

PATRONAT HONOROWY



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski



Wystawa w Pałacu Prymasowskim
„OGRODY ZDROWIA – CO NATURA
MA DLA CIEBIE. KOLOR MA ZNACZENIE!”

InHort
INSTYTUT OGRODNICTWA



FIOLET I CZERWIŃ – SIŁA KOLORU

Fioletowe i czerwone owoce oraz warzywa zawdzięczają swój kolor antocyjanom – naturalnym barwnikom z grupy flawonoidów. Są jednymi z najsilniejszych przeciwutleniaczy w świecie roślin. Chronią roślinę przed promieniowaniem UV i chorobami, a konsumentom je spożywającym pomagają spowalniać procesy starzenia, wspierać serce, mózg, wzrok i odporność.



Czerwień to barwa, która działa na nasz organizm wyjątkowo intensywnie – potrafi przyspieszyć oddech, podnieść ciśnienie i pobudzić metabolizm. Od wieków kojarzona jest zarówno z pasją i miłością, jak i z odwagą czy niebezpieczeństwem. To także kolor apetytu, dlatego często pojawia się w restauracjach i na opakowaniach jedzenia.

Fiolet, będący połączeniem czerwieni i niebieskiego, łączy w sobie właściwości obu tych kolorów. Dawniej był bardzo trudno dostępny – barwnik ten uzyskiwano z rzadkich ślimaków morskich, dlatego stał się symbolem władzy i luksusu. Dziś kojarzymy go z bogactwem, kreatywnością, wyobraźnią i duchowością. Mocno nasycony przyciąga uwagę, słabszy – odbierany jest jako bardziej subtelny i kobiecy. Bywa także kojarzony z magią.

Antocyjany można znaleźć m.in. w borówkach, aronii, czarnej porzeczce, wiśniach, śliwkach, jeżynach, czerwonej kapuście, burakach, czarnych winogronach czy bakłazanie.

Sama nazwa antocyjany pochodzi od greckich słów *anthos* – kwiat i *kyanose* – błękitny. Zidentyfikowano kilkaset różnych antocyjanów, ale w żywności najczęściej spotyka się sześć typów: cyjanidynę, delfinidynę, malwidynę, pelargonidynę, peonidynę i petunidynę. Ich nazwy pochodzą od roślin, z których po raz pierwszy je wyizolowano.



JAK DZIAŁAJĄ NA NASZ ORGANIZM?

- Wspierają mózg – badania Harvardu pokazują, że regularne jedzenie jagód i borówek może poprawić pamięć i koncentrację nawet u osób po 70. roku życia.
- Chronią serce i naczynia krwionośne – poprawiają elastyczność żył i tętnic, obniżają ciśnienie i poziom „złego” cholesterolu LDL.
- Poprawiają wzrok – wspomagają regenerację barwnika wzrokowego w siatkówce, co przekłada się na lepsze widzenie po zmroku. Nie bez powodu w czasie II wojny światowej brytyjscy piloci jedli dżem z jagód, wierząc, że poprawia ich nocne widzenie – dziś nauka potwierdza, że to nie było subiektywne wrażenie.

- Działają przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo – neutralizują wolne rodniki i mogą hamować rozwój komórek nowotworowych, szczególnie w jelicie grubym i żołądku.
- Wspierają gospodarkę cukrową – pomagają regulować poziom glukozy we krwi, zmniejszając ryzyko cukrzycy typu 2.

KOLOR, KTÓRY MÓWI PRAWDĘ

Antocyjany są wyjątkowe – zmieniają barwę w zależności od pH: w kwaśnym środowisku są czerwone, w neutralnym – fioletowe, a w zasadowym – niebieskie. Ten efekt widać np. w czerwonej kapuście: dodaj ocet, a będzie intensywnie czerwona; dodaj sodę – zmieni się w niebieskawą. Kiedyś wykorzystywano tę cechę antocyjanów w kuchni i laboratoriach jako naturalny wskaźnik kwasowości.

JAK ZACHOWAĆ ICH MOC W KUCHNI?

Antocyjany są wrażliwe na wysoką temperaturę, długie gotowanie, kontakt z metalami i światło. Aby przetwory zachowały kolor i wartości:

- Gotuj krótko – najlepiej na parze lub w minimalnej ilości wody,
- Zwiększaj kwasowość – dodawaj sok z cytryny, ocet jabłkowy lub winny – stabilizują barwnik,
- Unikaj metalu – szczególnie aluminium i żeliwa przy dżemach czy sokach,
- Mroź zamiast długo gotować – owoce jagodowe najlepiej zamrozić w całości,
- Pasteryzuj krótko – np. soki w butelkach w 80–85°C przez około 10 minut.



DLACZEGO WARTO JE JEŚĆ REGULARNIE?

Naukowcy podkreślają, że już garść jagód lub filiżanka czerwonej kapusty dziennie może zauważalnie poprawić wyniki badań krwi i kondycję układu krążenia. Co ciekawe, antocyjany lepiej działają, gdy spożywamy je w towarzystwie witaminy C (np. borówki z malinami lub aronia z sokiem z cytryny).

W skrócie – im więcej kolorów fioletowych i czerwonych na talerzu, tym większa ochrona dla mózgu, serca i odporności.



Źródła

https://www.alab.pl/centrum-wiedzy/czym-sa-flawonoidy-wlasciwosci-dzialanie-zrodla/?srsltid=AfmBOopYkTXDIsGRpBI_-BNLKTQpjVDLBOqFYDaD_iN4CyesMquGEusM
<https://cyrekcreative.com/blog/kolor-fioletowy/>
<https://up.lublin.pl/blog/komu-czerwien-komu-fiolet-czyli-antocyjany-na-zdrowie/>
<https://cyrekcreative.com/blog/psychologia-koloru-czerwony/>