

ALTRI ARTICOLI DI  
**Interattivi**

[Le ricette dei 5 continenti a colori](#)<sup>1</sup>

[Pianeta nutrizione, il menù che cambia i geni](#)<sup>2</sup>



**KYOCERA**  
Document Solutions

Sei in: [Repubblica](#) > [Salute](#) > [Interattivi](#) > [Le ricette dei 5 continenti a colori](#)



## Le ricette dei 5 continenti a colori

Un viaggio tra i sapori di tutto il mondo attraverso i 5 colori di frutta e verdura: è questo il messaggio dell'iniziativa "Nutritevi dei colori della vita", la campagna di sensibilizzazione lanciata in questi giorni da Unaproa (Unione nazionale tra le organizzazioni dei produttori ortofrutticoli, agrumari e di frutta in guscio) con il supporto dell'Unione europea e del ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali. Per lanciare la campagna, che durerà fino al 2018 e che prevede numerose iniziative, cinque chef provenienti dai 5 continenti hanno ideato 5 piatti tipici della loro cultura ma preparati anche con frutta e verdure italiane. Qui vi spieghiamo perché i colori di frutta e verdura sono importanti per la nostra salute e vi diamo le ricette dei cinque continenti.

di IRMA D'ARIA

### Perché mangiare a colori

"Un consumo adeguato di frutta e verdura" spiega il Presidente di UNAPROA Ambrogio De Ponti "è un investimento in benessere per il singolo, ma anche un vero e proprio risparmio per la collettività. Da qui il valore sociale, oltre che economico, della campagna "Nutritevi dei colori della vita". Ricordare l'importanza in termini di salute di un'alimentazione corretta, che preveda il giusto apporto di frutta e verdura - ha ribadito De Ponti - è ormai per noi una vera e propria missione". L'importanza della posta in palio la evidenziano i numeri: secondo l'ultimo studio EPIC (Studio europeo su dieta e salute), 600 grammi quotidiani di ortofrutta invece di 250 basterebbero a ridurre del 15% il rischio di malattie cardiovascolari, del 27% quello di malattie respiratorie e del 40% quello relativo a patologie dell'apparato digerente, con il conseguente risparmio sulla spesa sanitaria nazionale. L'obesità, invece, affligge nel nostro Paese 4,9 milioni di adulti e l'11,1% dei bambini con un costo sanitario di circa 23 miliardi di euro, ovvero il 6,7% della spesa sanitaria pubblica (dati rapporto Nomisma-Unaproa 2015)



## Rosso

La frutta e le verdure di colore rosso hanno un alto contenuto di due fitocomposti con azione antiossidante: il licopene e le antocianine. Fragole, anguria e ciliegie, ma anche pomodori e peperoni, a patto di mangiarli crudi, per esempio in insalata, forniscono inoltre un nutriente importantissimo in grande quantità: la vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo 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.

### **Gazpacho (Europa)**

*Ricetta elaborata dallo Chef Cristiano Iacobelli*

È il trionfo del colore rosso. Si utilizzano pomodori rossi alla giusta maturazione, peperoni rossi, cetrioli, cipolla rossa di tropea, mandorle, olio extra vergine di oliva, mollica di pane raffermo imbibita di acqua il tutto frullato a freddo e al crudo (così non si perde nessuna sostanza organolettica presente nelle materie prime utilizzate). A secondo della densità, (data dalla mollica di pane e dalla eventuale separazione dell'acqua di vegetazione delle verdure dalla parte della fibra più solida e piena di aria incorporata dopo aver frullato il tutto) può essere un fresco e saporito aperitivo da bere in coppa oppure una portata vera e propria da mangiare al cucchiaino. La presenteremo, in onore della giornata, con una tartare di ciliegie, rapa rossa e ravanello, con una fogliolina di basilico rosso ed un pesto delicato al dragoncello.



## Verde

Ci sono due sostanze nutrienti che accomunano tutti gli ortaggi verdi, in particolare quelli a foglia: il magnesio e l'acido folico. 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 o folato, 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. Agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoletti, carciofo, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, meloncella, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva, zuccina

### **Delizia tropicale (America)**

*Ricetta elaborata dallo Chef Paula Moreira*

Carpaccio di cetriolo e melone con gamberi aromatizzati (salsa di arancia, miele e menta), adagiati in un letto di rucola profumatissima. Si tratta di un piatto unico, perfetto per la stagione estiva, servito nelle migliori churrascarie del Brasile, in particolare nella zona sud di Rio de Janeiro.

Durante una tradizionale cena brasiliana a base di churrasco, sarà ottimale stemperare il sapore della carne salata cotta alla brace con la ricetta che proponiamo: fresca, colorata, sfiziosa da gustare e soprattutto sana da un punto di vista nutrizionale.



## Bianco

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 contribuisce al normale mantenimento di unghie e capelli, alla normale funzione tiroidea e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. La frutta in guscio, e in particolare le noci, in quantità di almeno 30 g al giorno, contribuiscono al miglioramento dell'elasticità dei vasi sanguigni.

### **Alichabeghi con assaggio di Zighni su pane injerà (Africa)**

*Ricetta elaborata dallo Chef Yohannes Weldesellasi*

Come tutte le ricette africane, anche questa richiede una preparazione particolare e semplice al contempo. Modalità di cottura, passaggi e Ingredienti: tutto si fa specchio e simbolo della profonda ed essenziale cultura di questo magnifico continente. L'Alichabeghi è uno spezzatino di carne di agnello ben sminuzzato, cotto insieme a cavolfiore, molta cipolla bianca e aglio. Lo Zighini è una delle pietanze principali e più celebri della cucina tipica eritrea. Si tratta di un piatto unico e completo da un punto di vista nutrizionale, in quanto entrambi gli spezzatini di carne verranno serviti su fette circolari di pane injerà (simile a una morbida crêpe), in unione a verdure cotte, legumi vari e delle volte anche qualche foglia di insalatina fresca. Il nostro "Alichabeghi con assaggio di Zighini" si mangia con le mani, rigorosamente senza ausilio di posate, nel rispetto del più tradizionale costume africano, aiutandosi con dei pezzetti di pane injerà strappati con le dita e usati come presine per carpire carne, sugo e verdure.



## Giallo-arancio

Questa colorazione è dovuta alle elevate quantità di betacarotene, una sostanza appartenente alla famiglia dei carotenoidi, che il nostro organismo converte in vitamina A, fondamentale per numerose funzioni dell'organismo. La vitamina A, infatti, contribuisce al normale metabolismo del Ferro e al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità. In generale il beta-carotene 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.

### Jardinaggio (Asia)

*Ricetta elaborata dallo Chef Hirohiko Shoda*

**Ingredienti per 4 persone:** 2 albicocche fresche, salsa di soia, mirin, sake, brodo di KATSUO-BUSHI e ALGA KOMBU, olio d'oliva extravergine, 10g di KATSUO-BUSHI, 10g di zenzero fresco, 1/2 melone, sale, lime, 20g di uova di salmone, 12 pomodorini datterini gialli, bottarga di muggine, germogli di shiso, 300g di spremuta di carota, 30g tuorlo, 5g senape, 3g aceto vino bianco, 30g acqua naturale, 100g olio di vinaccioli, 3g zafferano, 200g di uova, 25g di farina grano tenero. Per la finitura: fiocchi d'oro edibile

**Preparazione:** Tagliare le albicocche. In una pentola, aggiungere tutti i condimenti e il brodo. Far bollire. Lasciar raffreddare bene. Marinare le albicocche nella marinatura. Lasciar riposare in frigo. Scolare bene la marinatura e aggiungere il KATSUO-BUSHI e lo zenzero fresco grattugiato. Pulire e spallinare il melone; marinare con tutti gli Ingredienti. Accompagnare con le uova di salmone. Tagliare a fettine sottile e marinare con tutti gli Ingredienti. Accompagnare con i germogli di SHISO e la bottarga di muggine. Ridurre la spremuta di carota. Frullare tutti gli Ingredienti con il mixer. In un contenitore, aggiungere tutti gli Ingredienti, frullare con il mixer. Versare il composto nel SIFONE e caricare il gas crema due volte. Sifonare il composto in un bicchiere di plastica, cuocere in microonde per 20 secondi. In un piatto da portata, montare le 4 composizioni di frutta e verdura giallo/arancio. Aggiungere la spugna e la salsa di carota. Spolverare con i fiocchi d'oro edibile.



## Blu-viola

Questo gruppo di alimenti contiene un fitocomposto con azione antiossidante: le antocianine. Le verdure blu-viola, e in particolare i frutti di bosco, sono ricchi di vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo 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, delle cartilagini, delle gengive, della pelle e dei denti. Il radicchio contiene anche discrete quantità di beta-carotene 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. Fico nero, frutti di bosco, cavolfiore violetto, cavolo cappuccio rosso, melanzane, prugne, radicchio, uva nera.

### **Melba Toast More e Meringa Morbida (Oceania)**

*Ricetta elaborata dallo Chef Peter Lortz*

**Ingredienti per 4 persone:** 1 meringa morbida, 2 albumi di uovo, 50 gr zucchero bianco fine, 500 ml latte, 4 fette di pancarrè quadrate più sottili possibile, 125 g more, 35 g zucchero al velo, succo di mezzo limone, 16 more.

**Preparazione:** Montare a neve gli albumi con una frusta elettrica prestando attenzione a non frustare troppo forte gli albumi per evitare che si formino dei grumi. Una volta montati a neve, aggiungere lo zucchero un cucchiaino alla volta assicurandosi che ogni cucchiaino di zucchero è ben amalgamato prima di aggiungerne un altro. Alla fine avrete una meringa stabile. Per Cuocere le meringhe portate ad ebollizione appena il latte insieme a 500ml di acqua ed il cucchiaino di zucchero in una pentola larga con bordo non troppo alto. Per garantire una buona cottura delle meringhe è fondamentale che il latte bolla appena appena e non con troppa violenza. Appena sobbolle il latte formate con dei cucchiaini bagnati di acqua delle quenelle e appoggiarle sul latte. Dopo 4 minuti girate le quenelle di meringa e cuocere per altre 4-5 minuti. A fine cottura togliere le quenelle e posarle su una grata per farle asciugare. Affettare più sottile possibile il pan carrè e tagliare a metà le fette quadrate in modo di ricavarne dei rettangoli. Tostare i rettangoli al forno (150° C) in modo che prendano un colore tostato su entrambi i lati ma prestando attenzione di non tostarli troppo. Mettere le more in un recipiente e aggiungere lo zucchero a velo, lasciare marinare per circa mezz'ora. Dopodiché frullare le more e lo zucchero a velo con il mixer. Aggiungere il succo di limone e filtrare il tutto con un setaccio per ottenere una salsa liscia e senza grumi. Appoggiare una quenelle di meringa sul piatto e ricoprire con la salsa di more. Accanto appoggiate una fetta di melba toast sulla quale appoggiate 4 more (lavate ed asciugate) e completare con un'altra fetta di melba toast in modo da creare una specie di sandwich/tramezzino, ricoprire l'ultima fetta di melba toast con lo zucchero a velo.