

EAT THE RAINBOW: ALLEGRIA E BENESSERE IN TAVOLA - IL COLORE VERDE.

5 sono i colori dell'arcobaleno alimentare che andremo a scoprire in questa serie di newsletter: rosso, arancione, giallo, verde e viola. E sono tutti naturali al 100%!

Questi colori, che caratterizzano frutta e verdura fresche, sono alla base di tutte quelle strategie di sopravvivenza messe in campo nel mondo vegetale. Le piante, infatti, hanno imparato a produrre speciali molecole per sopravvivere agli sbalzi di temperatura, alle invasioni di insetti, allo stress causato dai radicali liberi e molto altro ancora, e gran parte di queste molecole conferiscono alla pianta stessa, alle sue foglie o ai suoi frutti, tonalità vivaci ed invitanti.

Assicurarsi ogni giorno una tavola variopinta significa garantire al nostro corpo un'alimentazione completa e bilanciata, ricca di antiossidanti e micronutrienti indispensabili per il buon funzionamento del nostro intestino e dei microscopici abitanti che lo popolano e che abbiamo imparato a conoscere nelle passate newsletter.

Cibi verdi: alleati del cuore

Quando pensiamo a questi alimenti non possiamo fare a meno di immaginarci in un bell'orto, circondati da cespi di insalata, broccoli e cavolfiori, fusti di carciofo che sveltano verso il cielo, filari di zucchine e spinaci, e tanta altra buona frutta e verdura che ci riempie di energia e di benessere.

I cibi verdi non sono solo ricchi di fibre vegetali e antiossidanti, ma sono caratterizzati dalla presenza di molecole con uno straordinario effetto protettivo nei confronti del nostro sistema cardiovascolare. Alcune ricerche hanno suggerito, per esempio, che un'alimentazione ricca di verdure a foglia verde aiuta a diminuire di 1/6 il rischio di sviluppare patologie legate al cuore.

Il nostro cuore è una macchina meravigliosa: non abbiamo ancora aperto gli occhi su questo pianeta che questo organo, grande quanto un pugno, è già intento a pompare il sangue in giro per il corpo, a trasportare ossigeno e nutrienti, a collezionare anidride carbonica e sostanze da scartare, e continuerà a farlo per tutto il resto della nostra vita.

Lo stress ossidativo concorre a causare un aumento della pressione sanguigna, l'insorgenza di arteriosclerosi e altre patologie del sistema cardiocircolatorio che risultano in infarti e ictus.



Ma non c'è nulla di cui disperarsi! La soluzione per proteggere il nostro cuore ce l'abbiamo a portata di mano, e parte dalla nostra alimentazione. Alcuni frutti e alcune verdure di un bel verde brillante sono ricchi di micronutrienti benefici come la vitamina K, il magnesio, i folati e i nitrati.

Cibi verdi: i composti fitochimici principali

I fitonutrienti nei cibi verdi includono i flavonoidi, dall'effetto antiossidante e protettivo contro gli effetti nocivi dei radicali liberi. Tra questi composti fitochimici troviamo anche i nitrati, che sono stati correlati con una minor mortalità da patologie cardiovascolari.

Fitonutrienti all'appello! La classe dei "verdi"

Catechine	Clorofilla	Flavonoidi
Fitosteroli	Folati	Isoflavoni
Nitrati	Tannini	

I nitrati e la salute del sistema cardiocircolatorio

I nitrati presenti naturalmente nei cibi verdi hanno un'azione benefica sia sulla salute del cuore sia sulla pressione sanguigna. Tra le verdure che ci garantiscono un pieno di queste sostanze troviamo gli spinaci, il cavolo, i broccoli e i cavoletti di bruxelles.

Cosa succede a questi nitrati di origine vegetale nel nostro corpo? Quando mangiamo queste verdure, il nostro corpo riesce a convertire il nitrato in monossido di azoto, che induce la vasodilatazione e quindi riduce i livelli di pressione sanguigna. Dobbiamo però prestare attenzione a non confondere nitrati e nitriti! Se i primi, specialmente quelli di origine vegetale, portano con sé i benefici che abbiamo appena visto, i secondi sono utilizzati come conservanti, specialmente in salumi ed insaccati, e in quantità eccessive possono avere effetti spiacevoli.

Cibi verdi: qualche idea in cucina

Ora che siamo vicini alla bella stagione, iniziamo a sentire voglia di piatti freschi, leggeri e facili da preparare.

Aperitivo con gli amici? basta con le solite patatine! Un bel tagliere di verdure fresche, tagliate a listarelle ed accompagnate da qualche salsa è un modo semplice e leggero per iniziare la serata. Con una base di yogurt greco, olio, succo di limone, cetrioli, sale e pepe ed un colpo di mixer possiamo preparare un'ottima salsa Tzatziki da servire con il nostro pinzimonio. E se i cetrioli non ci piacciono, possiamo facilmente sostituirli con qualche cuore di carciofo per una versione più decisa o qualche foglia di menta per una versione più aromatica.

E perché non servire qualche tartina? Magari con un paté di olive verdi fatto in casa. Anche qui, nulla di più semplice: olive, capperi, qualche acciuga per chi gradisce, aglio, erbe aromatiche a piacere, una spruzzata di limone, un filo d'olio, mixer et voilà! Presto fatto.

E per un altro appetizer di sicuro successo, gli "spaghetti" di zucchine ottenuti con uno spiralizzatore, velocemente scottati in acqua bollente e serviti con una generosa dose di pesto, noci tritate e una spolverata di formaggio faranno un figurone.

Per finire in bellezza possiamo cimentarci in un dolce fresco e leggero: un buon gelato! Prepariamolo con yogurt, miele, succo e buccia di lime ed un baccello di vaniglia. E se siamo sprovvisti di gelatiera, niente paura: una volta congelata la crema, sarà sufficiente tagliarla a cubetti e passarla nel frullatore per ottenere una consistenza soffice e delicata.

Appuntamento alla prossima newsletter con il quinto colore: il viola!