Verdure a colori

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Inutrizionisti stanno studiando con sempre maggiore interesse i pigmenti naturali che colorano la frutta e la verdura e ne stanno scoprendo le proprietà che hanno per la nostra salute. Ogni specie vegetale ha un suo colore particolare, un diverso sapore ed un potere benefico che, spesso, è in relazione ai pigmenti colorati. Per esempio il licopene, che caratterizza il colore rosso dei pomodori, ha una elevata proprietà antiossidante ed è utile per la prevenzione del tumore prostatico. I flavonoidi sono pigmenti diffusissimi nella frutta e nelle verdure, costituiscono una famiglia numerosissima (ne sono stati identificati oltre 4000). Sono caratterizzati da un forte potere antiossidante ed alcuni di essi ci proteggono dalla fragilità dei vasi sanguigni. Tra i flavonoidi uno dei più importanti è senza dubbio la quercetina, pigmento presente in particolare nelle mele e nelle cipolle: è considerato antistaminico ed avrebbe proprietà antinfiammatorie. Secondo recentissime ricerche condotte dal prof. Lee presso la Cornell University di New York, la quercetina diminuirebbe sensibilmente il rischio di sviluppare alcune malattie neurodegenerative tra cui l'Alzheimer ed il Parkinson. Gli studi sono stati condotti su animali da laboratorio, ma i risultati di tali ricerche potrebbero essere confermati, in futuro, anche per l'uomo. Di quercetina è molto ricca la buccia delle mele: ed il prof. Lee, a tale proposito, ha dichiarato: Davvero, ho motivo di credere che una mela al giorno toglie il medico di turno!. Sono flavonoidi anche le antocianine (dal greco: fiore blu) che conferiscono il colore blu e rosso a molti vegetali: dalle prugne alle melanzane e dai mirtilli all'uva, dove si accumulano specialmente nella buccia. La buccia della frutta contiene spesso preziose sostanze per la nostra salute. Alcune antocianine svolgono effetto protettivo verso diverse malattie degenerative provocate dall'invecchiamento: tumori e malattie dell'apparato cardiovascolare. Secondo uno studio condotto dall'Istituto di alimentazione-Laboratorio di analisi sensoriale del Cnr di Avellino, il colore dei cibi in generale suscita processi mentali legati a pensieri e potrebbe influire favorevolmente persino sul benessere psicofisico. Ogni stagione ci dà la possibilità di colorare la nostra dieta con i frutti e gli ortaggi tipici della stagione stessa. Sono sempre da preferire frutta ed ortaggi di stagione maturati naturalmente perché il contenuto delle sostanze benefiche per il nostro organismo è ai livelli ottimali. La surgelazione, non troppo prolungata, conserva in gran parte tali livelli. È consigliabile infine, quando è possibile, mangiare frutta e verdure allo stato crudo, in modo da ridurre la perdita di alcune sostanze che spesso si verifica con la cottura.