

Indice

Introduzione	1
Five-a-day.....	3
Tre "regole" semplici, chiare e colorate.....	5
A proposito di proverbi... ..	7
I colori della frutta e della verdura	8
Esperimento domestico	10
I carotenoidi.....	13
I flavonoidi.....	16
I composti allo zolfo	18
Le clorofille.....	20
Le antocianine	22
I tannini	24
Top ten	27
Rosso	29
Fragola (<i>Fragaria vesca</i>).....	30
Lampone (<i>Rubus idaeus</i>).....	32
Cocomero (<i>Citrullus lanatus</i>).....	34
Amarena (<i>Prunus cerasus</i>)	36
Ciliegia (<i>Prunus avium</i>).....	38
Melagrana (<i>Punica granatum</i>)	40
Barbabietola (<i>Beta vulgaris</i> var. <i>saccharifera</i>)	42
Peperone (<i>Capsicum annuum</i>)	44
Pomodoro (<i>Lycopersicon esculentum</i>).....	46
Ravanello (<i>Raphanus sativus</i>).....	48
Giallo-arancio	51
Agrumi	52
Arancia (<i>Citrus aurantium</i>)	52
Clementina (<i>C. reticulata</i> var. <i>clementine</i>)	52
Limone (<i>C. limon</i>).....	52
Mandarancio (<i>C. reticulata</i>).....	52
Mandarino (<i>C. aurantium</i> var. <i>nobilis</i>).....	52
Pompelmo (<i>C. paradisi</i>)	52

Albicocca (<i>Prunus armeniaca</i>)	54
Pesca (<i>Prunus persica</i>)	56
Melone (<i>Cucumis melo</i>)	58
Cachi (o pomo) (<i>Diospyros kaki</i>)	60
Nespola (<i>Mespilus germanica</i>)	62
Frutta esotica	64
Ananas (<i>Ananas sativum</i>)	64
Papaia (<i>Carica papaya</i>)	65
Avocado (<i>Persea americana</i>)	66
Mango (<i>Mangifera indica</i>)	67
Carota (<i>Daucus carota</i>)	68
Zucca (<i>Cucurbita pepo</i>)	70
Bianco	73
Banana (<i>Musa spp.</i>)	74
Pera (<i>Pirus communis spp.</i>)	76
Mela (<i>Pirus malus, Malus domestica</i>)	78
Mangostano (<i>Garcinia mangostana</i>)	80
Litchi (<i>Litchi chinensis</i>)	82
Cavolfiore (<i>Brassica oleracea var. botrytis</i>)	84
Rafano (<i>Armoracia rusticana</i>)	86
Finocchio (<i>Foeniculum vulgare</i>)	88
Aglione (<i>Allium sativum</i>)	90
Cipolla (<i>Allium cepa</i>)	92
Porro (<i>Allium porrum</i>)	94
Verde	97
Kiwi (<i>Actinidia chinensis</i>)	98
Asparago (<i>Asparagus officinalis</i>)	100
Bietola (<i>Beta vulgaris</i>)	102
Cavolo (<i>Brassica oleracea</i>)	104
Cetriolo (<i>Cucumis sativus</i>)	106
Cima di rapa (<i>Brassica rapa</i>)	108
Rucola (<i>Eruca sativa</i>)	110
Cicoria (<i>Cichorium intybus</i>)	112
Lattuga (<i>Lactuca sativa</i>)	114
Sedano (<i>Apium graveolens</i>)	116
Spinacio (<i>Spinacia oleracea</i>)	118
Zucchini (<i>Cucurbita pepo</i>)	120
Legumi freschi	122
Fagiolini (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	122
Piselli (<i>Pisum sativum</i>)	122
Fava (<i>Vicia faba</i>)	122

Viola-Nero	125
Ribes nero (<i>Ribes nigrum</i>)	126
Mirtillo (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	128
Mora di rovo (<i>Rubus fruticosus</i>)	130
Uva (<i>Vitis vinifera</i>)	132
Prugna (<i>Prunus domestica</i>)	134
Fico (<i>Ficus carica</i>)	136
Fico d'India (<i>Opuntia ficus indica</i>)	138
Oliva (<i>Olea europaea</i>)	140
Carciofo (<i>Cynara scolymus</i>)	142
Melanzana (<i>Solanum melongena</i>)	144
Radicchio (<i>Cichorium intybus</i>)	146
Cavolo viola-nero (<i>Brassica oleracea</i>)	148
Conclusioni	151
Appendice	155
Frutta secca	157
Cereali	160
Legumi secchi	162
Tuberi	164