

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

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.

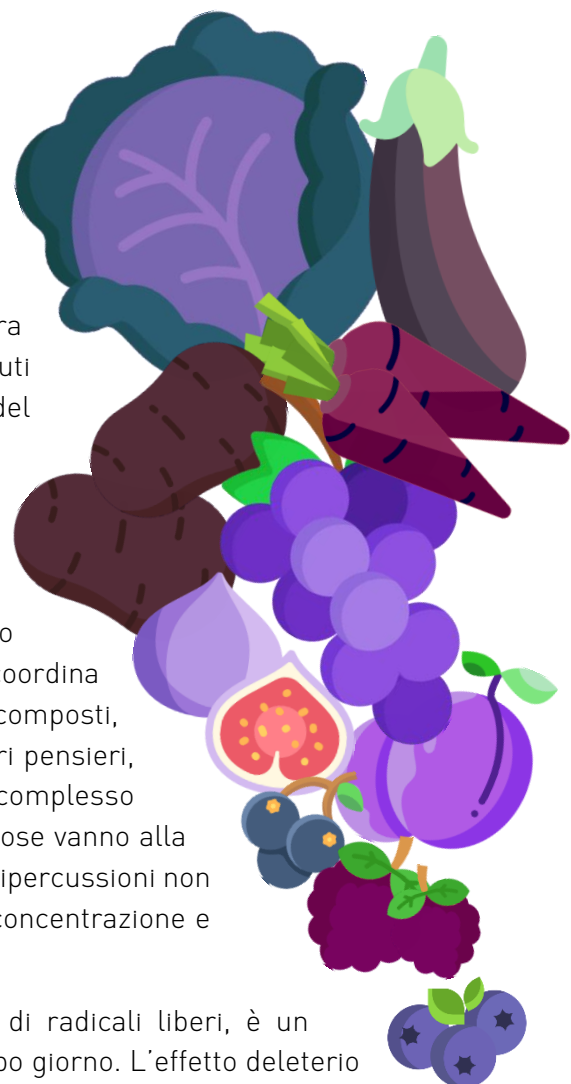
Assicurarsi ogni giorno una tavola variopinta significa garantire al nostro corpo un'alimentazione completa e bilanciata, ricca di antiossidanti e micronutrienti indispensabili per il buon funzionamento del nostro intestino e dei microscopici abitanti che lo popolano e che abbiamo imparato a conoscere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

Cibi viola: i protettori del nostro cervello

Fichi, mirtili, uva, ma anche melanzane, patate e carote viola, insomma, tutti i frutti e le verdure che hanno una bella sfumatura violetta o blu sono ricchissimi di particolari composti, riconosciuti per le loro proprietà antiossidanti nei confronti del cervello e del sistema nervoso. Queste molecole, come ad esempio le antocianine, sono in grado di attraversare la cosiddetta barriera ematoencefalica per svolgere la loro azione benefica e migliorare le nostre funzioni cognitive e il nostro umore.

Come ben sappiamo, il cervello e il resto del sistema nervoso centrale è il principale centro di comando di tutto il nostro corpo: coordina l'attività muscolare, regola le funzioni degli organi di cui siamo composti, processa le informazioni sensoriali ma è anche la sede dei nostri pensieri, dei nostri ricordi e delle nostre emozioni. Quando questo complesso groviglio di neuroni ed altre cellule funziona alla perfezione, le cose vanno alla grande. Tuttavia, quando qualcosa ne turba l'equilibrio, si hanno ripercussioni non solo sul nostro fisico ma anche sul nostro umore, sulla nostra concentrazione e sulla nostra memoria.

Lo stress ossidativo, causato dalla presenza e dall'accumulo di radicali liberi, è un problema che tutte le nostre cellule devono affrontare giorno dopo giorno. L'effetto deleterio



dei radicali liberi si riflette nell'insorgenza di uno stato di infiammazione, che è alla base di numerose malattie croniche e gioca un ruolo chiave nel processo di invecchiamento. Assicurare al nostro sistema nervoso un'abbondante dose di antiossidanti, le armi perfette contro i radicali liberi, ci aiuta a mantenere una mente fresca e a combattere l'insorgenza di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson.

Cibi viola: i composti fitochimici principali

I fitonutrienti nei cibi viola includono Antocianine, Fenoli e Resveratrolo, che sono riconosciuti essere nostri alleati per mantenere alto il nostro umore e scattante il nostro cervello.

Fitonutrienti all'appello! La classe dei "viola"

Antocianidine

Antocianine

Fenoli

Proantocianidine

Pterostilbene

Resveratrolo

Stilbeni

More, mirtilli, bacche di sambuco, ribes neri e uva sono un'ottima fonte di Antocianine, un gruppo di molecole appartenenti alla famiglia dei flavonoidi con spiccate attività antiinfiammatorie. Alcune ricerche hanno dimostrato come l'assunzione regolare di Antocianine nella nostra dieta ha effetti positivi sulle capacità cognitive sia nel lungo che nel breve termine. Per esempio, l'integrazione di bevande a base di mirtilli nella dieta di un gruppo di bambini, tra gli 8 e i 10 anni, ne ha migliorato le capacità mnemoniche e di apprendimento. Una piccola curiosità: le Antocianine funzionano come indicatori di pH! Queste molecole sono infatti in grado di cambiare colore a seconda dell'ambiente in cui si trovano, acido (come acqua e aceto) o basico (come acqua e bicarbonato).

Un'altra molecola dalla caratteristica attività antiossidante, presente in particolar modo nell'uva nera, è il Resveratrolo. Questo polifenolo ricopre un ruolo importante nella protezione da patologie neurodegenerative, per le quali siamo particolarmente vulnerabili man mano che invecchiamo. Infatti, il nostro cervello necessita di un costante apporto di ossigeno e nutrienti, e perciò avere un sistema circolatorio efficiente che irrori le cellule in maniera ottimale è un aspetto di fondamentale importanza. È stato osservato che il Resveratrolo è capace di stimolare l'afflusso di sangue nel sistema nervoso centrale, e il suo ruolo risulta ancora più benefico se consideriamo che la circolazione sanguigna che interessa il cervello tende a diminuire con l'avanzare dell'età. È per questo che, dopo questi studi, un bicchiere di buon vino rosso una volta ogni tanto non è più considerato un vizio ma è anzi particolarmente raccomandato.

Cibi viola: qualche idea in cucina

Aggiungere un tocco di colore alla nostra tavola non è poi così difficile, anche perché frutta e verdura viola sono più diffuse di quanto non si pensi.

Per accompagnare un bel filetto di pesce o un buon arrosto non c'è contorno migliore delle patate al forno. Perché non mescolare quindi patate gialle e patate viola per un effetto scenografico? E per un altro piatto tanto semplice quanto colorato, gli gnocchi di patate viola sono proprio quello che ci vuole.

Anche le carote, che siamo soliti associare ad un bel colore arancione, in origine erano caratterizzate da varie sfumature, dal bianco al giallo al, appunto, viola. Viola sono alcune specie di radicchio, con cui si può preparare un ottimo risotto. Viola sono anche il cavolo e il cavolfiore, e con quest'ultimo si può preparare un contorno vivace con cavolfiore bianco e viola e broccoli. Gli asparagi e i carciofi viola affiancano le loro rispettive controparti verdi e gli ortolani meglio forniti vi potranno anche offrire peperoni e peperoncini viola.

Quando pensiamo al viola non possiamo non pensare alle melanzane! Se la classica parmigiana vi risulta un po' troppo complicata e volete qualcosa di più facile e leggero, il babaganoush è quello che fa per voi. Questa crema, originaria del Medio Oriente, si ottiene mixando la polpa di melanzane (precedentemente cotte al forno) con succo di limone, aglio, olio d'oliva, sale, pepe e a piacere yogurt greco. È ottima se di accompagnamento ai falafel, le polpette di ceci, alla pita, il tipico pane sottile greco, o ad altre verdure.

Con prugne, mirtilli, more e fichi si possono preparare delle deliziose marmellate e, per fare il pieno di energia, possiamo utilizzarli per preparare delle barrette ai cereali. On-line si trovano migliaia di ricette diverse con cui sbizzarrirsi, aggiungendo frutta secca, semi, cioccolato e tutto quello che più ci piace. I fichi poi si prestano bene per essere caramellati e conservati nel loro saporito sughetto.