

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

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 rossi: i nostri alleati contro lo stress ossidativo

Che siano scarlatti, cremisi o porpora, il colore rosso vivo di alcuni frutti e alcune verdure ci dice che sono colmi di composti utilissimi per il nostro benessere fisico come fenoli e polifenoli che, assieme ai carotenoidi, proteggono le nostre cellule dai danni correlati allo stress ossidativo ed ai radicali liberi.

Sono sempre di più gli studi che confermano come queste sostanze di origine vegetale, dette appunto composti fitochimici, esercitano una grandiosa azione antiossidante e antiinfiammatoria. Grazie alle loro proprietà benefiche, sono inoltre in grado di regolare e supportare l'incessante attività del nostro sistema immunitario, consentendoci di reagire al meglio contro gli stress a cui il nostro corpo è sottoposto ogni giorno.

Tuttavia, anche questi supereroi molecolari hanno il loro punto debole: una scarsa bio-disponibilità. Cosa vuol dire? Vuol dire che solo una piccola parte di queste preziose molecole, assunte attraverso la nostra dieta, riesce a raggiungere indenne le cellule del nostro corpo. Ma non dobbiamo perderci d'animo, perché anche la più piccola frazione di polifenoli riesce a svolgere la sua azione benefica, e in più è in grado di "attivare" le cellule rendendole in grado di produrre in modo autonomo i loro antiossidanti personali. Inoltre, mescolando una



grande quantità di polifenoli da diverse fonti “colorate”, è possibile amplificarne l’effetto protettivo nei confronti delle cellule.

Cibi rossi: i composti fitochimici principali

Come accennato in precedenza, le sfumature di colori e sapori in frutta e verdura possono essere in parte attribuite alle tipologie di polifenoli che contengono. Per esempio, il licopene è il principale responsabile del bel rosso vivo dei pomodori e le antocianine creano la variopinta tavolozza che caratterizza i frutti di bosco.

Inoltre, melograni, fragole e lamponi sono fonte di ellagitannini, un gruppo di tannini che vanno a supportare il metabolismo del microbiota intestinale. Integrando questi frutti nella nostra dieta induce i batteri nel nostro intestino a metabolizzare gli ellagitannini in molecole più facilmente assimilabili dalle cellule, che possono quindi sfruttarne gli effetti benefici.

Fitonutrienti all’appello! La classe dei “rossi”

Antocianine	Acido ellagico	Carotenoidi
Ellagitannini	Fisetina	Flavoni
Floretina	Lycopene	Quercetina

Cibi rossi: qualche idea in cucina

Rendere la tavola più colorata ed invitante è molto più facile di quanto non sembri!

La “rossa” per eccellenza è senz’altro la passata di pomodoro. Anche i meno esperti possono cimentarsi nel prepararla a casa, bastano pomodori freschi, qualche ciuffo di basilico, un po’ di cipolla (magari rossa anche quella, di Tropea) e una manciata di sale.

Ti senti in vena di sperimentare? Allora datti alla fermentazione e prepara qualche vaso di crauti, ma aggiungi un po’ di colore con un bel cespo di cavolo cappuccio rosso.

Vuoi stupire i tuoi amici con un aperitivo “orientaleggiante”? Un tagliere di verdure fresche tagliate a listarelle accompagnate da una ciotola di hummus, la crema a base di ceci e pasta di sesamo originaria del libano, è quello che ci vuole! Ceci e sesamo? Ma non sono certo rossi! Vero, ma puoi creare uno scenografico hummus scarlatto frullandoci dentro qualche barbabietola rossa, il suo sapore dolce e delicato si sposerà perfettamente con il resto della preparazione.

Di deliziosi frutti rossi, con cui fare marmellate, torte, semifreddi e crostate, ce ne sono davvero a bizzeffe! Ma sono proprio alcuni di questi frutti a dare il meglio di sé in secondi piatti ricchi ed elaborati a base di carne. Infatti, soprattutto nei paesi scandinavi, la salsa di mirtilli rossi è un must assolutamente fondamentale per accompagnare filetti e polpette, soprattutto durante le festività.

Questa salsa, grazie al suo sapore lievemente acidulo, alleggerisce e smorza la complessità del piatto.

E come non parlare dell'anguria, la regina dell'estate? Anguria o cocomero che sia, non può mai mancare nel cestino del picnic. E per un fine cena digestivo e rinfrescante, il sorbetto all'anguria è decisamente quello che ci vuole!

Appuntamento alla prossima newsletter con il secondo colore: l'arancione!