



Frutta e verdura viola: cosa le rende così potenti per la salute.

Eboli, 19 novembre 2025 - Negli ultimi anni, il mondo dell'alimentazione e del benessere sta dando sempre maggiore importanza alla varietà degli alimenti che consumiamo quotidianamente. In questo contesto, frutta e verdura di colore viola stanno conquistando un ruolo di primo piano, non solo per il loro aspetto affascinante, ma soprattutto per le straordinarie proprietà benefiche che offrono alla nostra salute. Devono il loro colore alle antocianine, considerate tra i più potenti antiossidanti presenti in natura in grado di neutralizzare i radicali liberi, che danneggiano le cellule e sono implicati nell'invecchiamento precoce e nello sviluppo di malattie croniche come il cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative.

Tra le specie più note di frutta e verdura viola possiamo trovare:

- **Uva rossa e viola:** ricca di antocianine, resveratrolo ed altri polifenoli.
- **Melanzane:** contengono elevate quantità di antocianine.
- **Mirtilli:** considerati superfood grazie ai loro potenti antiossidanti.
- **Prugne e prugne secche:** fonte di antocianine e fibre.
- **Fichi d'india viola:** ricchi di vitamina C e flavonoidi.
- **Cavolo viola:** ricco di antocianine, vitamine e minerali.



Ecco alcuni dei loro principali benefici:

1. **Protezione cardiovascolare:** migliorano la salute dei vasi sanguigni, riducono la pressione arteriosa e prevengono l'accumulo di placche nelle arterie.
2. **Effetto antinfiammatorio:** aiutano a ridurre l'infiammazione cronica, fattore scatenante di molte malattie moderne, inclusi diabete ed obesità.
3. **Miglioramento della vista:** contribuiscono alla salute degli occhi, prevenendo disturbi come la degenerazione maculare.

4. **Rinforzo del sistema immunitario:** grazie alla vitamina C ed alle antocianine, rafforzano le difese immunitarie.
5. **Salute cerebrale:** le antocianine sono state associate al miglioramento delle funzioni cognitive ed alla riduzione del rischio di malattie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer.

L'introduzione di questi alimenti nella propria dieta quotidiana è semplice ed anche gustoso come questa ricetta fresca e colorata.

Insalata di melanzane, uva e fichi d'India viola

Ingredienti (per 4 persone)

- 2 melanzane di colore viola
- 200g di uva viola (senza semi)
- 2 fichi d'India viola
- 50g di noci sgusciate
- 100g di rucola
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- sale q.b.
- pepe nero macinato al momento
- foglie di basilico fresco

Procedimento

Lavate le melanzane e asciugatele. Tagliatele a fette sottili di circa 1 cm di spessore e disponetele su una teglia rivestita con carta forno. Spolverate leggermente con sale e lasciatele riposare per circa 15 minuti. Asciugatele, spennellatele con un po' di olio e grigliatele per circa 3-4 minuti per lato, fino a quando leggermente croccanti, poi fatele raffreddare.

Lavate l'uva, tagliate i fichi d'India a metà. Con un cucchiaino rimuovete le parti più dure ed i semi e tagliateli a cubetti. In una ciotola capiente, mescolate la rucola, le melanzane, i chicchi d'uva e i fichi d'India.

Aggiungete le noci spezzettate grossolanamente. Emulsionate l'olio, l'aceto balsamico ed un pizzico di sale e pepe. Conditte l'insalata e servitela con qualche foglia di basilico fresco.





Per altre ricette visita il nostro sito <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/it/> e immergiti nei colori e nei sapori della frutta e verdura viola.

Seguici su:

FB : <https://www.facebook.com/ILoveFruitAndVegFromEuropeItalia>

IG : <https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.it/>

Youtube : <https://www.youtube.com/@ilovefruitvegfromeuropeita2678>

Contatto stampa: press@mbconsultingsrl.com



Co-funded by
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

