

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100G	ENERGIA	1568 kJ / 371 kcal
	GRASSI	5,3 g
	DI CUI SATURI	0,8 g
	CARBOIDRATI	60,9 g
	DI CUI ZUCCHERI	4,9 g
	PROTEINE	19,6 g
	FIBRE	17,4 g
	SALE	0 g

VERIFICA LE DISPOSIZIONI DEL TUO COMUNE.
SEPARA LE COMPONENTI E CONFERISCILE
IN MODO CORRETTO.
DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE
ENTRO / LOTTO
VEDI LATO SACCHETTO
Centumbrie GM S.R.L.
VIA OSTERIA SAN MARTINO 31C
AGELLO, 06063 MAGIONE (PG)
CM@CENTUMBRIE.COM
WWW.CENTUMBRIE.COM

500g e

RACCOLTA DIFFERENZIATA		
SACCHETTO	ETICHETTA	SIGILLI
PP5	PAP22	42
PLASTICA	CARTA	METALLO

L'innovazione di oggi è la tradizione di domani!

CARATTERISTICHE DELLA VARIETA'
CECI RUGOSI: LEGUME PER ECCELLENZA DEL BACINO MEDITERRANEO, DOVE SONO COLTIVATI E MANGIATI SIN DALL'ANTICHITÀ, SONO PIÙ DIGERIBILI DELLE ALTRE VARIETÀ DI CECI GRAZIE ALLA LORO CAPACITÀ DI STIMOLARE I SUCCI GASTRICI ED IL PANCREAS. ALIMENTO RICCO DI PROTEINE, VITAMINA B, ACIDO FOSFORICO, VITAMINA A E C, FIBRE ALIMENTARI, CALCIO E FERRO.

COLTIVAZIONE
COME MOLTI ALTRI LEGUMI VIENE COLTIVATO A PIENO CAMPO. LA SEMINA PUÒ ESSERE FATTA SIA CON SEMINATORI A FILE O DI PRECISIONE. QUEST'ULTIMA, PUR RIDUCENDO LA SUPERFICIE COLTIVABILE, CONSENTE UN OTTIMO CONTENIMENTO DELLE INFESTANTI GRAZIE ALLA TECNICA DELLA SARCIATURA.

ROTAZIONI E CONSOCIAZIONI, IL CECE È UNA PIANTA IDEALE PER LE ROTAZIONI IN QUANTO COME TUTTE

LE LEGUMINOSE ARRICCHISCE IL TERRENO DI AZOTO. INOLTRE LE SUE RADICI PROFONDE INCIDONO FAVOREVOLMENTE ALLA STRUTTURA DEL TERRENO.

SEME
PERIODO DI SEMINA TRA MARZO E APRILE

TERRITORIO
COLTIVATE SU TERRENI DECLIVI IN COLLINA NEI DINTORNI DEL LAGO TRASIMENO, PERUGIA

GESTIONE DEL SUOLO
LAVORAZIONI SUPERFICIALI FREQUENTI E TECNICA DELLA FALSA SEMINA PER CONTENERE LO SVILUPPO DI ERBE INFESTANTI.

TRATTAMENTI
PRODOTTO GESTITO SECONDO DETTAMI DI AGRICOLTURA BIOLOGICA.

CONSIGLI PER L'USO
CONSERVARE IN AMBIENTE FRESCO E ASCIUTTO, PRIMA DELLA COTTURA NECESSARIO CONTROLLO VISIVO E AMMOLLO DEL PRODOTTO PER CIRCA 8H



CENTUMBRIE

CECI

LEGUMI DALL'UMBRIA

KMO, NATURALMENTE NUTRIENTI E RICCHE DI PROTEINE. MADE IN ITALY



Vivi l'antica civiltà Umbra
con innovazione e bellezza.
Scopri Centumbrie!

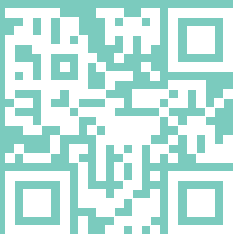
RICETTA TRADIZIONALE

(PER 8 PERSONE)

Lavare sotto acqua corrente i ceci, quindi metterli in un recipiente con abbondante acqua fredda e lasciare in ammollo per circa 8 ore. Scolare i legumi, aggiungere nuova acqua, sale, odori e metterli a bollire a fuoco medio per circa 40 minuti.

Terminata la cottura aggiustare la salatura e servire, asciutta o in brodo, con olio extravergine di oliva a filo e pane tostato. Noi consigliamo di abbinare i ceci al nostro extravergine di oliva DOP dei Colli del Trasimeno.

I ceci sono un ottimo ingrediente per zuppe, minestre, insalate, purè e si abbina benissimo a tanti altri ingredienti quali riso, pasta, tartufo, pancetta, salsicce, pomodoro.



Scopri il mondo Centumbric