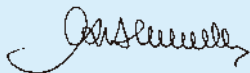


La valorizzazione delle produzioni ortofrutticole è uno dei compiti principali di UNAPROA (Unione Nazionale tra le Organizzazioni dei Produttori Ortofrutticoli, Agrumari e di frutta in guscio). Per questo UNAPROA, il “sistema” ortofrutticolo più rilevante in Europa, ha promosso la campagna di promozione e valorizzazione dell’ortofrutta fresca, cofinanziata dalla Commissione Europea e dall’AGEA, di cui questa “Guida ai cinque colori del benessere” rappresenta una delle iniziative principali. Uno dei valori della dieta mediterranea è quello di essere basata sul consumo di alimenti di origine vegetale e su abitudini di vita attive.

Sono queste le più recenti acquisizioni della ricerca in nutrizione umana che hanno confermato nella frutta e negli ortaggi la presenza non solo di fattori nutritivi ma anche di fattori protettivi che sono legati al colore.

Oggi a distanza di quasi un secolo dalla scoperta delle vitamine abbiamo sufficienti dati per affermare che i colori dei prodotti ortofrutticoli sono “funzionali”, cioè biomodulatori del nostro benessere.

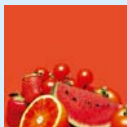
C. CANNELLA
ORDINARIO DI SCIENZA
DELL’ALIMENTAZIONE



F. MARZANO
PRESIDENTE UNAPROA



I CINQUE COLORI DEL BENESSERE



ROSSO



GIALLO/ARANCIO



VERDE



BLU/VIOLA



BIANCO

Tutti sanno che mangiare frutta e verdura fa bene, ma non tutti sanno perché. Studi recenti hanno dimostrato che le loro proprietà salutistiche sono dovute non solo al contenuto di acqua, zuccheri, vitamine e minerali, reperibili anche in altri alimenti, ma anche alla fibra e ad alcuni speciali composti, i phytochemicals (composti organici di origine vegetale). Queste sostanze danno a frutta e ortaggi i loro colori così vivaci e invitanti e sono fondamentali per la salute, perché svolgono un'azione protettiva su diversi sistemi e apparati del nostro organismo.

LA SALUTE MOLTIPLICATA PER 5

Per dare al nostro organismo la giusta quantità di fibra e phytochemicals è consigliato consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Con questa abitudine e uno stile di vita attivo si riesce a mantenere un benessere globale, riducendo tra l'altro di un terzo il rischio di tumori. Una porzione corrisponde a un frutto medio o una spremuta, un contorno di verdure cotte o crude oppure un'insalata. Mangiare frutta e verdura è importante in ogni fase della vita, ed è bene iniziare fin da piccoli. Per questo i bambini vanno incoraggiati nella scelta autonoma di un frutto, perché così hanno la possibilità di sviluppare la fantasia, sperimentando un universo gustoso e variopinto, e acquisiscono corrette abitudini alimentari.

COSA C'È OGGI NEL PIATTO?

Ciascun frutto e ortaggio ha una sua composizione caratteristica. Perciò soltanto mangiandone differenti tipi si riesce a fornire al nostro organismo un insieme di sostanze in grado di soddisfare tutte le sue necessità. A questo scopo si raccomanda di consumare ogni giorno 5 prodotti ortofrutticoli di colore diverso: ROSSO, GIALLO/ARANCIO, VERDE, BLU/VIOLA, BIANCO.

LA COMPOSIZIONE DEL BENESSERE

La frutta e gli ortaggi hanno un ridotto contenuto calorico e forniscono al nostro organismo acqua, zuccheri, vitamine, minerali, fibra alimentare e phytochemicals.

Sorella acqua.

L'acqua è un nutriente essenziale non solo perché costituisce il 60% del nostro corpo, ma anche perché è

il mezzo con cui avvengono tutti i processi che permettono alle cellule di conservarsi e riprodursi. Per questo ogni giorno bisognerebbe berne almeno un litro, oltre a quella contenuta negli alimenti. Soprattutto frutta e ortaggi.

Tante piccole vitamine.

Le vitamine sono molecole piccole e complesse che svolgono molteplici ruoli nel metabolismo. Infatti ci aiutano ad utilizzare l'energia fornita dai carboidrati, dai grassi e dalle proteine, sono importanti per la vista e per la formazione del tessuto osseo e di nuove cellule, e molte di esse hanno un notevole potere antiossidante poiché rallentano l'invecchiamento.

I minerali nei vegetali.

Anche i minerali assolvono più compiti: costituiscono infatti la struttura delle cellule regolandone le funzioni e sono basilari nel metabolismo in quanto sono parte degli enzimi, cioè le molecole che hanno il compito di attivarlo.

La fibra, che stoffa!

La fibra, di cui gli alimenti vegetali sono la fonte principale, oltre a regolarizzare la funzione intestinale procura un senso di sazietà limitando il consumo di cibo. Inoltre, poiché non viene digerita, transita nel tubo intestinale favorendo l'eliminazione di sostanze nocive e contribuendo ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e il rischio di ipertensione.

I biochimici della natura.

I phytochemicals, presenti solo nella frutta e nella verdura, sono i responsabili dei loro colori così vari e invitanti. Tra questi si annoverano le clorofille, i carotenoidi, le antocianine e i polifenoli, che proteggono il nostro organismo riducendo il rischio di molte patologie come quelle cardiovascolari, il diabete, l'ipercolesterolemia e i tumori.

Sodio e potassio.

La frutta e gli ortaggi contengono poco sodio e molto potassio e sono quindi particolarmente indicati per chi soffre di ipertensione e di patologie cardiovascolari. Inoltre, grazie al loro scarso apporto di grassi, sono preziosi anche per chi vuole tenere sotto controllo il colesterolo.

Per questo il consumo quotidiano e variato di frutta e verdura, sia cruda sia cotta, assicura un rilevante apporto di elementi ad alto valore nutritivo, e allo stesso tempo consente di limitare la quantità di calorie assunte grazie al ridotto contenuto di grassi e all'elevato potere saziante. Perciò mangiare in modo fresco, naturale e ricco di colori è allo stesso tempo salutare e allegro.

Le Tabelle con la composizione in nutrienti degli ortaggi e della frutta sono state compilate con i dati pubblicati da:

- *Tabelle dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione, Aggiornamento 2000;*

- (*per il magnesio*) *McCance and Widdowson's, The composition of foods, 5th Edition, 1991, Royal Society of Chemistry, Ministry of Agriculture, Fisheries and Food.*

ROSSO

SALUTE A PIÙ NON POSSO



Anguria, arancia rossa, barbabietola rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, ravenello.

ALTOLÀ PATOLOGIE

Gli alimenti del gruppo ROSSO riducono il rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari, e sono importanti per la protezione del tessuto epiteliale.

Caratteristico di questo gruppo di frutta e ortaggi è l'alto contenuto di due phytochemicals con potente azione antiossidante: il licopene e le antocianine. Il licopene è efficace nella prevenzione dei tumori al seno e alle ovaie nelle donne e del tumore alla prostata negli uomini. Le antocianine sono molto utili nel trattamento delle patologie dei vasi sanguigni, della fragilità capillare, nella prevenzione dell'aterosclerosi indotta da alti livelli di colesterolo, nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica e nel migliorare la funzione visiva. Il consumo di alimenti contenenti antocianine è anche associato ad una ridotta incidenza di tumore.



I pomodori sono la fonte più importante di licopene e la loro cottura con olio di oliva rende questo composto più facilmente assorbibile da parte dell'organismo. Anche l'anguria è un frutto ricco di licopene.

Il licopene è un carotenoide ad alto potere antiossidante, in quanto cattura i radicali liberi agendo sulle membrane cellulari e sulle lipoproteine, molecole





che trasportano nel sangue i grassi che mangiamo. Durante la maturazione dei frutti e degli ortaggi si raggiunge la più alta concentrazione di licopene, quindi frutta ed ortaggi maturi ne contengono di più.

L'arancia rossa contiene le antocianine, mentre fragole e ciliegie sono ricche di carotenoidi, che sono preventivi di molti tipi di tumore, delle patologie cardiovascolari incluso l'ictus, della cataratta, dell'invecchiamento cellulare, delle patologie neurodegenerative e dell'invecchiamento cutaneo.

Le fragole e l'arancia rossa contengono grandi quantità di vitamina C, che oltre alla funzione antiossidante contribuisce alla produzione del collagene, mantiene integri i vasi sanguigni, stimola le difese immunitarie, la cicatrizzazione delle ferite ed incrementa l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.

PROFILO GASTRONOMICO

I frutti e gli ortaggi di colore rosso possono essere consumati sia crudi sia cotti. Per le merende estive dei bambini se ne raccomanda il consumo fresco, centrifugato, con aggiunta di erbe aromatiche per salse leggere buone, non solo sulla pasta, ma anche sul pane. Il ravenello, in antichità molto utilizzato perché ritenuto rilassante, è oggi ingrediente di insalate, a pezzi o intero, insieme ad olio e spezie.

Tutta la frutta di questo colore può essere consumata dai più piccoli, anche aggiunta a creme e torte.

La barbabietola rossa si consuma solo cotta ed è ottima in insalate e per farcire la pasta fresca. È gradevole anche ai bambini per il sapore dolce.



CURIOSITÀ

Fragola, il colore della passione.

Si narra che le dame francesi della corte di Luigi XIV mangiassero fragole con zucchero e panna quando volevano lanciare segnali di seduzione.

Cinese di nascita, siciliana d'adozione.

L'arancia rossa, originaria della Cina, venne coltivata in Italia a partire dal 1500, anche se secondo alcune fonti era già nota ai Romani nel I sec. d. C..

Attualmente la Sicilia è l'unica area riconosciuta per la produzione di arancia rossa.

Rosso e verdone.

Tra gli altri frutti rossi, si dice che un cocomero è maturo quando la sua buccia, di un bel verde scuro o con venature grigie, si stacca semplicemente graffiandone via un po'.

ALIMENTO 100g di parte edibile	Acqua g	Zuccheri g	Fibra g	Energia Kcal	Potassio mg	Magnesio mg	Vitamina A (ret.eq.) µg	Vitamina C mg
BARBABIETOLA ROSSA	91	4,0	2,6	19	300	11*	tr	7
POMODORO	94	2,8	1,0	17	290	10	42	21
RAVELLO	96	1,8	1,3	11	240	5*	tr	18
ANGURIA	95	3,7	0,2	16	280	8*	37	8
ARANCIA ROSSA	87	7,8	1,6	34	200	10*	71	50
CILIEGIA	86	9,0	1,3	38	229	10*	19	11
FRAGOLA	90	5,3	1,6	27	160	10*	tr	54

LA TAVOLA ROSSA



INSALATA ROSSA

Ingredienti per 4 persone:

2 arance rosse
6 ravanelli
4 barbabietole piccole, cotte
1 finocchio grande
Il succo di un'arancia
Aceto balsamico,
menta fresca

Preparazione

Sbucciate le barbabietole e mettele in una pentola con acqua leggermente salata. Fate bollire per qualche minuto, poi sgocciolatele. Lavate il finocchio, e affettatelo sottilmente; poi tagliate le barbabietole a fiammifero, e i ravanelli in 4 spicchi. Quindi pelate le arance e tagliatele a fette, e sistematele in un'insalatiera. Aggiungete prima il finocchio, poi le barbabietole e infine i ravanelli. Spruzzate il tutto con succo d'arancia e aceto balsamico, e decorate con qualche foglia di menta.

POMODORI RIPIENI

Ingredienti per 4 persone:

4 pomodori maturi
di grandezza media
1 mazzetto di basilico
50 g di prezzemolo
80 g di parmigiano
200 g di mozzarella
50 g di pangrattato
100 g di olive verdi denocciate
1 bicchiere di olio
extravergine di oliva
Sale fino, pepe nero

Preparazione

Tagliate a metà i pomodori, togliete i semi ma senza asportare la parte carnosa interna. Tritate a parte basilico, prezzemolo, capperi ed olive e uniteli al parmigiano grattugiato e al pangrattato. Aggiustate il sapore con sale e pepe, ed amalgamate il tutto con l'olio. Farcite con questo impasto i pomodori e disponeteli in una pirofila. Fate cuocere in forno a 180 gradi per circa un quarto d'ora. Sistemate in superficie la mozzarella a fette, e mettele di nuovo in forno a 200 gradi sino a che la mozzarella risulti fusa.

GIALLO/ARANCIO

I BENEFICI SONO PIÙ CHE EVIDENTI:
LAMPANTI



Albicocca, arancia, carota, clementina, kaki, limone, mandarino, melone, nespola, nettarina, peperone, pesca, pompelmo, zucca.

AMICI PER LE CELLULE

Gli alimenti del gruppo GIALLO/ARANCIO sono degli ottimi alleati della nostra salute, non soltanto perché il loro consumo è associato a un minor rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari, ma anche perché contengono alcune sostanze importanti per la vista, e prevengono l'invecchiamento cellulare.



Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è il contenuto di un phytochemical con potente azione provitaminica ed antiossidante: il beta-carotene. Tale sostanza infatti è il precursore della vitamina A, che interviene nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria e nella visione. Il beta-carotene protegge le nostre cellule dal danno provocato dai radicali liberi, viene assorbito con i grassi e, se assunto con gli alimenti, non procura sovradosaggio, come può invece verificarsi nel caso di un eccessivo uso di integratori. Questo gruppo di alimenti è anche ricco di flavonoidi, sostanze che ci proteggono





da vari tipi di tumore.

I flavonoidi svolgono la loro azione per lo più a livello gastro-intestinale, neutralizzando la formazione di radicali liberi o catturandoli prima che possano danneggiare altre molecole.

L'arancia, il limone e il peperone sono ricchi di vitamina C, che oltre alla funzione antiossidante, contribuisce alla produzione del collagene. È scientificamente provata l'azione protettiva delle antocianine, phytochemicals presenti nelle arance in grande quantità, con proprietà antinfiammatorie, antitumorali e anticoagulanti.



PROFILO GASTRONOMICO

La carota e il peperone, oltre a conferire sapore a svariate pietanze, aggiungono colore alla tavola. Per un'insalata mediterranea si possono unire gli ortaggi con gli agrumi e decorare il tutto con olive nere e capperi. Il melone può essere abbinato con i salumi e può costituire un piatto unico così come un semplice antipasto.

La zucca trova in cucina un'ampia utilizzazione grazie al suo sapore dolce, come ripieno di paste fresche e come ingrediente per risotti e minestroni. La frutta di questo colore è disponibile per tutto l'anno, con gli agrumi tipici della stagione fredda e le pesche e le albicocche della stagione calda. Sono frutti utili per dissetarci o per recuperare energia in un intervallo di studio o di lavoro.



CURIOSITÀ

Il frutto preferito dagli elefanti.

Il termine arancia proviene, attraverso l'arabo "narangi", dal sanscrito "narang'a" che significa "frutto favorito dagli elefanti".

Un kaki in giardino.

Nel nostro Paese il primo albero di kaki è stato impiantato nel giardino di Boboli a Firenze, intorno al 1871.

Una persiana con gli occhi a mandorla.

Per quanto riguarda le origini della pesca, invece, non è vero, come si crede, che sia originaria della Persia, come suggerisce il nome "mela persica" con cui la designavano i Romani, bensì era coltivata in Cina già 3000 anni fa.



ALIMENTO 100g di parte edibile	Acqua g	Zuccheri g	Fibra g	Energia Kcal	Potassio mg	Magnesio mg	Vitamina A (ret.eq.) µg	Vitamina C mg
CAROTA	92	7.6	3.1	35	220	11	1148	4
PEPERONE	92	4.2	1.9	22	210	11	139	151
ZUCCA	95	2.5	-	18	-	10*	599	9
ALBICOCCA	86	6.8	1.5	28	320	11*	360	13
ARANCIA	87	7.8	1.6	34	200	10	71	50
KAKI	82	16	2.5	65	170	-	237	23
LIMONE	92	2.3	1.9	11	140	12*	0	50
MANDARINO	81	17.6	1.7	72	210	10*	18	42
MELONE	90	7.4	0.7	33	333	11*	189	32
NESPOLA	85	6.1	2.1	28	250	-	170	1
PESCA	91	6.1	1.6	27	260	9	27	4
POMPELMO	91	6.2	1.6	26	230	9*	tr	40

LA TAVOLA GIALLO/ARANCIO



TORTA DEL SOLE

Ingredienti per 4 persone:

4 carote
6 albicocche
1 pesca
200 g di farina
200 g di zucchero
6 uova
1 bustina di lievito
80 g di olio
Noce moscata, sale.

Preparazione

Tagliate a pezzi le carote, mettetele in una casseruola con acqua e fatele cuocere. Poi sgocciolatele e frullatele fino a ridurle in purea. Tagliate la pesca e le albicocche in dadini e ammollatele in acqua tiepida per mezz'ora. In una terrina versate la farina, le uova, la purea di carote, l'olio, un pizzico di sale e un pizzico di noce moscata; mescolate il tutto con la frusta fino ad ottenere un composto omogeneo. Quindi sgocciolate i dadini di pesca e albicocche, uniteli al preparato e versate il tutto nello stampo. A questo punto infornate per circa 35 minuti a 180 gradi. Quando la torta è cotta, tiratela fuori dal forno e lasciatela raffreddare per 5 minuti. Ora non vi resta che gustarla!

CROSTINI DI CAROTE

Ingredienti per 4 persone:

3 carote
4 fette di pane
150 gr di parmigiano
Burro
Prezzemolo
Sale

Preparazione

Sbattete il burro a crema, quindi grattugiate le carote ed amalgamatele subito al burro. Aggiungete al composto il parmigiano. Dopo aver arricchito il preparato con un po' di sale, in base al vostro gusto, spalmatelo sulle fette di pane già passate al grill del forno o sulla griglia. Servite con del prezzemolo tritato.

VERDE

QUANDO STAR BENE È NATURALE



Agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo broccolo e cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva e zuccina.

PER COLTIVARE LA TUA SALUTE



Anche il consumo di frutta e ortaggi del gruppo VERDE è associato a un minor rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari. Inoltre alcune sostanze contenute in questi alimenti sono ritenute importanti per la trasmissione dell'impulso nervoso.

Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è l'alto contenuto di due phytochemicals con potente azione antiossidante: la clorofilla e i carotenoidi. Tali sostanze si sono dimostrate preventive in molti tipi di tumore e protettive contro le patologie coronariche.

Gli ortaggi verdi contengono magnesio, un minerale molto importante perché partecipa al metabolismo dei carboidrati e delle proteine, regola la pressione dei vasi sanguigni e la trasmissione dell'impulso nervoso. Negli alimenti verdi è presente anche un'elevata quantità di carotenoidi, particolari phytochemicals che sono responsabili della visione, dello sviluppo delle cellule epi-





teliali, e difendono dall'invecchiamento.

I vegetali a foglia verde costituiscono la miglior fonte di acido folico e folati, la cui azione è fondamentale nelle donne in gravidanza per la prevenzione del rischio di incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati. L'acido folico e i folati contribuiscono inoltre alla prevenzione dell'aterosclerosi.

Il contenuto di vitamina C degli ortaggi e della frutta di questo colore è molto elevato, in particolare nei broccoli, nel prezzemolo, negli spinaci e nel kiwi.



PROFILO GASTRONOMICO

Possiamo consumare il kiwi anche come farcitura di torte e ingrediente di gelati. Agretti, bieta, asparagi, cicoria, spinaci e indivia sono ortaggi particolarmente gustosi. Se cotti al vapore mantengono di più il sapore ed il loro contenuto in sali minerali e vitamine, che altrimenti andrebbe disperso nel liquido di cottura. Un buon consiglio è quello di continuare ad utilizzare il liquido di cottura delle verdure come facevano le nostre mamme quando ci preparavano le pappe con il brodo vegetale. Le salse verdi a base di prezzemolo e basilico arricchiscono le pietanze, conferendo loro quel sapore che altrimenti si potrebbe ottenere solo con l'aggiunta di sale.

CURIOSITÀ

Una sbronza di broccoli.

Conosciuto fin dall'antichità, il broccolo, oltre che per curare numerose malattie, era consumato crudo dai Romani prima dei banchetti per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcol.



Il drago nel piatto.

Il prezzemolo veniva utilizzato dagli antichi Greci come elemento decorativo delle corone dei vincitori dei giochi Nemei, mentre il basilico era ritenuto dai Romani un efficace antidoto contro gli attacchi del basilisco, un leggendario quanto temibile drago.



ALIMENTO 100g di parte edibile	Acqua g	Zuccheri g	Fibra g	Energia Kcal	Potassio mg	Magnesio mg	Vitamina A (ret. eq.) µg	Vitamina C mg
AGRETTI	92	2,2	2,3	17	-	-	392	24
ASPARAGI	91	3,3	2,0	29	-	13*	82	18
BASILICO	92	5,1	-	39	300	-	658	26
BIETA	89	2,8	1,2	17	196	38	263	24
BROCCOLI	92	3,1	3,1	27	340	29	2	54
CARCIOFI	91	1,9	5,5	22	376	45	18	12
CETRIOLI	96	1,8	0,8	14	140	8*	tr	11
CICORIA	94	3,2	1,1	18	-	6*	10	3
INDIVIA	93	2,7	1,6	16	380	-	213	35
LATTUGA	94	2,2	1,5	19	240	6*	229	6
PREZZEMOLO	87	tr	5,0	20	670	-	943	162
RUGHETTA	91	3,9	0,9	28	468	-	742	110
SPINACI	90	2,9	1,9	31	530	60	485	54
ZUCCHINE	94	1,4	1,2	11	264	17	6	11
KIWI	85	9,0	2,2	44	400	12	-	85
OLIVE	77	1,0	3,0	142	-	22*	tr	-
UVA BIANCA	80	15,6	1,5	61	192	7	4	6

LA TAVOLA VERDE



BRACCIO DI FERRO

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di spinaci
2 zucchine
Olio extravergine d'oliva
Pecorino grattugiato
2 peperoncini
Sale e pepe

Preparazione

Lavate con molta cura gli spinaci, e cuoceteli a fuoco medio finché tutta l'acqua non sarà evaporata e le foglie ammorbidite. Quindi lavate bene le zucchine, fatele a fettine e mettetele in una padella con olio e peperoncino; fate cuocere a fuoco basso fino a cottura avvenuta. A questo punto aggiungete gli spinaci e saltateli insieme alle zucchine. Trasferite il tutto su un piatto di portata, condite con sale e pepe a piacere e servite con un'abbondante spolverata di pecorino.

BRUSCHETTE DI KIVI E PROSCIUTTO

Ingredienti per 4 persone:

8 fette di pane
300 g di lattuga
6 kiwi
8 fette di prosciutto crudo
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

Preparazione

Lavate con cura la lattuga, e tagliatela a striscioline. Poi sbucciate e affettate i kiwi, e aggiungete ad essi la lattuga condita con olio e sale. Quindi ponete il tutto su delle fette di pane precedentemente grigliate, su cui avrete versato un po' di olio e un po' di sale. Aggiungete una fettina di prosciutto a porzione.



BLU/VIOLA

BENESSERE PROFONDO



Fichi, frutti di bosco come lamponi, mirtilli, more e ribes, melanzane, prugne, radicchio, uva nera.

QUANDO IL SAPORE SI SPOSA CON IL COLORE



Frutta e ortaggi del gruppo BLU/VIOLA sono fondamentali per la nostra salute, non soltanto perché il loro consumo è associato a un minor rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari, ma anche perché contengono alcune sostanze importanti

per la vista, la struttura dei capillari sanguigni e la funzione urinaria.

I composti ad azione protettiva di questo gruppo di alimenti sono quei phytochemicals caratterizzati da un elevato potere antiossidante: le antocianine. Tali sostanze si sono dimostrate molto utili nel trattamento delle patologie della circolazione del sangue, della fragilità capillare, nella prevenzione dell'aterosclerosi indotta da alti livelli di colesterolo, nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica e nel migliorare la funzione visiva. Il consumo di alimenti contenenti antocianine è anche associato ad una ridotta incidenza di tumori.

Elevato nel ribes e nel radicchio è il contenuto di vitamina C che, oltre ad avere un'azione antiossidante, partecipa alla formazione della carnitina e del





collagene. Il consumo di frutti di bosco è consigliato per curare la fragilità dei capillari e per prevenire le infezioni del tratto urinario.

Questo gruppo di alimenti è ricco anche di carotenoidi che svolgono azione preventiva nei confronti di molti tipi di tumore, delle patologie cardiovascolari incluso l'ictus, della cataratta, dell'invecchiamento cellulare, delle patologie neurodegenerative e dell'invecchiamento cutaneo.

Il radicchio contiene, oltre ai composti che gli conferiscono il caratteristico sapore amaro, anche buone quantità di beta-carotene, precursore della vitamina A che interviene nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria e nel meccanismo della visione.

Il radicchio è inoltre una buona fonte di potassio, il cui consumo è protettivo della salute del tessuto osseo ed è associato ad un rischio minore di patologie cardiovascolari e ipertensione. Buona fonte di potassio sono anche i fichi, i ribes, le more e le prugne.

Le melanzane sono ricche di magnesio, e apportano un ridottissimo numero di calorie. Tutti gli alimenti di questo gruppo sono caratterizzati da un cospicuo contenuto di fibra. I frutti di bosco in particolare contengono fibra solubile, che regola l'assorbimento degli altri nutrienti e alimenta la flora microbica intestinale, che la trasforma in composti importanti per una regolare funzione intestinale.

PROFILO GASTRONOMICO

Il radicchio e le melanzane possono essere preparati in modo leggero: grigliati con aggiunta di olio d'oliva e aromi costituiscono un'ottima portata. La frutta di questo colore è buona anche aggiunta in insalate o in macedonie di frutta, grazie



al contenuto di zucchero e di caratteristici aromi. I fichi accompagnati al pane risultano un'ottima merenda o colazione specie per i più piccini. Tutti i frutti di bosco arricchiscono anche frappè, gelati e torte. Il radicchio, o dente di leone, ha un sapore caratteristico: cotto, è buono per farcire la pasta fresca o le torte salate.

CURIOSITÀ

Cose da pazzi.

La melanzana, coltivata da oltre 4000 anni in India, si è diffusa in Italia nel XVIII secolo. Un'antica credenza popolare riteneva che un suo consumo eccessivo portasse alla pazzia, da cui l'erronea terminologia di "mela insana", mentre altre credenze le attribuivano virtù afrodisiache e magiche.

Il mirtillo della domenica.

In montagna, un tempo, si festeggiava la "domenica del mirtillo": occasione per i giovani di raccogliere i frutti di bosco e dedicarsi ai corteggiamenti e alle danze.

ALIMENTO 100g di parte edibile	Acqua g	Zuccheri g	Fibra g	Energia Kcal	Potassio mg	Magnesio mg	Vitamina A (ret. eq.) µg	Vitamina C mg
MELANZANE	93	2.6	2.6	18	184	11*	tr	11
RADICCHIO	94	tr	5.0	20	670	-	943	162
FICHI	82	11.2	2.0	47	270	-	15	7
MIRTILLI	85	5.1	3.1	25	160	-	13	15
MORE	85	8.1	3.2	36	260	23*	2	19
PRUGNE	87	10.5	1.5	42	190	6*	16	5
RIBES	77	6.6	3.6	28	370	17*	17	200
UVA NERA	80	15.6	1.5	61	192	7	4	6

LA TAVOLA BLUMIOLA



LAGUNA BLU

Ingredienti per 4 persone:

8 cespi di radicchio di Treviso
8 filetti di acciuga sott'olio
100 g di olive nere
Olio extravergine di oliva
Pinoli
Uva sultanina
Sale, pepe

Preparazione

Lavate il radicchio, tagliate i cespi a metà e sistemati ben pressati in una padella con l'uva sultanina, 5 cucchiaini di olio d'oliva e un po' di sale. Coprite con acqua e cuocete a fuoco basso per 30 minuti circa mettendo il coperchio. A cottura avvenuta scoprite la padella, sistemate i filetti di acciuga sul radicchio e cospargete con le olive snocciolate. Fate ridurre completamente il liquido di cottura. Prima di servire, guarnite con una manciata di pinoli e aggiungete un pizzico di pepe.

BRICIOLE DI BOSCO

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di frutti di bosco misti
(a scelta tra lamponi, more,
fragoline, ribes, mirtilli)
150 gr di farina
100 gr di burro
60 gr di zucchero semolato
mezzo limone
Cannella in polvere

Preparazione

Lavate i frutti e asciugateli con cura. Ungete una pirofila con poco burro e distribuitevi i frutti in uno strato uniforme, mescolati con un po' di cannella e il succo di mezzo limone. Mettete lo zucchero, il burro tagliato a dadini e la farina in una ciotola a parte. Frullate rapidamente per circa 30 secondi. Trascorso questo tempo, dovrete ottenere un impasto a briciole. Versate l'impasto sopra la frutta e scuotete leggermente la pirofila perché si distribuisca in modo regolare. Cuocete nel forno già caldo a 220 gradi per circa 25 minuti, finché la superficie è dorata. Servite ancora caldo oppure tiepido.



BIANCO

GENUINITÀ ALLO STATO PURO.



Aglione, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mela, pera, porri, sedano.

PER UNA SALUTE SENZA MACCHIA

Frutta e verdura del gruppo BIANCO sono degli ottimi alleati della nostra salute. Infatti riducono il rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari, oltre a rinforzare il tessuto osseo e i polmoni.



Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è il contenuto di un phytochemical con potente azione antiossidante: la quercetina, sostanza che si è dimostrata molto utile nella prevenzione di diversi tumori.

Gli alimenti del gruppo BIANCO sono una vera miniera di salute per la ricchezza in fibra, sali minerali (soprattutto potassio, il cui consumo è protettivo del tessuto osseo e previene le patologie cardiovascolari e l'ipertensione) e vitamine, in particolare la vitamina C. Il crescente interesse scientifico per gli alimenti del gruppo BIANCO è legato soprattutto al fatto che contengono particolari phytochemicals (isotiocianati) che prevengono l'invecchiamento cellulare.



Le mele e le cipolle sono alimenti che contengono grandi quantità di flavonoidi (flavonoli, catechine, flavoni), potenti antiossidanti i cui effetti benefici sono anche associati alla protezione nei confronti del tumore e



alla funzionalità polmonare (in particolare quelli contenuti nelle mele). I flavonoidi contenuti nelle cipolle interagiscono con il meccanismo che regola la perdita di calcio dal tessuto osseo.

L'aglio, le cipolle e i porri contengono una sostanza, l'allisolfuro, che protegge il nostro organismo dalle patologie coronariche, rende il sangue più fluido e meno incline alla formazione di trombi e aiuta nella prevenzione di varie forme di tumore.

I funghi rappresentano, insieme ai cereali e alle carni, una delle principali fonti di selenio, un minerale che pur se in piccolissime quantità serve al nostro organismo quotidianamente per prevenire l'ipertensione, le anemie, diversi tipi di tumore e l'invecchiamento.

PROFILO GASTRONOMICO

Gli ortaggi di questo gruppo si prestano per la preparazione di piatti grigliati e/o gratinati ad elevato potere saziante e ridotto contenuto calorico. I finocchi sono raccomandati anche crudi come rompidigiuno o per neutralizzare un crampo da fame.

Il sedano è forse l'ortaggio più caratteristico della nostra gastronomia mediterranea: pensate cosa sarebbero i nostri sughi senza il suo sapore e il suo aroma! Per i più piccini il sedano può offrire le sue coste per la costruzione di fantasiose "barchette" da riempire con formaggi cremosi. Le mele e le pere, da consumare crude, anche con la buccia per aumentare l'apporto di fibra, cotte o in marmellate, sono ottimi ingredienti per dolci, gelati e frullati.



CURIOSITÀ

Un aneddoto al giorno...

La cultura occidentale trova una grande protagonista nella mela, presente in tutti i momenti della storia e della religione: dalla mela del Paradiso Terrestre a quella d'oro che Paride donò a Venere, scatenando così la guerra di Troia, passando per la mela di Isaac Newton, attraverso la cui caduta avrebbe elaborato la legge della gravità.



Un condimento da impostori.

Gli antichi Greci utilizzavano le foglie del sedano per incoronare il capo dei vincitori di alcune gare sportive, mentre il finocchio, nativo del Mediterraneo, in antichità era utilizzato per insaporire i cibi o per coprirne gli eventuali difetti. Da qui l'espressione "infinocchiare", metafora dell'imbroglio.

ALIMENTO 100g di parte edibile	Acqua g	Zuccheri g	Fibra g	Energia Kcal	Potassio mg	Magnesio mg	Vitamina A (ret. eq.) µg	Vitamina C mg
AGLIO	80	8.4	3.1	41	600	25*	5	5
CIPOLLA	92	5.7	1.0	26	140	4*	3	5
PORRO	88	5.2	2.9	29		3*	tr	9
SEDANO	88	2.2	1.6	20	280	16*	207	32
CAVOLFIORE	90	2.4	2.4	25	350	28	50	59
FINOCCHIO	93	1.0	2.2	9	394	16	2	12
FUNGHI	88	0.8	2.3	20	320	13*	0	3
MELA	82	10.0	2.6	38	125	3	8	6
PERA	87	8.8	3.8	35	127	7	tr	4

LA TAVOLA BIANCA



FIOCCO DI NEVE

Ingredienti per 4 persone:

2 cavoli bianchi
1 porro
2 pere
2 mele
50 g di burro
5 cucchiaini di aceto
2 cucchiaini di chiodi di garofano
Sale, pepe

Preparazione

Lavate e tagliuzzate i cavoli in strisce sottili. Sistemate le strisce in una terrina, e innaffiatele con l'aceto. Lasciatele macerare per 15 minuti, quindi sgocciolatele con cura. In una pentola mettete le strisce di cavolo, il porro, i chiodi di garofano, il burro. Aggiungete un po' d'acqua, un pizzico di sale e cuocete a fuoco lento per 20 minuti circa. A questo punto aggiungete le pere e le mele, che avrete sbucciato e tagliato in dadini, e rimettete la pentola sul fuoco per altri 5 minuti. Dopodiché togliete dal fuoco, e lasciate riposare la pentola coperta per un quarto d'ora. Prima di servire, aggiungete sale e pepe e togliete il porro.

CROSTATA DI MELE




Ingredienti per 4 persone:

400 g di farina
200 g di burro
150 g di zucchero
8 mele
3 uova
1 limone
Un pizzico di cannella

Preparazione

Disponete la farina a fontana e mettete al centro il burro a pezzetti, un uovo e un tuorlo, lo zucchero, la buccia grattugiata del limone ed impastate. Formate una palla e mettetela in frigo per mezz'ora in una bacinella coperta da un canovaccio. Nel frattempo sbucciate le mele, eliminate il torsolo ed i semi, tagliatele a fettine e bagnatele con succo di limone. Poi imburrate e infarinate uno stampo per torte e, trascorsa la mezz'ora, stendetevi la pasta in una sfoglia non troppo sottile. Dopodiché disponetevi le mele facendo dei giri concentrici, o un altro disegno a piacere. Cospargetele con un pizzico di cannella e copritele con strisce di pasta che pennellerete con l'ultimo tuorlo. Infornate per circa 40 minuti a 170-180 gradi, fino a quando sarà dorata.

DI CHE COLORE SEI?

COLORI	ORTAGGI E FRUTTA	EFFETTI SULLA SALUTE
<p>BLU VIOLA</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su tratto urinario, invecchiamento e memoria • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
<p>VERDE</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su occhi, ossa e denti • Riduzione rischio tumori
<p>BIANCO</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su livelli di colesterolo • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
<p>GIALLO ARANCIO</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su sistema immunitario, occhi, pelle • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
<p>ROSSO</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Effetti positivi su tratto urinario e memoria • Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari
<p>Barbabietola rossa - Pomodori - Ravanelli - Anguria - Ciliegie - Fragole - Arance rosse</p>		



CAMPAGNA FINANZIATA CON
IL CONTRIBUTO DELLA COMUNITÀ
EUROPEA E DELLO STATO ITALIANO



UNIONE NAZIONALE TRA LE ORGANIZZAZIONI DEI PRODUTTORI ORTOFRUTTICOLI AGRUMARI E DI FRUTTA IN GUSCIO

VIA XX SETTEMBRE 4 - 00187 ROMA TELEFONO 06424521 FAX 0647822822

www.unaproa.com