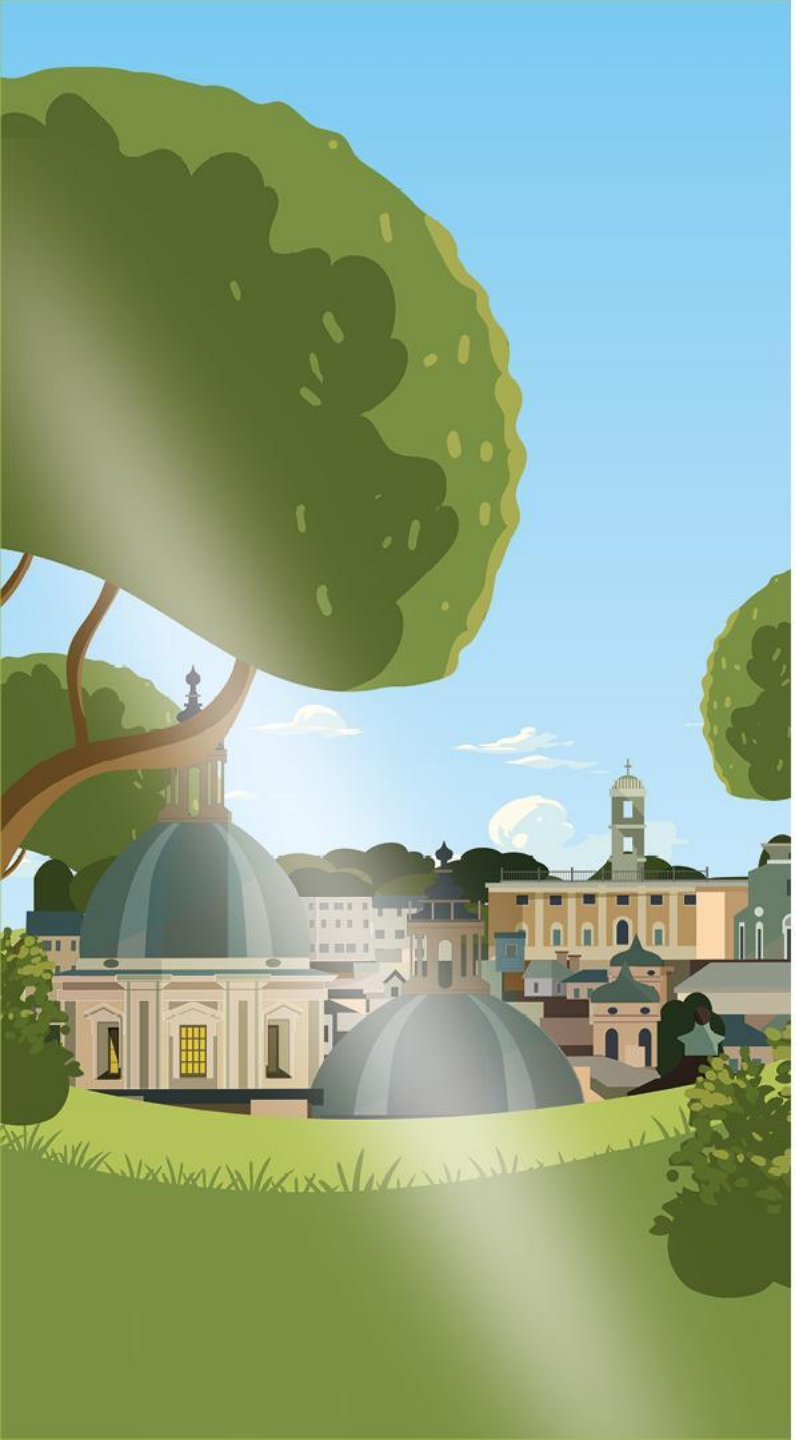
PRODOTTI BIOLOGICI

PRODOTTI DOP/IGP

PRODOTTI PROVENIENTI DA OPERATORI DELL'AGRICOLTURA SOCIALE E SOLIDALE

PRODOTTI A 300 KM

CIRFOOD



PERCHÉ È IMPORTANTE UN'ALIMENTAZIONE BIOLOGICA

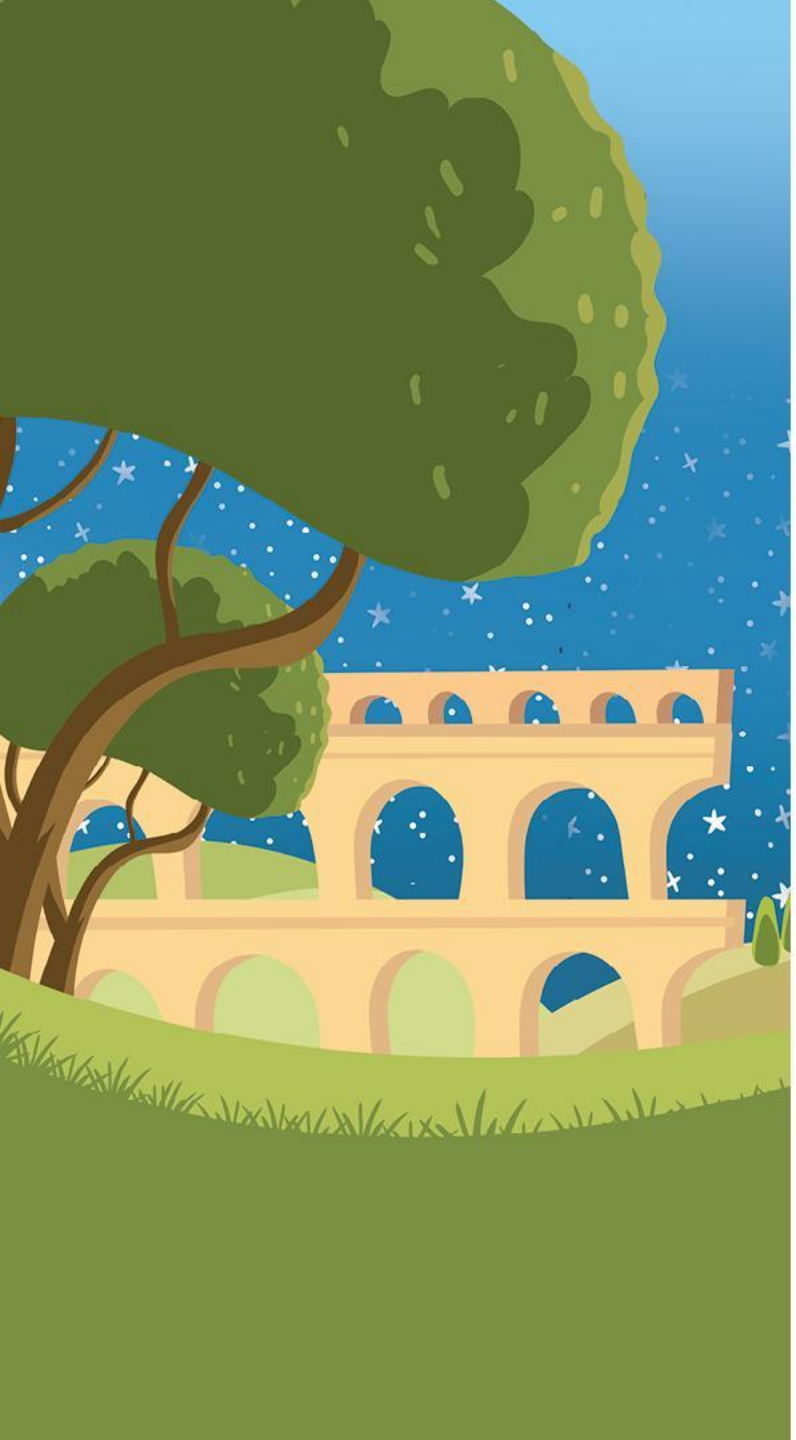
L'agricoltura biologica è un **sistema di produzione agricola** definito e disciplinato a livello comunitario dai regolamenti CE n. 834/2007 e CE n. 889/2008.

Secondo tali regolamenti è **vietato l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi per il trattamento dei terreni (fertilizzanti, diserbanti, insetticidi, anticrittogamici)**, per la lotta alle piante infestanti, ai parassiti animali e alle malattie delle piante; è inoltre **vietato l'utilizzo di organismi geneticamente modificati (OGM).**

Le **coltivazioni sono programmate** e realizzate mediante pratiche tradizionali, selezionando specie locali resistenti alle malattie e con tecniche di coltivazione adeguate. In agricoltura biologica vengono impiegati solo fertilizzanti naturali.

Un agricoltore biologico offrirà solo **prodotti di stagione**, nel **rispetto dei cicli e tempi della natura**, permettendo al consumatore di ampliare l'assaggio e la conoscenza anche alle varietà più sconosciute.

CIRFOOD

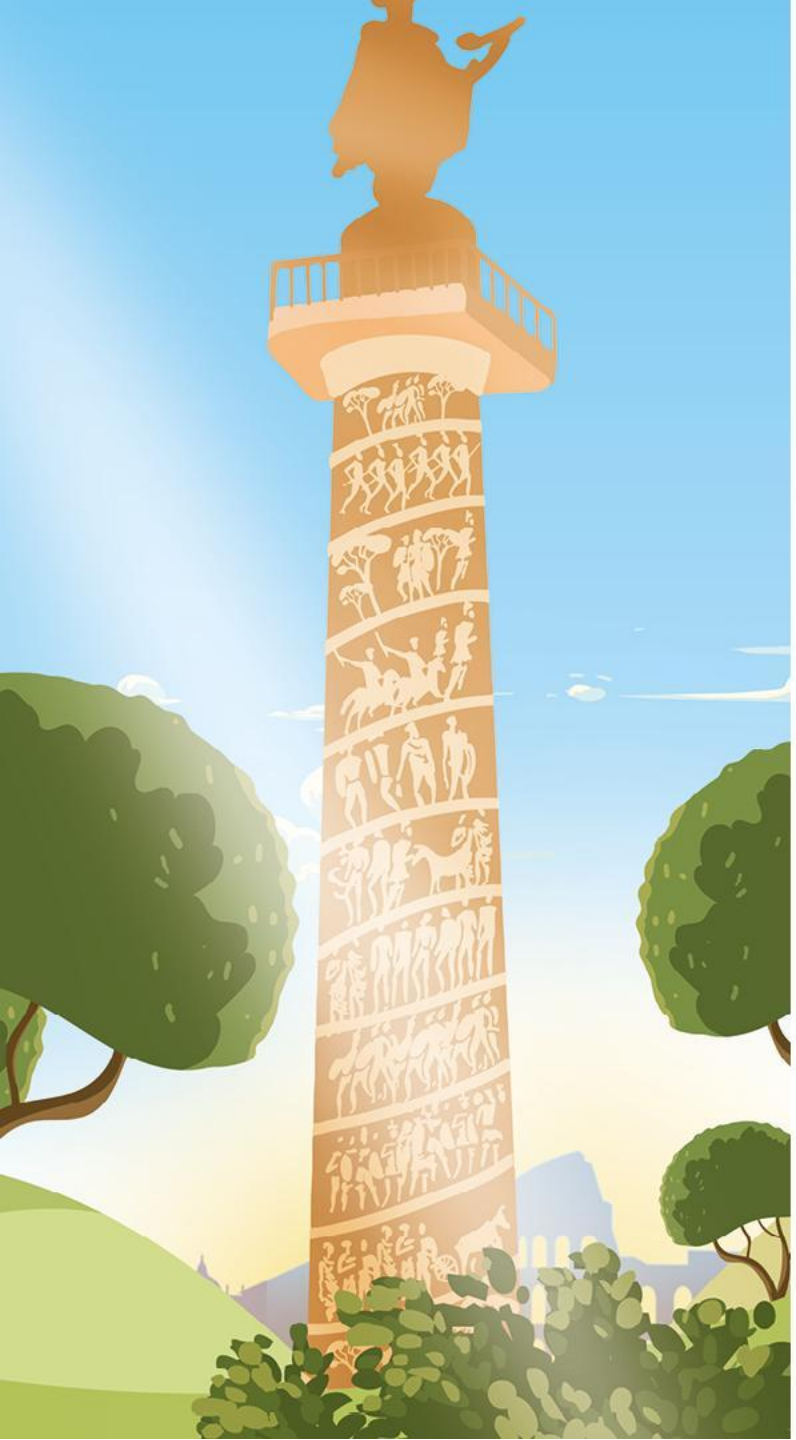


PRODOTTI DOP/IGP

Sono prodotti legati al territorio e alla sua cultura, con un marchio che ne garantisce l'origine.
Fattori certi come la materia prima e le tecnologie di produzione (vincolate dal disciplinare di produzione) garantiscono la tipicità del prodotto stesso.

L'intento è quello di **far riconoscere e apprezzare la qualità** che rende le produzioni italiane invidiate e apprezzate in tutto il mondo, **nonché il legame** che sussiste **tra marchio, territorio e tradizione.**

CIRFOOD



PRODOTTI PROVENIENTI DA OPERATORI DELL'AGRICOLTURA SOCIALE E SOLIDALE

CIRFOOD condivide con l'Amministrazione l'interesse verso l'**agricoltura sociale, che si basa sulla collaborazione tra il mondo agrario e le persone socialmente ai margini o escluse dal mercato del lavoro.**

Per quattro somministrazioni all'anno, **d**estinate a tutte le scuole e tipologie di utenti, esclusi i nidi, **CIRFOOD si impegna** a **utilizzare solo prodotti** provenienti al 100% da operatori **dell'agricoltura sociale e/o da aziende** iscritte nella **Rete del Lavoro Agricolo di Qualità** (LAQ), per la preparazione di primi piatti**.**

CIRFOOD inoltre **sostiene le produzioni agricole colpite dal sisma del 2016**, dando valore alla tipicità dei prodotti provenienti dai territori dell'Italia Centrale.

Si è scelto di dedicare ai Menu Solidali **6 diverse somministrazioni annue, nello spirito di solidarietà verso questi territori.**

CIRFOOD

PRODOTTI A 300 KM

Per il servizio di ristorazione delle scuole del Municipio X si è posta particolare attenzione agli alimenti **prodotti in un territorio prossimo al luogo di consumo, che contribuiscono allo sviluppo dell'economia locale**.

Per prodotti da 300 km si intendono prodotti per i quali **ogni fase del ciclo di produzione, trasformazione e confezionamento si svolga all'interno di un territorio ricompreso nell'arco dei 300 Km in linea d'aria dal Campidoglio.**

I prodotti utilizzati esclusivamente a filiera corta sono:

UOVA BIOLOGICHE
PESTO ALLA GENOVESE
LEGUMI SECCHI
CEREALI IN GRANELLA BIOLOGICI
MARMELLATA E CONFETTURE BIOLOGICHE
KIWI
PRODOTTI ORTICOLI FRESCHI
PATATE BIOLOGICHE
POMODORI PELATI NORMALI INTERI O NON INTERI

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

MI PRESENTO: SONO L'UOVO BIOLOGICO

Buono e sostenibile, perché nasce da allevamenti a terra, all'aperto e biologici, è un prodotto di assoluta prossimità del territorio: arriva direttamente da Roma.
Il suo produttore, Eurovo, è un'azienda a filiera completamente verticale.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

COME SONO FATTO?

Il Gruppo Eurovo ha il controllo diretto di tutta la filiera
delle uova biologiche:
dalla produzione dei mangimi all'allevamento dei pulcini,
le uova non subiscono trattamenti di conservazione
e gli allevamenti sono biologici, privi della somministrazione
di antibiotici e controllati.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

DOVE MI TROVI?

Viene presentato “strapazzato”
o utilizzato per realizzare gustose frittate.

CIRFOOD

CARATTERISTICHE

È un concentrato di nutrienti, in grado di sostenere
e nutrire la crescita di un nuovo organismo fino alla schiusa!
L'albume è fonte di proteine,
ricche di amminoacidi essenziali.
Il tuorlo ha un alto contenuto di colesterolo,
leucina e colina, che aiuta a mantenere integre
le membrane cellulari.
Elevato il contenuto di ferro e fosforo, vitamina B1,
vitamina A, che offrono protezione a pelle, mucose e vista.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

MI PRESENTO:
SONO IL PESTO ALLA GENOVESE

Pochi, semplici ma pregiati ingredienti:
basilico, pinoli, olio E.V.O., pecorino romano DOP
e Parmigiano Reggiano DOP, per un concentrato di sapore
e tradizione!

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

COME SONO FATTO?

Il suo produttore, Gruppo Athenor Srl,
è formata da un unico stabilimento ad energia rinnovabile/ecosostenibile dove avvengono produzione, trasformazione e confezionamento.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

DOVE MI TROVI?

Viene presentato come condimento nei primi piatti.

CIRFOOD

CARATTERISTICHE

Oltre ad essere sicuro dal punto di vista microbiologico, si garantisce anche un prodotto senza aggiunta di additivi o conservanti. Ciò conferisce maggior qualità al prodotto rispetto ad altri prodotti similari della grande distribuzione.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

CI PRESENTIAMO: SIAMO I LEGUMI E CEREALI IN GRANELLA

Orzo perlato, farro perlato o decorticato;
ceci, fagioli, lenticchie e piselli.

Buoni, ricchi di fibre e “a filiera corta”,
perché arrivano agli stabilimenti direttamente dai campi,
dove avviene un’accurata selezione e il confezionamento:
in soli tre passaggi si ottengono produzioni sicure
e di elevata qualità.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

COME SIAMO FATTI?

L’Azienda Agricola Montecastello produce legumi
e cereali in agricoltura biologica, secondo coltivazioni e produzioni
ecocompatibili, in linea con i principi
di sviluppo sostenibile.
.

CIRFOOD

DOVE CI TROVI?

I legumi sono molto versatili, presentati sia come condimento nei primi (Crema di lenticchie con farro), ma anche nei secondi (Tortino di fagioli e carote) e contorni (Piselli al tegame). Sotto forma di chicchi, i cereali sono invece la base perfetta per la preparazione di gustosi primi, sia asciutti (Farro all'ortolana) che in brodo (Crema di lenticchie con farro).

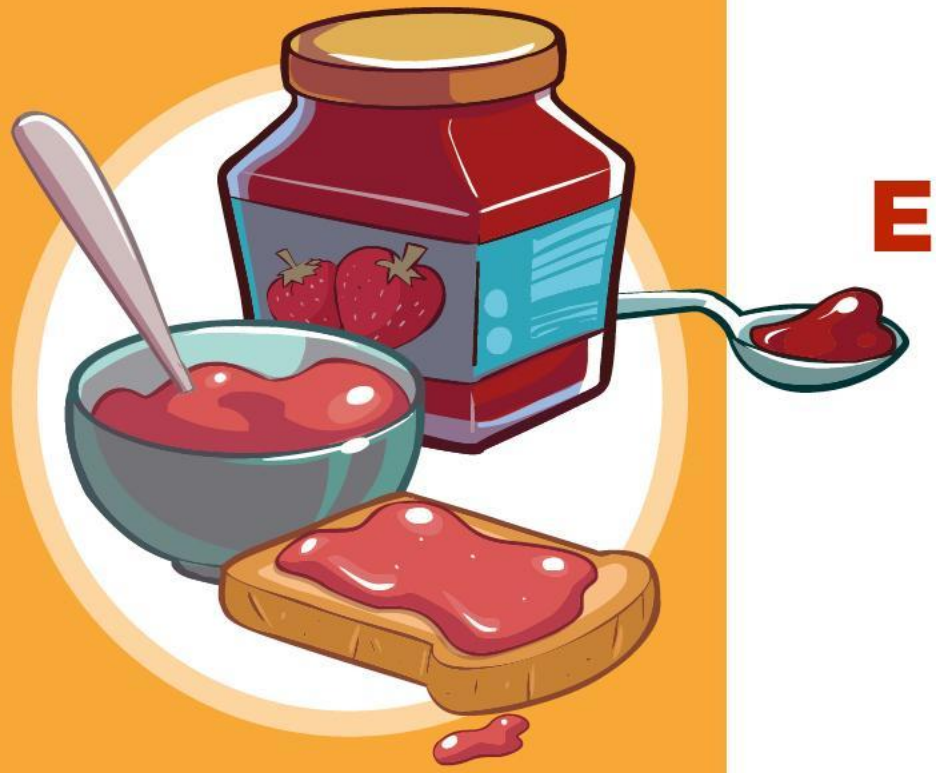
CIRFOOD

CARATTERISTICHE

Entrambe le categorie sono ricche di fibre.
I legumi sono fonte di proteine vegetali e di ferro, calcio, potassio e fosforo; sono anche ricchi in vitamina B1, B3, Biotina e acido folico.
I cereali contengono vitamina B2, magnesio, zinco, ferro, fosforo e potassio.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta



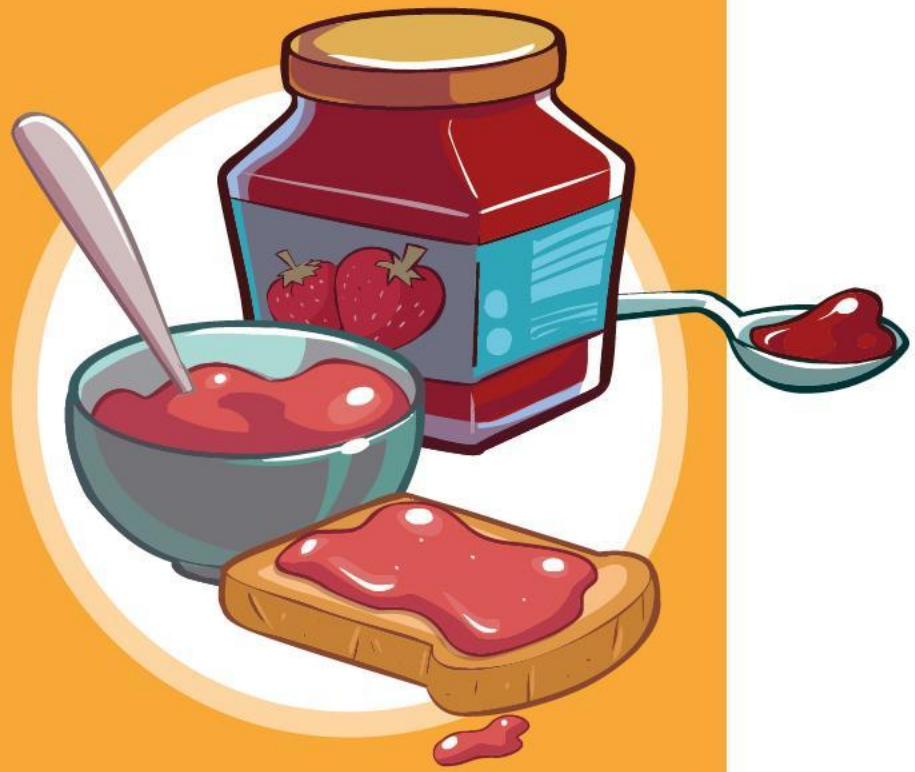
CI PRESENTIAMO: SIAMO LE MARMELLATE E CONFETTURE BIOLOGICHE

Di produzione biologica, è un prodotto realizzato con sola frutta e zucchero di canna.
In abbinamento con il pane, è uno snack equilibrato ma con la giusta energia per sostenere le attività scolastiche della giornata!

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

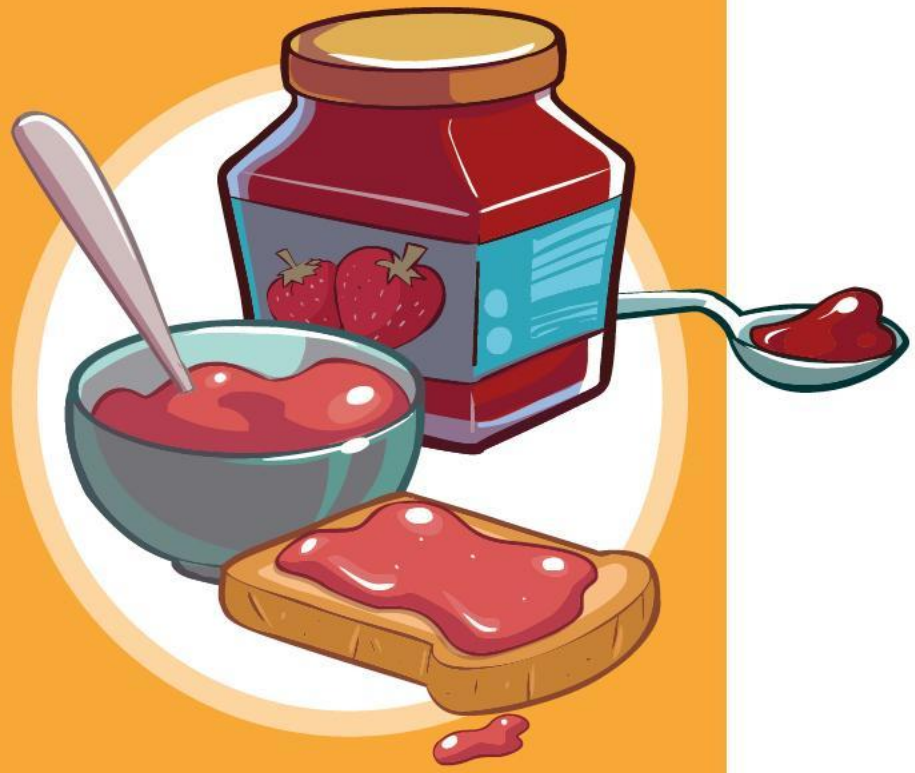
COME SIAMO FATTE?



L'Azienda Agricola Tre Colli, a prevalenza oleicola e frutticola, garantisce prodotti che conservano odore e sapore tipico del frutto originario.
Le tecniche di produzione utilizzate garantiscono il mantenimento di tutte le qualità oltre al colore della frutta d'origine.

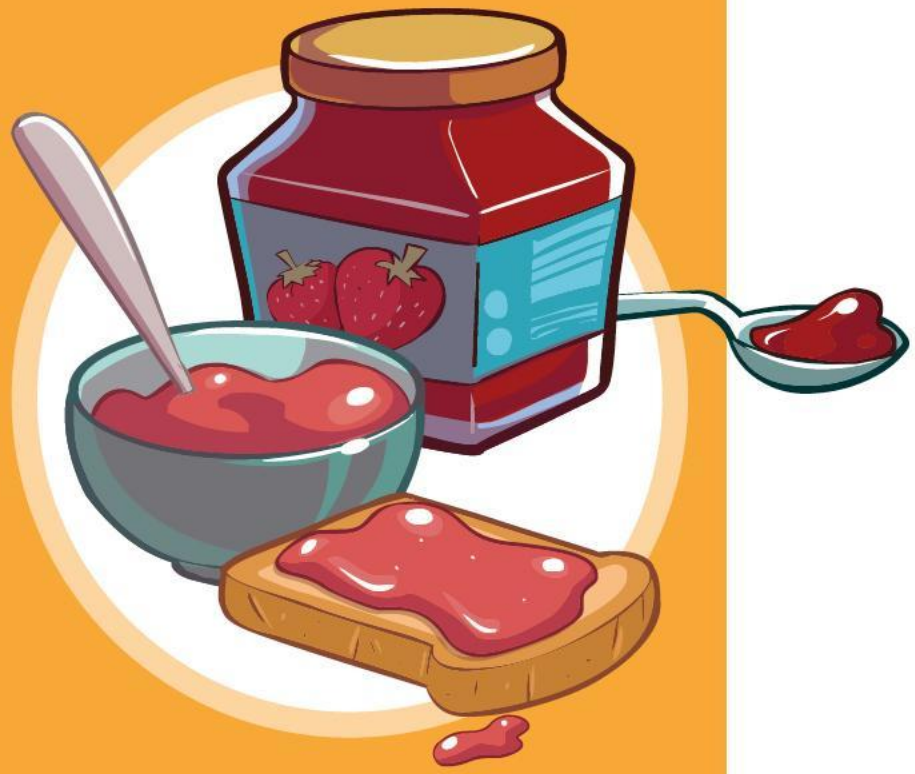
CIRFOOD

DOVE CI TROVI?



Viene offerta in abbinamento al panino all'olio, per un gustoso spuntino di metà mattina.

CIRFOOD



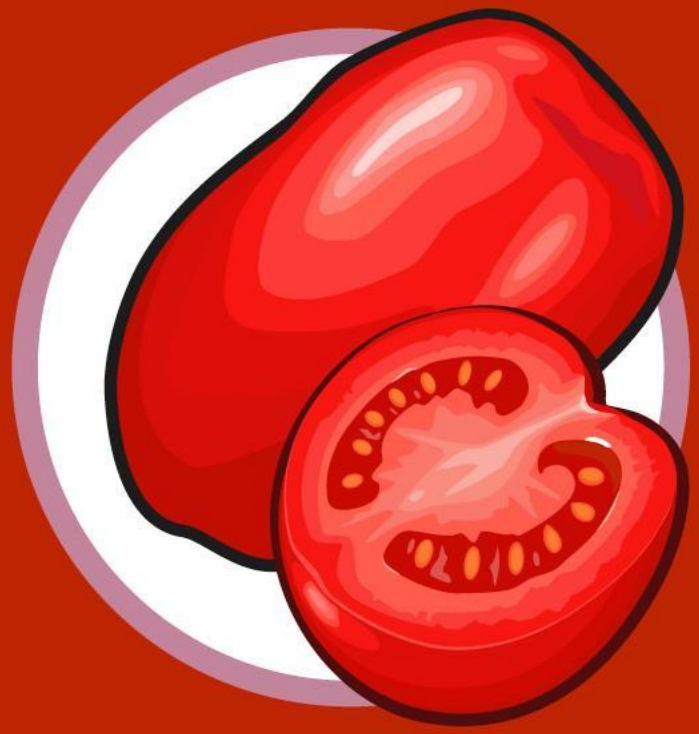
CARATTERISTICHE

A differenza di altri prodotti similari, si esclude la pectina come addensante, e altri coadiuvanti o conservanti alimentari, conferendo maggior qualità al prodotto.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

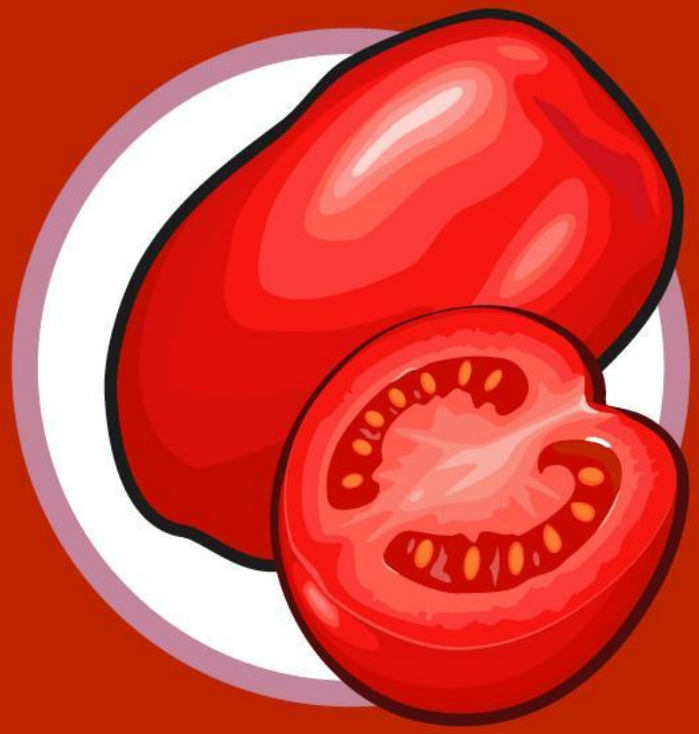
MI PRESENTO:
SONO IL POMODORO PELATO BIO



Prodotti da Sica Conserve, nel salernitano,
i pomodori pelati biologici utilizzati nei menu
delle scuole rispettano i requisiti di stagionalità
e ottenuti tramite metodi di produzione che riducono
l'uso di fertilizzanti e antiparassitari.

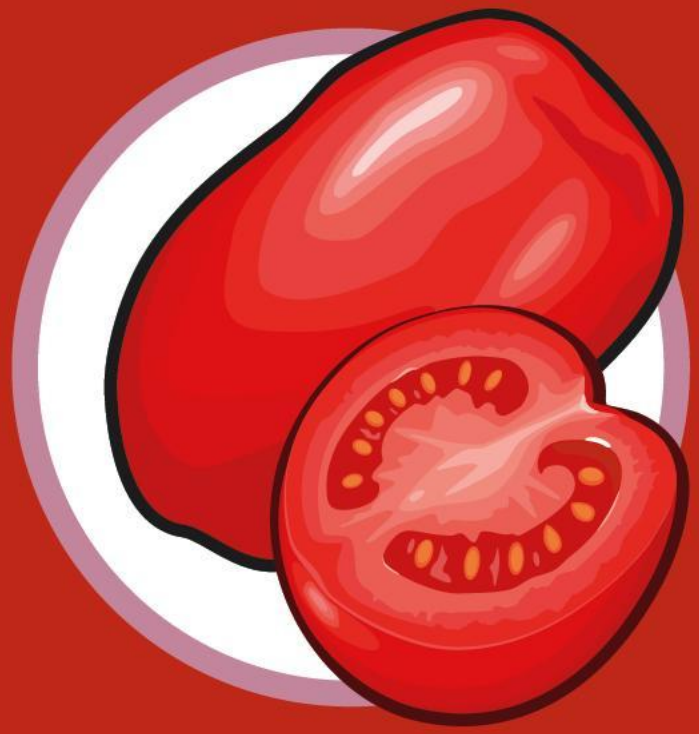
CIRFOOD

COME SONO FATTO?



Tutti i prodotti sono ottenuti esclusivamente
con pomodoro fresco proveniente dalla Puglia,
Campania, Basilicata, Calabria e Lazio.
La lavorazione non prevede l'aggiunta di conservanti
o antiossidanti, mentre il confezionamento è realizzato
con elevati standard tecnologici.

CIRFOOD

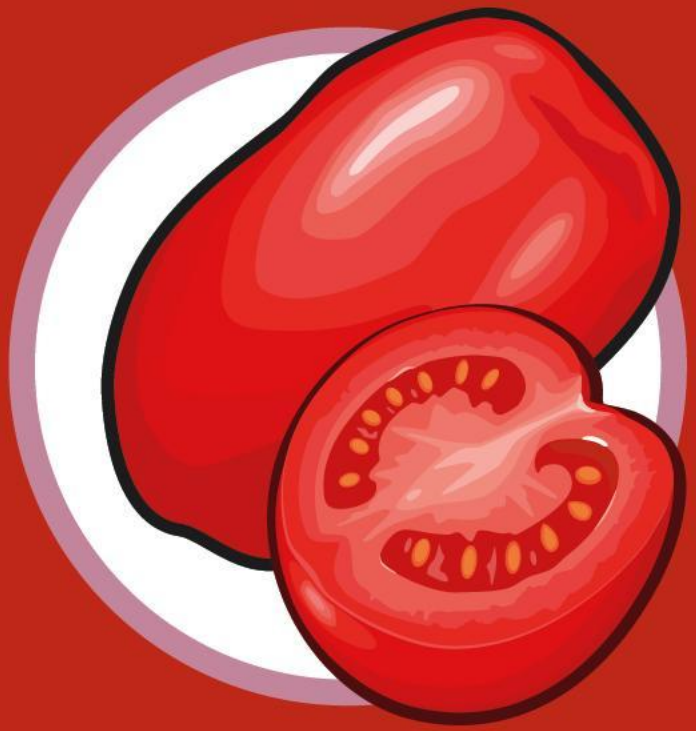


I prodotti a filiera corta

DOVE MI TROVI?

Proponiamo i pelati biologici principalmente
per la preparazione di salse a condimento di primi
o secondi piatti, ma anche per la realizzazione del ragù,
o per un’ottima polenta!

CIRFOOD



CARATTERISTICHE

Buona fonte di potassio, fosforo,
vitamina C, vitamina K e folati.
Il colore rosso dei pomodori è dovuto
ad un antiossidante, il licopene, che svolge un’azione
antinfiammatoria e protegge la vista.
È contenuto soprattutto nella buccia
e aumenta la sua biodisponibilità con la cottura.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

MI PRESENTO: SONO LA PATATA BIOLOGICA

Il suo produttore, Biofucino, è una cooperativa agricola specializzata con sede nella Piana del Fucino, a Celano in provincia dell'Aquila, dove opera offrendo prodotti biologici da oltre 10 anni.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

COME SONO FATTA?

Situata nel cuore dell' Abruzzo, il microclima tipico della rigogliosa Valle, la terra ricca di elementi nutritivi come azoto, fosforo e potassio, la capacità di ritenzione idrica dei terreni permettono a questa coltura di esprimere al meglio il suo potenziale.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

DOVE MI TROVI?

È inclusa negli ingredienti di gustose minestre,
ma anche nei secondi piatti (tortino di patate)
e contorni (patate al forno, all'olio).

CIRFOOD

CARATTERISTICHE

La patata biologica è fonte di vitamina C
e vitamina B6, contiene folati
e presenta un alto contenuto di potassio e magnesio.
Spesso etichettata come alimento carico di calorie
con un indice glicemico elevato, in realtà le caratteristiche nutrizionali
della patata variano notevolmente
in funzione della cottura cui è sottoposta!
La patata al vapore o al forno mantiene un profilo
nutrizionale molto simile a quello del tubero crudo,
a scarsa densità calorica.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

MI PRESENTO: SONO IL KIWI

Il suo produttore, Turino Bio Kiwifruit, coltiva da oltre trent'anni il frutto su una superficie di oltre 100 ettari di terreno. L'azienda è dotata di stabilimenti certificati che si estendono per circa 10.000 mq, con una capacità di stoccaggio di circa 30.000 quintali.

CIRFOOD

COME SONO FATTO?

Il Gruppo dedica la maggior parte della produzione alla qualità *Hayward* (polpa verde), la più diffusa, dal sapore acidulo e buccia marrone pelosa, con piccoli peli, simile al famoso uccello da cui ha preso il nome!
La sua polpa verde è molto succosa e ha una durata di circa 6 mesi, se ben conservata.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

DOVE MI TROVI?

Lo si gusta dopo il pranzo, nel periodo che va da novembre fino a maggio.

CIRFOOD

CARATTERISTICHE

Ricco di vitamina C, antiossidanti, fibre e calcio.
Contengo anche arginina e acido folico.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

CI PRESENTIAMO: SIAMO GLI ORTAGGI A FOGLIA

Bieta a coste, cavolo cappuccio, cavolo verza, lattuga canasta, romana, riccia, indivia scarola, radicchio, sedano

Associati al nome “verdure”, sono quelle piante le cui parti commestibili sono le foglie; ottime e salutari, sono una parte importante della nostra dieta fornendo molti sali minerali e nutrienti utili per il fabbisogno del nostro corpo.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

COME SIAMO FATTI?

Tra i produttori più presenti, la *Coop. Sociale Agricoltura Nuova* produce ortaggi biologici dal 1977, aderendo all'Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica (AIAB) dal 1966. Il Gruppo garantisce produzione, trasformazione e vendita all'interno dello stesso sito, controllando l'intero ciclo produttivo.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

CARATTERISTICHE

Gli ortaggi a foglia sono costituiti principalmente da acqua. Sono ricchi di fibra vegetale, sali minerali e vitamine (A, C e B).

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

CI PRESENTIAMO: SIAMO GLI ORTAGGI A FIORE

Broccoletti, **cavolfiore**, **cavolo romanesco**

Gli ortaggi a fiore sono tutti quegli ortaggi utilizzati per la commestibilità dei loro fiori.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

COME SIAMO FATTI?

Tra i produttori più presenti, l’Az. agric biologica *Caramadre* è ubicata nell'Agro Romano, interamente inserita nella Riserva Statale del Litorale; obiettivo del Gruppo è la salvaguarda dell’ambiente utilizzando solo concimi di origine naturale (letame, sostanze minerali, compost); le lavorazioni del terreno sono minime e superficiali, evitando così l’impoverimento del terreno e delle falde acquifere sottostanti.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

CARATTERISTICHE

Gli ortaggi a fiore sono ricchi di acqua, fibre, vitamine (A,C, K e acido folico) e minerali (potassio, calcio e fosforo). Sono anche molto ricche di carotenoidi, potenti antiossidanti, utili alla sintesi di vitamina A, ma anche in grado di abbassare i livelli ematici di colesterolo cattivo.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

CI PRESENTIAMO: SIAMO GLI ORTAGGI A FRUTTO

Cetrioli, melanzane, pomodoro, zucca, zucchine

Gli ortaggi a frutto hanno la caratteristica di avere il frutto come unica parte della pianta commestibile.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

COME SIAMO FATTI?

Tra i produttori più presenti, l'Az. Agric. *Salvatore Ferrandes*, da più di 15 anni pratica l'agricoltura biologica, con una superficie di oltre 30 ettari nella fertile pianura pontina, zona molto vocata all'agricoltura grazie ai terreni molto fertili e al clima ideale, dovuto alla vicinanza del mare.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

CARATTERISTICHE

Gli ortaggi a frutto sono ricchi di acqua, vitamine e micronutrienti (tra cui il licopene e la capsaicina, un composto dalle proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche).

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

CI PRESENTIAMO: SIAMO GLI ORTAGGI A BULBO

Aglio, cipolle, porri

Si definiscono gli ortaggi a bulbo tutti quei vegetali la cui parte commestibile è il bulbo, la parte sotterranea del fusto, che svolge un’importante funzione di riserva per la pianta.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

COME SIAMO FATTI?

Tra i produttori più presenti, la *coop. sociale Biofucino* e l'*Az. agricola biologica Caramadre,* sopracitate.

CIRFOOD

CARATTERISTICHE

Tutti gli ortaggi da bulbo sono ricchissimi di acqua e di fibre. Alto il contenuto di potassio e di vitamine idrosolubili (come quelle del gruppo B), abbondano anche di antiossidanti e composti preziosi, tra cui l'allicina: ha azione antipertensiva ed è un efficace antimicrobico e antibatterico.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

CI PRESENTIAMO: SIAMO GLI ORTAGGI DA RADICE

Carote, finocchi

Gli ortaggi da radice sono quei vegetali
che sono particolarmente utilizzati in cucina per la loro radice.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

COME SIAMO FATTI?

Tra i produttori più presenti, la *coop. sociale Biofucino* e l'*Az. Agricola biologica Caramadre,* sopracitate.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

CARATTERISTICHE

Si conservano a lungo e sono una vera e propria miniera di nutrienti, inclusi **carboidrati, zuccheri e amido.**
La carota in particolare è ricca di beta carotene, vitamina PP, vitamina D e vitamine del gruppo B, che la rendono una buona regolatrice della funzionalità epatica ed intestinale.
Il finocchio è fonte di potassio, calcio, fosforo, sodio, magnesio, ferro, zinco, manganese, molibdeno e selenio, oltre a importanti vitamine come la A, le vitamine B1, B2, B3, B5, B6 e la vitamina C.
Si segnala anche la presenza di flavonoidi.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

DOVE CI TROVI?

Aiutiamo la preparazione di gustosi primi piatti (crema di verdure, pasta e/o farro all'ortolana) ma siamo anche ingrediente principale nei contorni estivi ed invernali:

ORTAGGI A FOGLIA: scarola al tegame, insalate miste
ORTAGGI A FIORE: broccoli romaneschi all'olio, cavolfiori all'olio
ORTAGGI A FRUTTO: tortino di zucca, insalata di pomodori
ORTAGGI DA RADICE: carote al tegame, insalata di finocchi

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

CI PRESENTIAMO: SIAMO LE ERBE AROMATICHE

Alloro, basilico, origano, rosmarino, prezzemolo, salvia

Buone e saporite, le erbe aromatiche sono ingredienti che non possono mai mancare in cucina.

CIRFOOD

I prodotti a filiera corta

COME SIAMO FATTE?

Tra i produttori più presenti, la *coop. Terramore* ha 60 ettari con certificazione Bios ubicati nella piana del Sele, tra i Monti Picentini e il mare, in un territorio dal ricco patrimonio ambientale e storico-culturale.

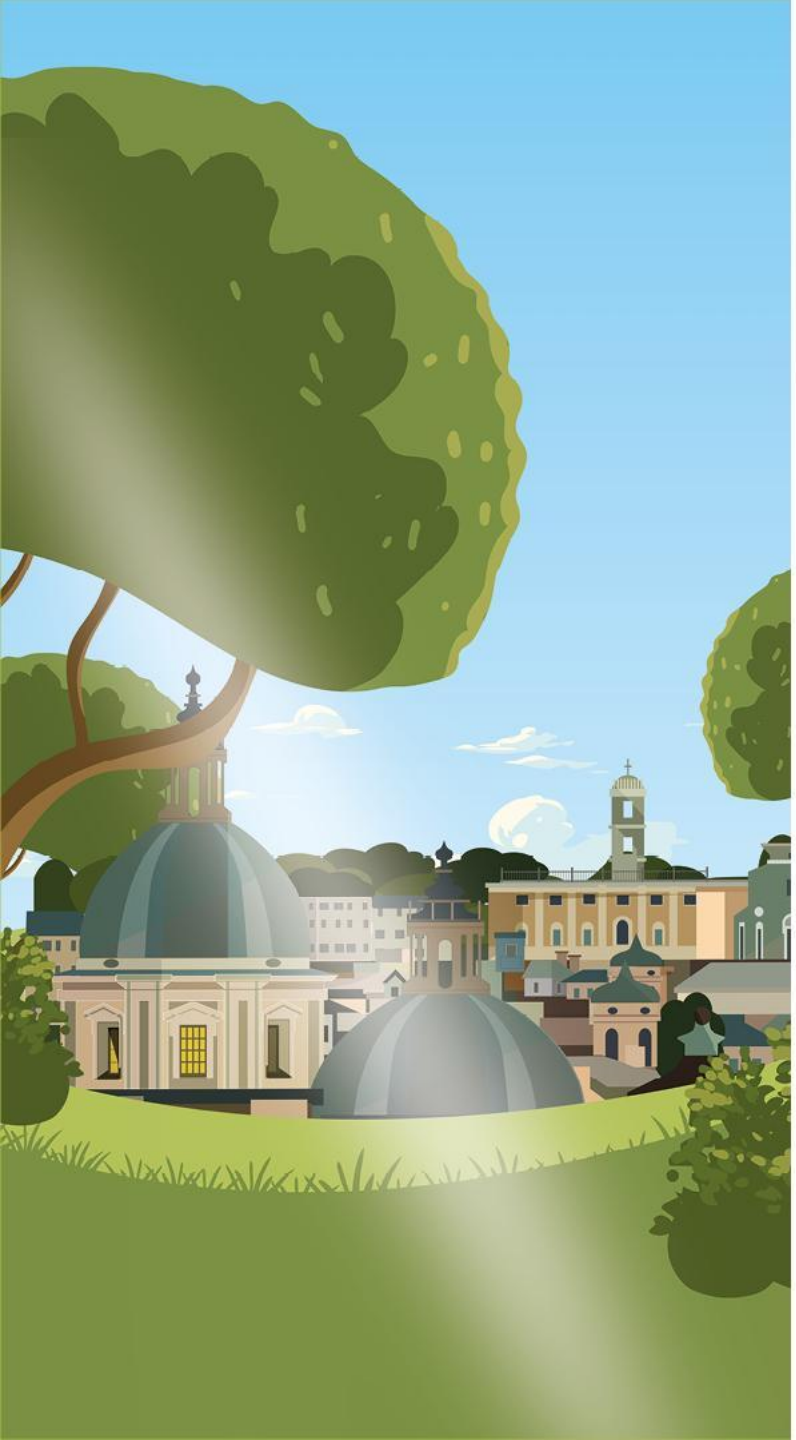
CIRFOOD

CARATTERISTICHE

Sono piante utilizzate e apprezzate anche per le loro caratteristiche curative: in cucina insaporiscono i nostri piatti limitando l'uso del sale, responsabile di varie patologie legate alla circolazione sanguigna.

Sono anche salutari, poiché ricche di vitamine e sali minerali. Stimolano la digestione e hanno un'azione antinfiammatoria antiossidante e antibatterica.

CIRFOOD

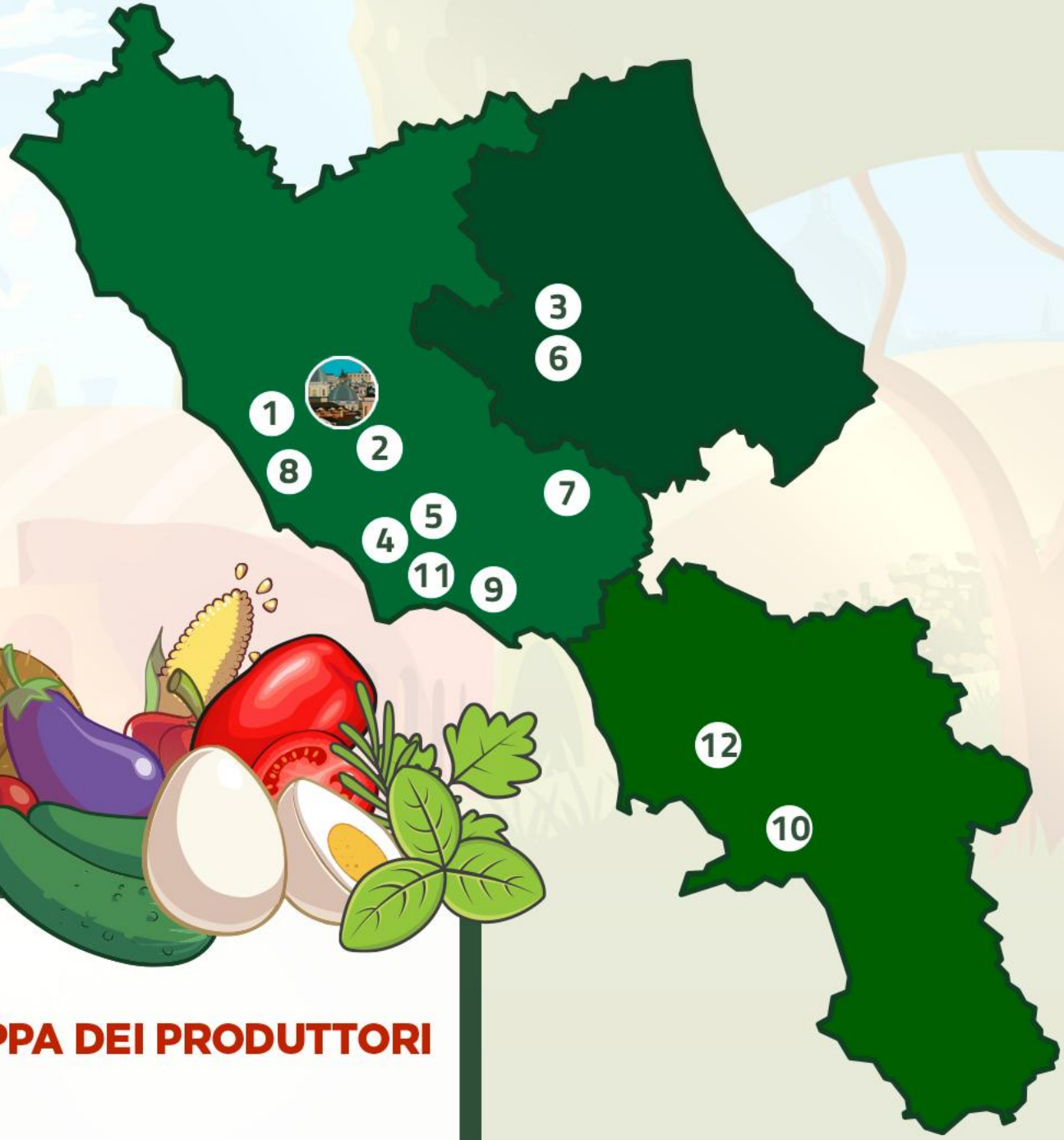


FOCUS SUI PRINCIPALI PRODUTTORI

I prodotti a filiera corta vengono reperiti in un’area circostante di 300 km dal Campidoglio. Di seguito la mappa che li rappresenta geograficamente e indica prodotti e relativi chilometraggi.

CIRFOOD

1. COOP CARAMADRE - 21KM
2. COOP SOC. AGRICOLTURA NUOVA - 13,8KM
3. ITALIA ORGANIC VEGETABLES SOC. COOP. AGR. - 89KM
4. FERRANDS SALVATORE - 66KM
5. AZ. AGR. IL VECCHIO PODERE DI ALESSIO PELLIZZON - 61KM
6. COOP. BIOFUCINO - 88KM
7. OASI DEI SAPORI - 101KM
8. BIO IN DI MARANGONI MIRELLA - 21KM
9. FERRAZZO ALESSANDRO - 85KM
10. TERRAMORE SOC. CONSORTILE A RL - 255KM
11. BIOLATINA - 69KM
12. TURINO BIO KIWIFRUIT - 184KM



MAPPA DEI PRODUTTORI