

IL MENU DEI 5 COLORI

a tutto benessere!



« **Tutti i consigli per una sana e corretta alimentazione, seguiti da un menu completo, basato sui "5 colori del benessere".**

Tanta frutta e verdura, sempre fresca e di stagione, suddivisa in 5 porzioni da portare in tavola ogni giorno. Lo suggeriscono tutte le principali istituzioni scientifiche di salute e di nutrizione internazionali, come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che consiglia di consumare almeno **400 grammi al giorno** tra frutta e verdura per garantire all'organismo il giusto apporto di sali minerali, vitamine, fibre e sostanze antiossidanti. Per assumere tutte le sostanze nutritive contenute, in quantità variabile, nelle diverse tipologie di frutta e ortaggi, è sufficiente cambiare i colori degli alimenti che si scelgono in un menu quotidiano. In pratica, quest'ultimo deve essere

composto da 5 porzioni di frutta e verdura di colori diversi, secondo il principio dei "5 colori del benessere", già noto a livello mondiale e promosso dal marchio di qualità di UNAPROA (Unione Nazionale tra le Organizzazioni dei Produttori Ortofrutticoli, Agrumari e di Frutta in Guscio).

I 5 COLORI DEL BENESSERE
Rosso, blu-viola, giallo-arancio, bianco e verde: 5 colori diversi, che regalano "benessere" perché contengono **polifenoli e flavonoidi**, che donano a frutta e verdura i colori vivaci e aiutano a stare bene, creando un puzzle ideale di nutrienti e fitocomposti che mantengono in salute. A ogni colore

corrispondono specifiche sostanze ad azione protettiva. Ve le illustriamo, abbinando a ciascun colore una ricetta. Le 5 preparazioni compongono un menu quotidiano.

ROSSO: per questo colore, scegliete tra fragole, arance rosse, anguria, ciliegie, pomodori, barbabietole rosse e ravanelli, che contengono un alto contenuto di due fitocomposti con azione antiossidante, il **licopene** e le **antocianine**.
Ricetta proposta: *Crocchette di barbabietole*, pag. 86.

BLU-VIOLA: tanta bontà e salute racchiuse nell'intenso colore di fichi neri, cavolo cappuccio rosso, prugne, radicchio, uva nera, alimenti ricchi di antocianine, che garantiscono un'importante **azione antiossidante**, proteggendo dagli effetti nocivi dei radicali liberi.
Ricetta proposta: *Paccheri al cavolo cappuccio rosso*, pag. 87.

GIALLO-ARANCIO: colorazione dovuta alle elevate quantità di **betacarotene**, una sostanza che il nostro organismo converte in vitamina A, fondamentale per numerose funzioni dell'organismo, come ad esempio il mantenimento della pelle e della **capacità visiva**. Albicocche, arance, carote, clementine, cachi, limoni, mandarini, meloni, nespole, pesche, pompelmi e zucca sono tutti alimenti ricchi di betacarotene, sostanza che, assunta attraverso il cibo, non provoca sovradosaggio, come può avvenire invece in seguito a un uso eccessivo di integratori.
Ricetta proposta: *Torta con fantasia di carote e zucchine*, pag. 88.

BIANCO: appartengono a questo colore l'aglio, la cipolla, il finocchio, il cavolfiore, i funghi, le mele, le pere, porri, il sedano, le noci, le nocciole,

le mandorle e le castagne. Sono alimenti che contengono due nutrienti particolarmente interessanti, il **potassio** e la **fibra**. Il primo contribuisce sia al normale funzionamento del sistema nervoso, sia alla funzione muscolare e alla **normalità della pressione sanguigna**. La seconda, invece, mantiene in salute l'intestino; quella solubile come la pectina, se assunta giornalmente (almeno 6 g), contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.
Ricetta proposta: *Cous cous di cavolfiore*, pag. 89.

VERDE: è il colore della natura per eccellenza, che regala agli ortaggi e alla frutta di questa tinta due sostanze nutritive fondamentali per il nostro organismo, come il **magnesio** e l'**acido folico**, presenti in grande quantità

soprattutto nelle verdure a foglia. Il magnesio contribuisce al **normale metabolismo energetico**, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e regola il funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. L'acido folico (o folato), invece, oltre a contribuire anch'esso alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, nonché alla normale funzione del sistema immunitario, si rivela molto utile durante i **primi mesi della gravidanza**. Agretti, asparagi, basilico, bieta, spinaci, broccoli, carciofi, cetrioli, cicoria, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, uva verde e zucchine: riempite sempre il vostro carrello della spesa con frutta e verdura di stagione di colore verde!
Ricetta proposta: *Sorbetto di basilico e limone*, pag. 89.

Il marchio di qualità "5 colori del benessere"



Per soddisfare l'esigenza, sempre più sentita dalle famiglie italiane, di essere sicure della qualità della frutta e verdura che si consuma, UNAPROA ha ideato i "5 colori del benessere" (www.5coloridelbenessere.com), il primo marchio collettivo che garantisce la qualità, la provenienza e la rintracciabilità dell'ortofrutta italiana. Inoltre, custodisce in sé anche un prezioso consiglio per la salute: ovvero che, per mantenersi in forma, occorre variare i 5 colori di frutta e verdura.

Per conoscere tutte le caratteristiche nutrizionali, la territorialità e le certificazioni di qualità (Dop, Igp, Stg) di frutta e verdura e dei loro 5 colori del benessere, basta scaricare l'app "Frutta e verdura", che contiene tanti consigli sulla loro scelta, preparazione e consumazione. L'App è realizzata da UNAPROA in collaborazione con l'Unione Nazionale Consumatori.