

# Tempo&gusto



## I colori della salute

Guida a frutta e ortaggi che sono un toccasana per la salute  
Cerchiamo quelli rossi, gialli-arancio, verdi, blu e bianchi

Giuseppe Grifco

■ Vitamine, sali minerali, fibre, poche calorie e alta idratazione dell'organismo. Frutta e ortaggi sono uno scrigno non solo di sapori e di possibili combinazioni al piatto, ma di proprietà naturalmente protettive per il corpo. Il loro consumo a tavola deve salire e non è costoso. Ambrogio De Ponti, presidente di Unaproa, l'Unione dei produttori di settore, fa un conto semplice: «In Italia ci sono tutte le condizioni per essere ottimi consumatori di ortofrutta. Circa 130 chili l'anno a testa (350 grammi al giorno) il consumo di oggi, a due euro al chilo, fa circa 260 euro di spesa. Uno smartphone ha un valore di due o tre volte superiore. Salire a circa 600 grammi quotidiani di ortofrutta basterebbe a ridurre del 15% il rischio di malattie cardiovascolari, del 27% quello di malattie respiratorie e del 40% quello di patologie dell'apparato digerente».

De Ponti ne ha parlato nella se-

### Antocianine

Sono un forte antiossidante  
presente anche nei pomodori

de della Stampa estera a Roma, alla presentazione dell'iniziativa «Il giro del mondo in 5 colori», tanti quanti sono i gruppi che riuniscono frutta e ortaggi a seconda dei loro pigmenti (che ne caratterizzano proprietà e gusto). Tanti quanti gli chef chiamati da altrettanti continenti per ideare cinque piatti con prodotti italiani: Hirohiko Shoda (Giappone), Cristiano Iacobelli, Peter Lortz (Australia), Yohannes Weldelesiasie (Eritrea), Paula Moreira (Brasile). Prodotti, quindi colori, sapori, proprietà. Rosso: Anguria, Arancia rossa, Barbabietola rossa, Ciliegia, Fragola, Pomodoro, Ravanello, Rapa rossa. Giallo-arancio: Albicocca, Arancia, Carota, Clementina, Kaki, Limone, Mandarino,

130

**Chili**  
È il consumo attuale annuo a testa di frutta e ortaggi

Melone, Nespola, Peperone, Pesca, Pesca nettarina, Pompelmo, Zucca. Verde: Agretti, Asparagi, Basilico, Bieta, Broccoletti, Broccoli, Carciofo, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cetriolo, Cicoria, Cime di rapa, Indivia, Kiwi, Lattuga, Prezzemolo, Rughetta, Spinaci, Uva, Zucchini. Blu-viola: Fichi, Frutti di bosco, Melanzane, Prugne, Radicchio, Uva nera. Bianco: Aglio, Cavolfiore, Cipolla, Finocchio, Funghi, Mela, Pera, Porri, Sedano, Noci, Noccioline, Mandorle, Castagne.

La vitamina C è presente trasversalmente nei gruppi, aiuta anche a produrre collagene (molta in ciliegia e arance rosse, Kiwi e altri) utile all'elasticità dei tessuti connettivi. Frutti e ortaggi rossi so-

no ricchi di Licopene (carotenoidi molto presente in pomodori e anguria) e Antocianine, forti antiossidanti, anti invecchiamento della cute: il primo è antitumorale primario come i Flavonoidi di cui sono ricchi i prodotti del gruppo Giallo-Arancio o la Clorofilla e i Carotenoidi del gruppo Verde e la Quercitina, Flavonoli, Catechine, Favoni del gruppo Bianco; le Antocianine, contenute anche nei Blu-viola, sono ottime per la funzionalità degli occhi, scongiurano la fragilità dei vasi sanguigni e altre patologie come l'arteriosclerosi da colesterolo. Tipico del Giallo-Arancio è il Beta-carotene, precursore della vitamina A, importante per la crescita, il sostegno al sistema immunitario, alla funzione visiva, alla cute. Negli alimenti del gruppo Bianco, gli Isotiocianati, antagonisti dell'invecchiamento cellulare, l'Allisolfuro (aglio, cipolle e porri), aiuta a prevenire patologie coronariche, fluidificante del sangue, scongiura la formazione di trombi.

### Vitamina C

Presente in tutti i gruppi  
aiuta a produrre il collagene



#### LA RICETTA

Gazpacho  
al sapore  
d'Italia

Ingredienti: 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. Preparazione. Tutti gli ingredienti sono frullati a freddo e a crudo per non perdere nessuna sostanza organolettica presente nelle materie prime utilizzate. A secondo della densità può essere un fresco o un aperitivo da bere in coppa oppure una portata vera e propria da mangiare al cucchiaino. Da presentare con una tartare di ciliegie, rapa rossa e ravanello, con una fogliolina di basilico rosso e un pesto delicato al dragoncello.  
(Chef Cristiano Iacobelli, ristorante Atlas Coelestis, via Malcesine 41, Roma, Tel. 063507 2243)