



NE MANGIAMO DI TUTTI I COLORI

di Rosa Boni

E' diventato un vecchio cliché: i colori della dieta mediterranea sono gli stessi della bandiera italiana: il verde ricorda l'importanza delle verdure, il bianco celebra il tesoro caseario e la farina – base di tante specialità - e il rosso è il marchio del sugo e la passata sulla pizza.

Al di fuori di questo, non v'è dubbio, i colori influiscono sulla psiche umana: Goethe notava come le tonalità dal giallo al rosso fossero calde e stimolanti, mentre le tonalità dal verde al blu, fredde e calmanti.

Il cibo, durante la cottura, assume delle tonalità tendenti al giallo, al rosso, al marrone e questi stimolano l'appetito. Il giallo e l'arancione sono, sicuramente, i colori più graditi perchè vengono associati più facilmente al cibo nutriente (consideriamo i cereali e i prodotti da forno). Il rosso è ben accetto perchè dà l'idea di sapore pieno e maturo. Il verde si associa alla freschezza e la buona salute. Il grigio e il blu inducono repulsione perchè sono tipici di alimenti alterati o tossici. Il bianco in contrasto con il verde dà senso di purezza.

La combinazione di colori attraenti amplifica gli stimoli e se è gradita anche alla vista provoca la così detta 'acquolina in bocca.

Le sostanze che donano il colore al cibo sono anche preziose per l'organismo. Pertanto, la relazione colore/qualità diventa un valido aiuto per scegliere un'alimentazione sana: mangiamone dunque di tutti i colori!

Attenzione però - il colore cessa di essere indicatore valido quando non è un colore naturale.

L'industria alimentare ricorre spesso ad additivi coloranti per sfruttare la psicologia del colore: sciroppi alla menta verde brillanti, aranciate color rubino, caramelle variopinte ma tutte con lo stesso sapore. I coloranti sono inutili, scegliete prodotti che non ne contengono.

Alcuni studi dell'OMS hanno elencato dei coloranti sospetti di nocività:

E127 - rosso - influisce sul funzionamento della tiroide

E100 - giallo - nocivo per il fegato

E102 - giallo - irritabilità ed insonnia specie nei bambini

Allora via a una buona tavola anche gradevolmente apparecchiata: una tovaglia gialla con piatti azzurri, una tovaglia rossa con piatti verdi oppure colori chiari e scuri della stessa tonalità - piatti e bicchieri blu su una tovaglia azzurra e ancora, se vogliamo una tavola vivace, un bel contrasto arancio-azzurro, blu-giallo o creare un'intimità con ocra-ruggine, beige-sabbia.

Buon appetito

La vostra amica buongustaia