

Anna Maria Cebrelli **MANGIARE ALIMENTAZIONE & SALUTE** 12-06-2018

Cucinare a colori: dimmi quali mangi e ti dirò come stare meglio



Noi diventiamo quello che mangiamo: le diverse qualità (energetica, nutrizionale, simbolica) del cibo che mettiamo nel piatto informano le nostre cellule e **incidono** sul modo in cui noi viviamo, pensiamo, reagiamo. La nostra mente, il nostro sistema nervoso e persino il nostro temperamento e le nostre emozioni vengono, più o meno pesantemente, influenzate.

Scegliere prodotti di stagione e derivanti da un'agricoltura rispettosa dell'ambiente, della vita e ritmo delle piante (quindi almeno a lotta intensiva, se non biologica o biodinamica: più della certificazione è importante l'impegno reale di chi coltiva, la motivazione profonda) è il primo passo. **Cucinare con la voglia di dare piacere e nutrimento** ai commensali, e in modo sano, è il

secondo step, altrettanto importante: la scienza ha dimostrato che **un piatto cucinato con amore è più buono e fa meglio** rispetto ad un altro preparato senza particolari intenzioni.

Il terzo aspetto da non dimenticare è la varietà: è importante **portare a tavola tutti i colori dell'arcobaleno**. La valenza non sarà solo simbolica (ogni colore parla e sostiene uno spicchio, per così dire, della nostra gamma emozionale; ogni tipo di alimento porta con sé una sua storia e **informazione specifica**) ma anche chimica, nutrizionale perchè più un cibo è colorato più è ricco di sostanze nutritive.

Di conseguenza più la gamma di colori è completa, più ricca è la nostra alimentazione. Vediamo come.



Rosso, di energia e vita

I fitonutrienti contenuti in questi alimenti possono aiutare a proteggere dal tumore, ridurre il rischio di diabete, sostenere la salute degli occhi e migliorare l'aspetto della pelle, aiutare il sistema circolatorio e la pressione del sangue.

Arancione e giallo brillante, gioia e calore

Gli arancioni sono ricchi di alfa e beta carotene che vengono trasformati dal corpo nella preziosa vitamina A: sostiene la funzione immunitaria; aiuta la salute degli occhi, delle articolazioni, delle ossa, del cuore. Il giallo riporta maggiormente alla vitamina C, di cui si conoscono bene le virtù: aiuta a ridurre le infiammazioni, a prevenire le allergie, favorisce la salute della pelle perché è abile nel combattere i radicali liberi e ha una sostanza che rafforza il collagene.

Verde, detox

Gli alimenti verdi sono ricchi di clorofilla che è un antiossidante con un importante effetto purificante, aiuta fegato e reni ad eliminare le tossine del corpo, sostengono gli enzimi digestivi e l'assorbimento dei nutrienti. I cibi verdi contengono anche elevate quantità di vitamina K, necessaria per la coagulazione del sangue e con un ruolo importante per le ossa.

Blu, indaco, viola: libertà e creatività

Questi colori portano con sé un numero importanti di potenti antiossidanti; aiutano il cuore e il cervello (soprattutto la memoria) e riducono le infiammazioni del corpo. Inoltre sembrano avere un ruolo positivo nel sostenere l'HDL, il "colesterolo buono".

Marrone, quiete e radici

Le sostanze benefiche contenute in questi alimenti sono i tannini, in grado di interagire con le proteine, hanno proprietà antiossidanti, antiinfiammatorie e protettive a livello cardiovascolare, rinforzano il tessuto venoso.



Bianco, origine e purezza

Questi frutti e verdure supportano la salute delle ossa, aiutano a ridurre il colesterolo e ridurre l'infiammazione, proteggono da alcuni tumori e bilanciano gli ormoni; stimolano il sistema immunitario e hanno proprietà antibiotiche, antibatteriche, protettive dei tumori.

Nero, caos e luce interiore

Frutta e verdura che portano questo colore hanno un'elevata presenza di polifenoli, con funzioni antiossidanti, antiinfiammatorie e protettive delle malattie cronico-degenerative.

E se per qualcuno potesse sembrare difficile riuscire a portare questo spettacolare arcobaleno, tutti i giorni dell'anno, a pranzo e cena, in tavola, nessuna paura. Potrà sempre contare sulle indicazioni, le ricette, i consigli e gli approfondimenti di **“Cucinare a colori, 120 ricette veg sane e gustose per le quattro stagioni”**. Gli autori sono Jessica Callegaro e Lorenzo Locatelli, per **Macro Edizioni**.

120 idee per mettere colori, bellezza e armonia, creatività e fantasia nel piatto, per mangiare in modo sano, contribuendo alla salute della mente, delle emozioni e del corpo ma non solo: chi vuole vi troverà anche un approccio non ordinario, potrà avvicinarsi ad ingredienti inusuali (germogli, fiori selvatici, acque aromatizzate, fermentati, radici, formaggi veg) e a tecniche di autoproduzione.

E' un po' il viaggio che viene incontro, che richiama chi non resta solo a guardare – con meraviglia e stupore - la magia dell'arcobaleno ma vuole entrarci dentro, conoscerlo meglio: seguendolo, infatti, come racconta la tradizione, si può trovare il pentolone magico, pieno dei tesori. Questo arcobaleno di colori apre ad uno stile di vita più etico, consapevole, tra emozioni, energie e sapori. Un'altra vita, un altro benessere.

Si può provare, fare. Con appetito.

Anna Maria Cebrelli