

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

**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 arancioni: i guardiani del nostro benessere

Proprio come i cibi rossi, di cui abbiamo parlato nella scorsa newsletter, anche le verdure ed i frutti arancioni sono ricchi di antiossidanti indispensabili per combattere gli effetti negativi dei radicali liberi e dello stress ossidativo. Ma non solo! Ecco un piccolo assaggio dell'arsenale di composti fitochimici che questi alimenti ci forniscono per salvaguardare il nostro benessere e la nostra salute.

### Fantastici carotenoidi

Ciò che contraddistingue i cibi arancioni da quelli rossi (a parte il colore, ovviamente!) è la presenza di carotenoidi, tra i quali spicca il Beta-carotene che è forse quello più conosciuto. Queste molecole sono antiossidanti liposolubili, e quindi possono essere conservate negli adipociti ed utilizzate al momento del bisogno.

Carotenoidi come la Luteina e la Zeaxantina, presenti in abbondanza in mais e nel tuorlo d'uovo, sono ben noti per le loro proprietà benefiche, in particolar modo per quanto riguarda il benessere dei nostri occhi. Queste molecole, infatti, non solo sono degli ottimi antiossidanti, ma agiscono anche come filtri nei confronti della



luce blu, che è quella con il maggior livello energetico nel campo della luce visibile, proteggendo le cellule della nostra retina dai danni legati alla sua fototossicità. Anche arance, mandarini e peperoni arancioni sono una discreta fonte di Luteina e Zeaxantina: un buon motivo per non farli mai mancare sulla nostra tavola!

Oltre alla loro azione antiossidante e al loro effetto protettivo per la nostra vista, i carotenoidi sono l'alleato ideale per chi vuole mettere su famiglia! Queste molecole favoriscono la fertilità ed il corretto funzionamento dei... piani bassi, sia per lui che per lei. Alcune ricerche, ad esempio, hanno permesso di osservare come un supplemento di Beta-carotene aumentava le probabilità di concepimento nella coppia.

I carotenoidi, inoltre, concorrono a salvaguardare il benessere femminile da patologie legate al sistema riproduttivo. La Beta-criptoxantina, per esempio, svolge nella donna un'azione protettiva contro l'insorgenza di endometriosi e ritarda la menopausa. In combinazione poi con i fitoestrogeni presenti nei cibi arancioni, questi composti fitochimici regolano e stimolano la produzione di ormoni come l'estradiolo.

Carotenoidi e fitoestrogeni non sono solo cose da femmine, ma anche ai maschietti possono apportare numerosi benefici! Il consumo di carote, infatti, è stato correlato non solo con una minore insorgenza di tumore al seno, ma anche di tumore alla prostata.

## Bioflavonoidi e curcuminoidi

I bioflavonoidi, conosciuti più semplicemente come flavonoidi, sono una classe di circa 6.000 composti fitochimici che donano colore a frutta, verdura, piante ed erbe aromatiche e medicinali. Svolgono numerosissime attività benefiche per la nostra salute, ci assistono nella prevenzione di stress ossidativo ed infiammazione, diminuiscono il rischio di insorgenza dei tumori, e sono perfino in grado di modulare l'attività di alcuni enzimi.

I curcuminoidi ci sono forse più familiari, sono infatti quel gruppo di composti che tingono di un bel arancione caldo la curcuma (dalla quale prendono il nome). Anche i curcuminoidi hanno un'azione antiossidante e antiinfiammatoria, in combinazione con delle spiccate proprietà benefiche per il nostro cervello. *Dulcis in fundo*, queste molecole e le piante che le contengono sono spesso impiegate per salvaguardare la salute dei nostri denti: i curcuminoidi, infatti, sono d'intralcio ad alcuni batteri del cavo orale nella creazione del biofilm che permette loro di aderire al dente, prevenendo così l'insorgenza della carie.

## Cibi arancioni: qualche idea in cucina

Il colore arancione dona un tocco di allegria a tutti i piatti!

Le chips di patate sono un evergreen tra le stuzzicherie che accompagnano un aperitivo. Perché non aggiungere un po' di vivacità in tavola preparando delle chips di patate dolci o, perché no, di zucca! Cotte in forno, per una versione ancora più leggera, e leggermente salate, con il loro retrogusto dolce e avvolgente faranno di sicuro un figurone.

I peperoni alla piemontese sono un antipasto veloce veloce da servire anche freddo: con peperoni (arancioni, naturalmente), acciughe, aglio ed un filo d'olio d'oliva, ripassati in forno per 30 minuti, avremo un piatto dal successo assicurato.

Mai sentito parlare del golden milk? Questa bevanda, a base di curcuma, latte vegetale e miele originaria della tradizione ayurvedica, è una vera bomba di energia ed antiossidanti, buona sia calda che fredda. Un piccolo consiglio: basta aggiungere un pizzico di pepe nero per migliorare esponenzialmente l'assorbimento da parte del nostro corpo dei curcuminoidi presenti in questa bevanda.

Pesche, albicocche, arance, meloni, ma anche mango, papaya, passion fruit, di frutta arancione ce n'è proprio per tutti i gusti! E non solo per preparare torte e dessert!

Chi ha viaggiato nel Regno Unito sa bene come la cucina britannica sia stata influenzata dagli usi e costumi dei luoghi lontani toccati dall'impero nel corso dei secoli. Ecco come il mango e gli agrumi, assieme allo zenzero e ad altre spezie, si sposano insieme per creare una salsa agrodolce, detta chutney, perfetta per accompagnare piatti a base di gamberi o formaggi stagionati.

Rimanendo nel mondo anglosassone, tra il Regno Unito e gli USA, perché non concludere in bellezza con un buon crumble di pesche! Un cuore di succose pesche sormontato da una croccante crosticina fatta con briciole di un impasto a base di farina, zucchero e burro. E per un tocco ancora più "probiotico" basta servire questo dolce con un'abbondante cucchiata di yogurt greco: la nostra lingua ed il nostro intestino ci ringrazieranno.

Appuntamento alla prossima newsletter con il terzo colore: il giallo!