



di Maurizio De Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)



# ALIMENTAZIONE A COLORI

**T**utti sanno che una corretta nutrizione basata sul consumo di alimenti di origine vegetale (frutta e ortaggi) fa bene, ma non tutti sanno perché. Gli ultimi studi hanno dimostrato

che le proprietà salutistiche derivanti dai fattori nutritivi e fattori protettivi intrinseci dei vegetali stessi aiutano a regolare le funzionalità del proprio organismo. Oltre all'elevato contenuto di

acqua, fibre, vitamine e minerali esistono tutta una serie di sostanze chiamate Polifenoli e Flavonoidi che non sono altro che composti organici naturali che conferiscono ai prodotti ortofrutticoli colorazioni





**POLIFENOLI E FLAVONOIDI: COMPOSTI ORGANICI NATURALI CHE CONFERISCONO AI PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI COLORAZIONI VIVACI E INVITANTI, MA SOPRATTUTTO HANNO FUNZIONI PROTETTIVE**



vivaci e invitanti, ma soprattutto hanno funzioni protettive sui diversi sistemi e apparati del nostro organismo.

Forse pochi hanno fatto attenzione, ma le diverse colorazioni si possono classificare in 5 diversi gruppi: verde, rosso, bianco, giallo/arancio, blu/viola.

Fondamentale, nel corso della nostra giornata, è far ruotare le diverse colorazioni affinché si possa trarre il maggior beneficio da ogni gruppo. Quindi scegliamo 5 porzioni di colore diverso ogni giorno. Questa buona abitudine, oltre che indurre a variare il normale consumo di alimenti, ci aiuta ad associare un sano e attivo stile di vita, ideale per stare in forma e curare il nostro benessere.

## Ma cos'è una porzione?

Il concetto di "porzione" è sempre un qualcosa difficile da far capire al consumatore italiano, data la notevole variabilità di abitudini alimentari, differenti usi e costumi culinari regionali e così via. Tuttavia ciascuno di noi deve imparare a bilanciare la propria porzione a seconda della propria quotidianità (ritmi lavorativi, orari, abitudini...) identificando un equilibrio tra calorie assunte e calorie consumate, equilibrio tra apporto proteico e carboidrati.

Chiariamo meglio questo concetto di "equilibrio tra" spiegando meglio come questa fantomatica "porzione" deve essere concepita. Una "porzione" è di sostegno con il benessere se contiene una corretta quantità e qualità di cibo che deve servire a sostenere ed alimentare tutte le attività vitali, compreso l'esercizio fisico quotidiano che una persona con uno stile di vita nella media conduce. Da ciò si deduce che in realtà, oltre a selezionare la tipologia di alimenti che assumiamo, dobbiamo prestare attenzione ancora di più alla **quantità consumata**. Se mi viene voglia di mangiare un pezzetto di cioccolato, sicuramente andrò a prediligere un buon cioccolato fondente magari Bio senza però "scofanarmi" l'intera tavoletta,

ma semplicemente un pezzetto insieme a un buon centrifugato di frutta e/o verdura.

Ricordatevi che adeguare il giusto quantitativo di cibo consumato giornalmente riguarda tutti i tipi di gruppi alimentari, prediligendo almeno 5 volte al giorno l'assunzione di prodotti ortofrutticoli poiché ricchi di nutrienti non energetici, e di composti protettivi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità include il consumo di frutta e verdura tra le principali raccomandazioni per una dieta sana.

Frutta e verdura sono quindi alla base di una dieta sana e ognuno di essi ha una specifica composizione/apporto nutrizionale in base alla sua colorazione.

Il nostro Paese, grazie alla strategica posizione geografica, a un clima mite, e a una vastissima cultura agricola, offre un enorme assortimento di prodotti ortofrutticoli che dobbiamo sfruttare meglio.

Ogni stagione ci offre una gamma di prodotti che ci permette di soddisfare a pieno tutte le esigenze del nostro corpo. Preferite frutta e verdura di stagione. Costa meno e le qualità organolettiche sono nel pieno dei valori nutritivi poiché è la natura stessa che ci mette lo zampino, nulla è indotto.





Nutrirsi e non semplicemente alimentarsi! Come dico sempre, e non mi stancherò mai di dire, nutrirsi significa rifornire il proprio organismo di carboidrati, proteine, aminoacidi, grassi, acqua, vitamine e minerali; sostanze fondamentali che però non si trovano tutte contemporaneamente in un unico alimento. Ecco perché è fondamentale far ruotare i cibi facendoci aiutare dalle diverse colorazioni.

**Vediamo nel dettaglio i 5 gruppi:**

## Il rosso

La frutta e la verdura che fanno parte di questo gruppo hanno un

**ROSSO:** Pomodori, Barbabietole, Angurie, Arance rosse, Ciliegie, Fragole, Ravanelli, Rape, Peperoni rossi.

**GIALLO-ARANCIO:** Albicocche, Arance bionde, Carote, Clementine, Lotti o Caki, Limoni, Mandarini, Meloni, Nespole, Peperoni gialli, Pesche e Nettarine, Pompelmi e Zucche.

**VERDE:** Agretti, Asparagi, Basilico, Bieta, Broccoletti o Cime di rapa, Carciofi, Cavoletti di Bruxelles,

alto contenuto di fitocomposti con una forte azione antiossidante: il licopene e le antocianine.

Angurie, fragole e ciliegie, pomodori e peperoni se mangiati crudi forniscono, inoltre, una rilevante quantità di vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio è di 90 mg al giorno per gli uomini e 80 mg per le donne), contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale formazione del collagene e alla normale funzione delle ossa, di cartilagini, gengive, pelle e denti. La vitamina C favorisce anche l'assorbimento del ferro presente negli altri alimenti.

Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cavolo verza, Cetrioli, Cicoria, Fagiolini, Indivia, Kiwi, Lattuga, Prezzemolo, Rucola, Spinaci, Uva bianca e Zucchine.

**BLU-VIOLA:** Fichi, Frutti di bosco (Lamponi, Mirtilli, More e Ribes), Prugne e Susine, Melanzane, Radicchio, Uva nera.

**BIANCO:** Aglio, Cavolfiori, Cipolle, Finocchi, Funghi, Mele, Pere, Porri, Sedano, Noci, Nocciole, Mandorle e Castagne.

## Il giallo/arancio

In questa sezione si annoverano elevate quantità di betacarotene, una sostanza appartenente alla famiglia dei carotenoidi, fondamentale per numerose funzioni dell'organismo, il quale converte in vitamina A. Quest'ultima, infatti, contribuisce al normale metabolismo del ferro e al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità. Il betacarotene è un potente antiossidante che 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.

## Il verde

In questo caso il magnesio e l'acido folico sono i due elementi che accomunano tutti gli ortaggi verdi, in particolare quelli a foglia. Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e nell'uomo contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. L'acido folico, invece, oltre a essere utile durante i primi mesi della gravidanza, contribuisce alla riduzione della

stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario.

## Il blu/viola

In questo gruppo le antocianine, fitocomposti con azione antiossidante, fanno da padrone. Le verdure blu-viola, e in particolare i frutti di bosco, sono ricchi di vitamina C. Il radicchio contiene anche discrete quantità di betacarotene ed è una buona fonte di potassio, che contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso, alla normale funzione muscolare e al mantenimento di una normale pressione sanguigna. Buone fonti di potassio sono anche i fichi, i ribes e le more.

## Il bianco

Infine tra i composti ad azione protettiva di questo gruppo ci sono due nutrienti particolarmente

interessanti: il potassio e la fibra. Il potassio contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione muscolare, nonché al mantenimento di una normale pressione sanguigna. La fibra, invece mantiene in salute l'intestino; quella solubile come la pectina, se assunta giornalmente in almeno 6 g (come quella contenuta per esempio in circa tre mele) contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. Le mele e le cipolle sono potenti antiossidanti, mentre i funghi rappresentano una delle principali fonti di selenio, che contribuiscono al normale mantenimento di unghie e capelli, alla normale funzione tiroidea e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. La frutta in guscio, in particolare le noci, in quantità di almeno 30 g al giorno, contribuisce al miglioramento dell'elasticità dei vasi sanguigni.

## Ingredienti

300 g uova Intere  
250 g zucchero di canna grezzo integrale  
100 g olio di riso  
80 g frutti rossi a pezzi  
250 g cioccolato fondente 70-80%  
100 g nocciole in polvere  
100 g mandorle in polvere  
20 g farina riso  
20 g farina di grano saraceno  
baccello di vaniglia q.b.

## Preparazione

Fondere al microonde il cioccolato, unire tutti gli altri ingredienti. Versare la massa in stampi precedentemente infarinati.

Cottura: 150°C per 15-20min a seconda della dimensione

Rifinitura: una volta raffreddato, porzionare i dolcetti, posizionare al centro una punta di confettura ai frutti rossi e decorare a piacere.

R

LA RICETTA  
**Brownies**  
ai frutti rossi  
(senza glutine e senza lattosio)

