

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

# Guida

## ai colori del benessere



Segui la linea

dei 5 colori !



Nutritevi dei colori della vita



**mipaaf**

Ministero delle  
politiche agricole  
alimentari e forestali

CAMPAGNA FINANZIATA  
CON IL CONTRIBUTO  
DELL'UNIONE EUROPEA  
E DELLO STATO ITALIANO





# Guida ai colori del benessere

## Introduzione

La valorizzazione delle produzioni ortofrutticole è uno dei compiti di **UNAPROA** (Unione Nazionale tra le Organizzazioni dei Produttori Ortofrutticoli, Agrumari e di Frutta in Guscio, Società consortile a r. l.), che rappresenta la produzione ortofrutticola organizzata italiana in un "sistema" tra i più rilevanti in Europa.

Per questo **UNAPROA**, ha promosso la campagna di valorizzazione dell'ortofrutta fresca denominata "Nutritevi dei colori della vita", ottenendone il cofinanziamento dall'Unione Europea e dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali. La campagna, di durata triennale, dal 2015 al 2017, si propone di fornire indicazioni sulle proprietà qualitative e organolettiche di frutta e verdura, nonché consigli di corretta alimentazione che prendono spunto dai colori dei prodotti.

Infatti, i colori della frutta e degli ortaggi aiutano a variare l'assunzione di sostanze preziose. La frutta e gli ortaggi contengono composti che lavorano in sinergia per fornire i loro effetti protettivi: non esiste solo la potenza della singola sostanza, ma anche l'azione combinata di

acqua, carboidrati, fibra, vitamine, minerali e fitocomposti colorati e non. Tutte queste sostanze lavorano nel nostro organismo per mantenerci in salute.

Frutta e ortaggi contengono nutrienti e sostanze essenziali che spesso non sono presenti in altri alimenti. Sono una delle nostre principali fonti di vitamine e minerali, di cui l'organismo ha bisogno per vivere e per mantenersi in salute. Non scordiamo che frutta e ortaggi contengono molta acqua e fibra e hanno anche il vantaggio di essere poco calorici, per questo riconosciuti dalla scienza come la base di un'alimentazione corretta. In tutto il mondo le linee guida per una sana alimentazione consigliano l'assunzione giornaliera di almeno 5 porzioni tra frutta e ortaggi. Cercando di variare nei colori riusciremo più facilmente a comporre il difficile puzzle di nutrienti e fitocomposti da assumere quotidianamente per mantenere la nostra salute.

Ispirandoci ai valori della dieta mediterranea e agli eccellenti sapori dei prodotti della terra del nostro Bel Paese, invitiamo i lettori a seguire la linea dei 5 colori del benessere e i nostri suggerimenti di facile applicazione e sicuramente gustosi.

# Cinque colori in cinque porzioni: la salute è servita

## Frutta e Ortaggi alleati della nostra salute

La frutta e gli ortaggi sono buoni e incredibilmente versatili, ricchi di vitamine e minerali essenziali e di una varietà di fitochimici (sostanze naturali vegetali) che sono vitali per la nostra salute. Queste sostanze nutritive sono importanti perché svolgono un'azione protettiva su diversi sistemi e apparati del nostro organismo.

Frutta e verdura hanno anche il vantaggio di essere naturalmente a basso contenuto di energia (dove altro troviamo infatti un alimento così nutriente a meno di 80 kcal a porzione?), forniscono zuccheri facilmente assimilabili e particolarmente utili: per esempio sono uno spuntino spezza-fame, che diventa anche di un buon potere saziante grazie all'alto contenuto di fibre. Hanno anche il vantaggio di idratare, visto l'alto contenuto di acqua, tutte caratteristiche che li rendono un valido aiuto per mantenere sotto controllo il proprio peso.

## Perché variare nei 5 colori del benessere?

Non è importante privilegiare solo la quantità ma anche la varietà di frutta e ortaggi.

Negli ultimi anni, diversi studi hanno dimostrato che le proprietà salutistiche della frutta e della verdura sono

dovute anche alla abbondante presenza di alcune speciali sostanze colorate protettive.

Queste sostanze, chiamate Polifenoli e Flavonoidi, conferiscono alla frutta e alla verdura colori vivaci e invitanti. Le diverse colorazioni possono essere raggruppate in 5 categorie: rosso, verde, bianco, giallo/arancio e blu/viola. Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando nell'arco della giornata alimentare il consumo di frutta e verdura potremo coprire tutti fabbisogni dell'organismo.





# Il rosso

La frutta e le verdure di colore rosso hanno un alto contenuto di due fitocomposti con azione antiossidante: il licopene e le antocianine.

Fragole, anguria e ciliegie, ma anche pomodori e peperoni, a patto di mangiarli crudi, per esempio in insalata, forniscono inoltre un nutriente importantissimo in grande quantità: la vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo è di 90 mg al giorno per gli uomini e 80 mg per le donne), contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale formazione del collagene e alla normale funzione delle ossa, di cartilagini, gengive, pelle e denti. La vitamina C favorisce anche l'assorbimento del ferro presente negli altri alimenti.

Anguria,  
Arancia rossa,  
Barbabietola rossa,  
Ciliegia, Fragola,  
Pomodoro,  
Ravanello,  
Rapa rossa





# Il verde

Ci sono due sostanze nutrienti che accomunano tutti gli ortaggi verdi, in particolare quelli a foglia: il magnesio e l'acido folico. Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e nell'uomo contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. L'acido folico o folato, invece, oltre a essere utile durante i primi mesi della gravidanza, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario.

Agretti, Asparagi,  
Basilico, Bieta,  
Broccoletti, Broccoli,  
Carciofo, Cavolo  
broccolo, Cavolo  
cappuccio, Cetriolo,  
Cicoria, Cime di rapa,  
Indivia, Kiwi, Lattuga,  
Meloncella, Prezzemolo,  
Rughetta,  
Spinaci, Uva,  
Zucchina



Tra i composti ad azione protettiva di questo gruppo ci sono due nutrienti particolarmente interessanti: il potassio e la fibra. Il potassio contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione muscolare nonché al mantenimento di una normale pressione sanguigna. La fibra invece mantiene in salute l'intestino; quella solubile come la pectina, se assunta giornalmente in almeno 6 g, come quella contenuta per esempio in circa tre mele, contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

Le mele e le cipolle sono potenti antiossidanti, mentre i funghi rappresentano una delle principali fonti di selenio, che contribuisce al normale mantenimento di unghie e capelli, alla normale funzione tiroidea e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

La frutta in guscio, e in particolare le noci, in quantità di almeno 30 g al giorno, contribuiscono al miglioramento dell'elasticità dei vasi sanguigni.

Aglio, Cavolfiore,  
Cipolla, Finocchio, Fico  
bianco, Funghi, Mela,  
Pera, Porri, Sedano,  
Noci, Nocciole,  
Mandorle,  
Castagne



Il bianco

Questa colorazione è dovuta alle elevate quantità di betacarotene, una sostanza appartenente alla famiglia dei carotenoidi, che il nostro organismo converte in vitamina A, fondamentale per numerose funzioni dell'organismo. La vitamina A, infatti, contribuisce al normale metabolismo del ferro e al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità. In generale il beta-carotene è un potente antiossidante che viene assorbito con i grassi e se assunto con gli alimenti non procura sovradosaggio, come può invece verificarsi nel caso di un eccessivo uso di integratori.

Albicocca,  
Arancia, Carota,  
Clementina, Kaki,  
Limone, Mandarino,  
Melone, Nespolo,  
Peperone, Pesca,  
Pesca nectarina,  
Pompelmo, Zucca

Il giallo  
arancio





# Blu viola

Questo gruppo di alimenti contiene un fitocomposto con azione antiossidante: le antocianine. Le verdure blu-viola, e in particolare i frutti di bosco, sono ricchi di vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo è di 90 mg al giorno per gli uomini e 80 mg per le donne), contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale formazione del collagene e alla normale funzione delle ossa, delle cartilagini, delle gengive, della pelle e dei denti. Il radicchio contiene anche discrete quantità di beta-carotene ed è una buona fonte di potassio, che contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso, alla normale funzione muscolare e al mantenimento di una normale pressione sanguigna. Buone fonti di potassio sono anche i fichi, i ribes e le more.

Fico nero, Frutti di bosco, Cavolfiore violetto, Cavolo cappuccio rosso, Melanzane, Prugne, Radicchio, Uva nera



# Quanta frutta e quanti ortaggi?



L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione consiglia il consumo di almeno 3 porzioni di frutta al giorno: una porzione corrisponde a 150 grammi. Anche gli ortaggi vanno consumati quotidianamente. Bisognerebbe consumare ogni giorno almeno 2 porzioni di ortaggi. Una porzione corrisponde a 200 grammi per gli ortaggi da consumare cotti, mentre corrisponde a 80 grammi se gli ortaggi vengono consumati crudi.

## A quanto corrisponde una porzione?

Ecco di lato utili esempi delle giuste porzioni di alcuni ortaggi e frutti con l'indicazione della copertura del fabbisogno di alcuni nutrienti rappresentativi. Per ogni pietanza viene indicato il peso della porzione dell'alimento crudo, al netto degli scarti e di eventuali condimenti, e a proposito va ricordato che un cucchiaio di olio apporta ben 90 kcal.

### ORTAGGI DA CONSUMARE COTTI

Porzione (200 grammi)	Energia Kcal	Carboidrati g	Fibra (mg)	Vitamina C (mg)	Potassio (mg)
Peperoni	44	8.4	3.8	302	420
Zucca	36	7	-	18	-
Fagiolini	36	4.8	5.8	12	560
Melanze	36	5.2	5.2	22	368
Funghi	40	1.6	4.6	6	640

### ORTAGGI DA CONSUMARE CRUDI

Porzione (80 grammi)	Energia Kcal	Carboidrati g	Fibra (mg)	Vitamina C (mg)	Potassio (mg)
Ravanelli	8	1.8	1	14	192
Carote	28	6	2.48	3.2	176
Lattuga	15	1.76	1.2	4.8	192
Radicchio	10.4	1.28	2.4	8	192
Finocchi	7	0.8	1.76	9.6	315

### FRUTTA

Porzione (150 grammi)	Energia Kcal	Carboidrati g	Fibra (mg)	Vitamina C (mg)	Potassio (mg)
Ciliegie	57	13.5	1.95	16.5	343.5
Melone	49	11.1	1.05	48	449
Kiwi	66	13.5	1.17	127.5	600
Prugne	63	15.75	2.25	7.5	285
Mela	79	20.5	3	9	187

### FRUTTA IN GUSCIO

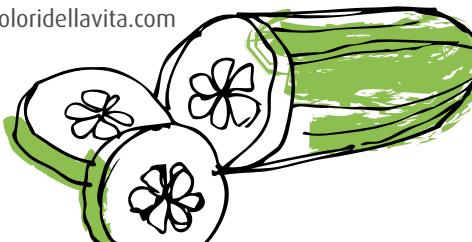
Porzione (30 grammi)	Energia Kcal	Carboidrati g	Fibra (mg)	Vitamina C (mg)	Potassio (mg)
Mandorle	180	1.38	3.81	tr	234
Nocciole	196	1.83	2.43	1.2	139
Noci	206	1.53	1.86	tr	110



# Quanto conta la stagione?

Stagionalità e freschezza di un prodotto influenzano i valori nutrizionali di frutta e ortaggi. Preferire frutta e verdura di stagione ha diversi vantaggi. Significa consumare i prodotti che offrono migliori qualità organolettiche, colti nel pieno dei loro valori nutritivi, che provengono da luoghi di coltivazione del nostro Paese e che, data la maggiore disponibilità di mercato, costano meno.

In ogni stagione è possibile seguire la linea dei 5 colori, variando fra i prodotti della nostra terra e componendo, mese dopo mese, un menù sempre diverso. Proprio grazie alla stagionalità dei diversi prodotti è possibile rendere sempre varia e gustosa la nostra alimentazione. Per sapere cosa scegliere per ogni stagione, basta seguire il calendario della stagionalità per la disponibilità dei prodotti ortofrutticoli. Per approfondimenti vai sul sito: [www.nutritevideicoloridellavita.com](http://www.nutritevideicoloridellavita.com)



# I magnifici 10 per aumentare il consumo di frutta e ortaggi



- 1 Consuma ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura di 5 colori diversi.
- 2 Consuma frutta e ortaggi in ogni occasione della giornata.
- 3 Se vuoi che i tuoi figli mangino più frutta e ortaggi, dai il buon esempio!
- 4 Comincia dalla prima colazione. Un frutto nella tazza dei cereali arricchisce il tuo pasto di fibra e vitamine.
- 5 Fai degli ortaggi e della frutta i protagonisti delle tue ricette. Gli ortaggi sono ottimi con la pasta, la carne e il pesce.
- 6 Comincia il pasto principale con una bella insalata multicolore!
- 7 Aggiungi le verdure come pomodori, lattuga o cetrioli al tuo panino.
- 8 Per spezzare la fame, mangia un frutto o una verdura o una manciata di nocciole e se tuo figlio arriva molto affamato a tavola proponigli prima un piatto di bastoncini di carote, sedano e cetrioli.
- 9 Esplora la varietà di frutta e verdura e ricerca i sapori sconosciuti e più entusiasmanti.
- 10 Preferisci frutta e verdura di stagione: fanno bene alla salute e... al portafoglio.

# Una giornata arcobaleno con i 5 colori del benessere

## Colazione



## Colori

**BLU – VIOLA**  
**BIANCO**  
**ROSSO**

## Alimenti

- Latte e caffè o tè
- Cereali con frutta in guscio
- Pane e marmellata di frutti di bosco
- Una arancia rossa

## Pranzo



## Colori

**VERDE**  
**BLU – VIOLA**  
**ROSSO**  
**BIANCO**  
**ARANCIO**

## Alimenti

- Pasta al pomodoro o alle zucchine o al pesto (ligure o trapanese) con i broccoli
- Insalata di radicchio, mele e noci o insalata mista (lattuga, carote, finocchi, mais)
- Un frutto di stagione (ogni giorno di colore diverso)

## Cena



## Colori

**BIANCO**  
**ROSSO**  
**VERDE**  
**ARANCIO**

## Alimenti

- Zuppa di cipolle o crema di zucca
- Bresaola con rughetta, funghi e parmigiano
- Bieta con pomodorini e cipolla
- Un frutto (alternare una pera o una mela)

## Spuntini



## Colori

**VERDE**  
**BLU – VIOLA**  
**ROSSO**  
**BIANCO**  
**ARANCIO**

## Alimenti

- Frullati misti
- Macedonia
- Centrifugati di frutta e verdura





# Acqua e fibra

## **“Mangio” acqua di 5 colori!**

Il nostro organismo è fatto per lo più da acqua, essenziale per mantenerci in vita. Se si può resistere fino a sei settimane senza cibo, non si può vivere più di una settimana senza acqua.

Per questo è importante bere acqua anche in assenza dello stimolo della sete.

8 – 10 bicchieri al giorno di acqua e mangiare frutta e ortaggi dei 5 colori del benessere possono contribuire a soddisfare il nostro fabbisogno.

## **Mangio fibra di 5 colori... e non solo per me**

La fibra è composta da carboidrati che possiedono una conformazione tale da non poter essere digeriti. Ma a digerire la fibra ci pensa per noi un enorme esercito di amici: i batteri intestinali.

Se si assumono spesso alimenti ricchi di fibra, come frumento orzo riso integrali o legumi, frutta e ortaggi, si riesce a stimolare la crescita dei batteri “buoni” in grado di digerire la fibra. Inoltre questi batteri producono vitamine come la B2, la B12 e l’acido folico e tengono a bada intrusi ostili come altri batteri nocivi.

# Le ricette



## Aperitivo • Giallo Arancio

### Analcolico a base di carota e limone

#### Ingredienti (per 1 persona):

60 cl di centrifugato di carota, 10 cl succo di limone, 50 gr di zucchero di canna

#### Preparazione:

Lavare e pelare le carote, tagliarle grossolanamente, così come il limone. Azionare la centrifuga; una volta ottenuto il succo, aggiungere lo zucchero e mescolare. Se non si dispone di una centrifuga o di un separatore di succo, è possibile ricorrere al frullatore. In questo caso sarà utile prevedere di diluire il composto ottenuto aggiungendo acqua. Pulire le carote, pelarle e lavarle. Tagliarle a rondelle. Spremere il limone e filtrarne il succo con l'aiuto di un colino e versarlo nel frullatore. Inserire nel frullatore anche le carote e tutti gli altri ingredienti. Azionare il frullatore e lasciare andare, aggiungere acqua, poca alla volta, fino a che non si sarà raggiunta la giusta consistenza. Decorazione: rondella di lime/limone. Bicchiere: doppia coppetta cocktail

## Antipasto • Viola blu

### Uovo barzotto con verza viola

#### Ingredienti (per 4 persone):

4 uova medie, 400 gr di verza viola, 40 gr di sedano, 40 gr di carote, 40 gr di cipolla, 100 gr di pane tipo lariano, olio extravergine di oliva qb, sale qb

#### Preparazione:

Cuocere le uova in acqua bollente per circa 5-6 minuti; a fine cottura immergerle immediatamente in abbondante acqua fredda (così facendo si blocca la cottura) e sgusciarle subito con molta precauzione. Nel frattempo preparare un fondo con olio, sedano, carote e cipolla, precedentemente tritate, in cui stufare successivamente il cavolo verza tagliato finemente, portare a cottura completa con del brodo vegetale per circa 25 minuti. Tagliare, con l'aiuto dell'affettatrice, le fette di pane molto sottili e rosolarle per un minuto in padella con un filo di olio d'oliva. Prima del servizio immergere le uova in acqua bollente per circa 60 secondi e servirle sul cavolo viola stufato e accompagnando con le cialde di pane tostate.



## Primo • Bianco

### Pasta fresca con cavolfiore bianco, guanciale e pecorino

#### Ingredienti (per 4 persone):

1 kg di pasta fresca di semola formato strozzapreti (percentuali per l'impasto: 300 gr di semola e 150 ml di acqua, sale 4 gr), 400 gr di cavolfiore bianco, 90 gr di guanciale, 80 gr di pecorino, aglio qb, olio extra vergine di oliva qb, sale qb

#### Preparazione:

Pulire il cavolfiore (lasciando alcuni ciuffetti che verranno ripassati in padella) e sbollentarlo per 3 minuti. Una volta sbollentato, stufarlo con aglio e olio aggiungendo, poco a poco, il brodo vegetale precedentemente preparato (sedano, carota e cipolla). Una volta arrivati alla consistenza cremosa, spegnere il fuoco e frullare a immersione il tutto. Subito dopo tagliare a listarelle il guanciale, porlo in una padella con i ciuffi di cavolfiore messi da parte, un filo d'olio e farli rosolare fino a quando non diventano croccanti. Prima di servire riscaldare la purea di cavolfiore e diluirla con uno o due mestoli di brodo per poi mantecare la pasta. Mentre si manteca aggiungere il cavolfiore e il guanciale croccanti e, a fiamma spenta, saltare con il pecorino. Impiattare guarnendo con qualche foglia di prezzemolo e una spolverata di pecorino.



## Secondo • Rosso

### Coscia di pollo su crema di rapa rossa

#### Ingredienti (per 4 persone):

4 cosce di pollo (150-180 gr cd.), rapa rossa sottovuoto 800 gr, patate 400 gr, gorgonzola 50 gr, rosmarino 1 rametto, limone 1, aglio mezzo spicchio, olio extravergine di oliva qb, sale qb

#### Preparazione:

In una padella antiaderente rosolare le cosce con un fondo di olio e rosmarino fino a formare una bella doratura esterna. Successivamente incidere per mezzo di un coltello le cosce e trasferirle in una teglia da forno. Condire con sale, olio e il trito di rosmarino e buccia di limone precedentemente realizzato. Mettere la teglia in forno e cuocere a 170° per circa 30-35 minuti a seconda del peso delle cosce; nel frattempo pelare le patate e tagliarle a cubetti grossolani, cuocerle in abbondante acqua, scolarle e passarle al passa-verdure o schiacciarle con lo schiaccia-patate. In seguito frullare le rape e condire con sale, olio e gorgonzola, amalgamare il tutto alle patate schiacciate e regolare di sapore.



Dolce • Verde

## Sbriciolata al kiwi

### Ingredienti (per 4 persone):

200 ml. di latte intero, 2 tuorli, 35 gr farina "00" setacciata, 60 gr zucchero, 120 ml panna da montare, 400 gr kiwi, 150 gr pasta sfoglia, 40 gr di scaglie di cioccolato, buccia di mezzo limone, un baccello di vaniglia

### Preparazione:

In un recipiente, con l'ausilio di una frusta, amalgamare i tuorli con lo zucchero e aggiungere la farina poco alla volta. Nel frattempo bollire il latte con la scorza di limone e i semi di vaniglia. Quando il latte raggiunge l'ebollizione, privarlo della scorza di limone e versarlo nel composto precedentemente preparato. Far cuocere a bagnomaria per circa 30 minuti. Tagliare i kiwi a dadini di 5 mm. Unire la panna montata con la crema pasticciera, i cubetti di kiwi e le scaglie di cioccolato. Stendere la pasta sfoglia con uno spessore di circa 2 mm, bucarla con il rullo buca sfoglie o con l'ausilio di una forchetta; cospargerla di zucchero e far cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti. Una volta cotta abbattere la temperatura e successivamente spezzettarla con le mani. Assemblare il tutto alternando strati di crema e scaglie di pasta sfoglia. Spolverare infine con zucchero a velo e guarnire con una dadolata di kiwi.

# Chi è Unaproa



UNAPROA è la più rilevante Unione nazionale del settore ortofrutticolo ed è riconosciuta Organizzazione Comune (OC) ai sensi del Decreto Legislativo n. 102 del 27 maggio 2005.

Unaproa associa le OP (Organizzazioni di Produttori) e le loro AOP (Associazione tra Organizzazioni di Produttori), riconosciute sul territorio nazionale. Unaproa contribuisce a favorire l'integrazione della filiera, a realizzare attività per la concentrazione e la valorizzazione dell'offerta dei prodotti ortofrutticoli. Svolge azioni di indirizzo e coordinamento per le Organizzazioni di Produttori associate, promuove e realizza servizi tesi alla valorizzazione qualitativa dei prodotti ortofrutticoli, nonché progetti di interesse comune per le OP, al fine di rendere più funzionale la loro attività.



*Testi a cura della dott.ssa Elisabetta Bernardi,  
nutrizionista e specialista in Scienza dell'Alimentazione.*

I.P.



**mipaaf**

Ministero delle  
politiche agricole  
alimentari e forestali

CAMPAGNA FINANZIATA  
CON IL CONTRIBUTO  
DELL'UNIONE EUROPEA  
E DELLO STATO ITALIANO



UNIONE NAZIONALE TRA LE  
ORGANIZZAZIONI DI PRODUTTORI  
ORTOFRUTTICOLI AGRUMARI  
E DI FRUTTA IN GUSCIO

Via XX Settembre, 4 • 00187 Roma  
Tel (+39) 06 424521 • Fax (+39) 06 47822822  
e-mail: [nutritevideicoloridellavita@unaproa.com](mailto:nutritevideicoloridellavita@unaproa.com)  
[www.nutritevideicoloridellavita.com](http://www.nutritevideicoloridellavita.com)