

Verdura o Ortaggi: le differenze esistono anche se non tutti le conoscono



Siamo soliti mangiarli molto spesso eppure non tutti conosciamo la reale differenza tra verdure e ortaggi!

*Impiegati in cucina come contorno, piatti a sé, ingredienti ideale di gustosi ripieni e qualche volta anche nei dolci, **verdure e ortaggi** sono due nomi differenti che indicano lo stesso alimento.*

Spieghiamoci meglio...

□ **Verdure** è il termine gastronomico e nutrizionale che si utilizza per indicare le parti della pianta che vengono

inserite nell'alimentazione umana, la parte edibile di un vegetale. Si includono quindi **radici, gambi, fusti, fogli e germogli**, tutte quelle parti che possono essere consumate sia crude che cotte.

Dal punto di vista nutrizionale le verdure sono soprattutto ricche di : **ACQUA**, per questo possiamo dire che sono:

- □ **idratanti,**
- □ **diuretiche,**
- □ **depurative**
- □ **ipocaloriche,**

Seppur contengano anch'esse delle **proteine**, sono soprattutto i **sali minerali**, le **vitamine** (A,C,E) e le **fibre** a rendere le verdure indispensabili per il nostro organismo.

Lo sapevate che in base al loro colore possiamo assimilare proprietà nutritive differenti? Approfondirò anche questo, vai avanti con l'articolo !!!

□ **Ortaggi** è invece quello per tutti i prodotti coltivati nell'orto. I prodotti dell'orto sono quindi chiamati ortaggi e racchiudono:

- □ **radici,**
- □ **piante,**
- □ **foglie,**
- □ **semi**
- □ **frutti.**

Anche in questo caso parliamo di alimenti ricchi di **sali minerali, vitamine** ed **acqua**, con uno **scarso apporto di grassi e proteine** poiché si tratta di alimenti **ipocalorici**.

Elenco ortaggi e verdure

Quante volte sarà capitato anche a voi, provando a collocare

gli alimenti nelle varie categorie, di chiedervi:

- ***“La patata è una verdura?”***,
- ***“Quali sono gli ortaggi?”***,
- ***“Il pomodoro è un frutto?”***
- ***“Pomodoro frutto o verdura?”***.

Proviamo dunque a fare un po' di chiarezza.

In base alla parte della pianta utilizzata, gli ortaggi vengono divisi in 8 Macro Categorie :

1. **Ortaggi a Fiore:** ne fanno parte il cavolfiore, broccolo, carciofo, fiore di zucca, asparago.
2. **Ortaggi a Frutto:** ne fanno parte le bacche, le drupe, gli esperidi ed i pomi, quindi pomodori, cetrioli, zucche, peperoni, zucchine, melanzane.
3. **Ortaggi a Foglia:** ne fanno parte radicchio, cicoria, tarassaco, valeriana, spinacio, catalogna, rucola, lattughe, cavolo, cavolo cappuccio, indivia, bieta.
4. **Ortaggi a Seme:** ne fanno parte ceci, piselli, lenticchie, fagioli, lupini, fave, cicerchie.
5. **Ortaggi a Tubero:** ne fanno parte topinambur, patata, patata americana.
6. **Ortaggi da Radice:** ne fanno parte ravanello, barbabietola, rapa, carota.
7. **Ortaggi a Bulbo:** ne fanno parte porro, scalogno, aglio, cipolla.
8. **Ortaggi a Fusto:** ne fanno parte cardo, finocchio, sedano.

Proprietà di frutta e verdura in base ai colori

Diversi studi lo hanno dimostrato: esiste una vera e propria connessione tra i colori di frutta e verdura e le loro importanti proprietà nutritive.



Entrambi i vegetali (*sia la frutta che la verdura*) si proteggono dagli agenti esterni attraverso la produzione di composti organici, gli stessi che aiutano anche il nostro organismo. La presenza di questi composti è proprio manifestata attraverso il colore! Per prevenire infezioni e diversi tipi di malattie è quindi necessario variare nell'alimentazione, scegliendo frutta e verdura che abbiano colori sempre diversi.

Bianco

(Uva, mele e pere bianche, banane, cipolle, cavolfiori, aglio, cetrioli, ceci, porri, funghi, finocchi)

1. Aiutano a rinforzare i **polmoni** ed il **tessuto osseo**.
2. Hanno una grande presenza di **fibre**, **vitamine**, **sali minerali** e **quercetina**, un importante **antiossidante** in grado di difendere l'organismo dai **tumori**.
3. Importanti per la prevenzione di **trombosi** sono invece l'aglio e le cipolle, in grado di rendere il **sangue più fluido**.

Giallo – Arancio

(Limoni, meloni, papaie, prugne gialle, albicocche, arance, ananas, zucche, carote, mele, pesche, mandarini, peperoni gialli, patate, mais)

Contengono

1. **flavonoidi**, indispensabili contro i **radicali liberi**,
2. **beta-carotene**, in grado di provvedere invece ai danni causati sempre dai radicali liberi. Il beta-carotene è inoltre il **precursore della vitamina A**, utile principalmente per le **difese immunitarie** ed i **tessuti**.
3. Hanno una funzione **anticoagulante**, **antitumorale** ed **antibatterica**. La maggiore presenza di **antiossidanti** la si trova nei limoni, nelle arance e nei peperoni.

Rosso

(Fragole, ribes, ciliegie, melograni, arance rosse, amarene, pomodori, rapanelli, barbabietole, peperoncini, fagioli rossi, patate rosse, lenticchie, cipolle rosse)

Hanno un'alta presenza di :

1. **vitamina C**, sono ottimi **cicatrizzanti** e stimolatori di **difese immunitarie**.
2. Hanno diverse proprietà **antiossidanti**
3. sono utili nella prevenzione dei **tumori**, soprattutto quello al seno, ovaie e prostata, se si mangia anguria e pomodoro.
4. Ciliegie, fragole ed arance rosse sono invece dei perfette per la **fragilità capillare**, la cura di patologie dei **vasi sanguigni**, la salute degli **occhi** e la prevenzione dell'**aterosclerosi** da colesterolo.

Blu – Viola

(More, mirtilli, prugne selvatiche, uva, melanzane)

- Aiutano il **sangue** a svolgere una corretta circolazione e proteggono la salute dei **capillari**.
- Sono necessari per prevenire i **tumori** e per proteggere la **vista**.
- Riescono inoltre a riequilibrare la **funzione urinaria**
- Sono anche degli ottimi **antiossidanti**, attivi quindi contro l'invecchiamento delle cellule.
- Povere di calorie e ricche di acqua e **magnesio** sono le melanzane,
- proteggono maggiormente il **tessuto osseo** le more, il ribes e le prugne,
- mentre il radicchio è il **precursore di vitamina A**.

Verde

(Kiwi, lime, mele verdi, fave, prezzemolo, broccoli, spinaci, piselli)

*Chi era a conoscenza del fatto che la clorofilla, (sostanza che rende frutta e verdura di colore verde aiuta a mantenere attive e giovani le cellule dell'organismo) fosse un ottimo **antiossidante**?*

- Il magnesio contenuto nei cibi di colore verde favorisce il **metabolismo** di proteine e carboidrati.
- Aiuta inoltre ad assorbire importanti **sali minerali** e regola la pressione dei **vasi sanguigni**.
- Prezzemolo, broccoli, spinaci e kiwi sono particolarmente indicati per fare il carico di **vitamina C**, necessaria per la prevenzione di tantissime patologie.
- Frutta e verdura di colore verde sono consigliati in gravidanza per la salute dei neonati, soprattutto per il

loro contenuto di **acido folico**.

Per aiutare il vostro organismo a restare in salute non vi resta quindi che fare il carico di frutta e verdura di differenti colori. Come riferimento ricordatevi le tonalità dell'arcobaleno, aggiungendo anche quella neutra del bianco!

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche al :

*☐mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici
facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog*

*☐seguirmi su
Pinterest <http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>*