

16 Gennaio 2017

## Salute a tavola: i viola d'inverno

La stagione fredda regala ortaggi dal colore blu-violetto che figurano tra i cinque colori da mettere nel piatto ogni giorno. Scopriamo le loro proprietà



Proprietà degli alimenti

Nella stagione fredda la tavola si tinge (anche) di viola. Gli ortaggi e i frutti di colore **blu-violetto** non solo aggiungono un tocco di stile alle ricette, ma figurano anche tra i cinque colori del benessere [1] che è consigliabile mettere nel piatto ogni giorno. I viola sono infatti tra i vegetali dalle proprietà **antiossidanti** più spiccate e sono ?utilissimi per contrastare il rischio di disturbi cardiovascolari e tumori? come sostiene Fabio Firenzuoli nel suo volume ?I colori della Salute? (Tecniche Nuove). In più questi alimenti sono ricchi di **fibre** e di sostanze importanti per la **funzione urinaria** - in particolare i frutti d bosco [2].

### Mangiare bene per stare bene: il progetto Citrus [3]

Gli alimenti blu-violetto contengono infatti un fitocomposto, le **antocianine**, che hanno un elevato potere antiossidante: prevengono l'aterosclerosi provocata da elevati livelli di colesterolo nel sangue e le infezioni del tratto urinario; sono amiche della **vista** e della **circolazione** sanguigna. Questi frutti e ortaggi sono inoltre ricchi di **carotenoidi** che pare prevengano i tumori, oltre che l'invecchiamento cutaneo, le patologie neurodegenerative e le malattie cardiovascolari. In più la presenza di **polifenoli** migliora la memoria e aiuta a combattere i segni del tempo.

Ma quali sono i viola da gustare nella stagione fredda? Si comincia dal **radicchio rosso**, specialità invernale per eccellenza che contiene discrete quantità di Vitamina C (10 mg per 100 grammi). E? una buona fonte di potassio (240 mg per 100 grammi), contribuisce all?equilibrio del sistema nervoso, della funzione muscolare e della pressione sanguigna. C'è poi il **Cavolo cappuccio viola**, che mantiene le proprietà nutrizionali dei suoi cugini verdi [4], aggiungendo la forte dose di antiossidanti. **Cavolfiore** e **broccolo viola** forniscono all?organismo anche vitamina A, fibre, calcio, selenio e potassio e aiutano il sistema immunitario.

## **Depuriamoci con il radicchio rosso [5]**

C'è inoltre chi annovera tra i viola anche i carciofi come il **Violetto di Sicilia**, il **carciofo romanesco** (entrambi senza spine) e il **Violetto di Toscana** (spinoso). Amici del fegato e ricchi di fibre che, tra l'altro, con la cottura aumentano da 5,5 a 7,5 per 100 grammi mentre la vitamina C viene dimezzata. Tra i viola si contano anche **melanzane**, **prugne**, **uva nera**, **fichi d'india** [6] e i preziosi **frutti di bosco** che tuttavia faranno capolino in altre stagioni.

## **Trocadero Rossa, la lattuga dalle virtù antiossidanti che aiuta la ricerca scientifica [7]**

### **Potrebbe interessarti anche**

Salute a tavola: il potere del colore bianco [8]

Il Veneto festeggia il suo radicchio rosso [9]

Una verza viola? La moretta di Veronella! [10]

---

### **Links**

[1] <http://5coloridelbenessere.com/index.php/i-5-colori/>

[2] <http://www.territori.coop.it/territori/piccoli-frutti-una-miniera-di-benessere-tutti-i-trentini>

[3] <https://www.territori.coop.it/benessere/mangiare-bene-stare-bene-il-progetto-citrus>

[4] <http://www.territori.coop.it/territori/cappuccio-della-val-di-gresta-e-crauti-preziosi-alleati-il-benessere>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/depuriamoci-con-il-radicchio-rosso>

[6] <http://www.territori.coop.it/benessere/il-fico-d%E2%80%99india-e-le-sue-pale-regolatori-naturali-di-glicemia>

[7] <https://www.territori.coop.it/benessere/trocadero-rossa-la-lattuga-dalle-virt%C3%B9-antiossidanti-che-aiuta-la-ricerca-scientifica>

[8] <https://www.territori.coop.it/benessere/salute-tavola-il-potere-del-colore-bianco>

[9] <https://www.territori.coop.it/viaggi/il-veneto-festeggia-il-suo-radicchio-rosso>

[10] <https://www.territori.coop.it/territori/una-verza-viola-la-moretta-di-veronella>