

Alimentazione e salute

La prevenzione comincia dalla tavola

Enrico Ruggeri
Federica Agostini

Enrico Ruggeri
Federica Agostini

Alimentazione e salute

La prevenzione comincia dalla tavola

*Se un uomo ha fame non dargli il pesce,
insegnagli a pescare.*

(proverbio cinese)

INDICE

	<i>pagina</i>
Presentazione del Professor Franco Pannuti	7
La Fondazione ANT	9
Mangiare bene previene	13
❖ L'alimentazione mediterranea	14
❖ La piramide alimentare	16
❖ L'alimentazione <i>eubiotica</i>	20
❖ La dieta <i>ideale</i>	26
Prevenire i tumori con l'alimentazione	27
❖ Le 10 regole della dieta preventiva	28
❖ Le <i>sostanze</i> anti-cancro	29
❖ Gli <i>alimenti</i> anti-cancro	30
❖ Il cavolo: una piccola farmacia domestica	37
Le ricette della salute	47
❖ Le ricette del nord	48
❖ Le ricette del centro	56
❖ Le ricette del sud	63
❖ Le ricette delle isole	70
Appendice	
❖ Il Servizio Nutrizionale ANT	78
❖ Il codice etico dell'ANT	79

PRESENTAZIONE

La Fondazione ANT è impegnata, da sempre, a sostenere l'idea della dignità della vita, ed intorno a questo elementare e scontato concetto ha proposto l'Eubiosia (la "*buona-vita*", insieme delle qualità che conferiscono dignità alla vita, dal primo all'ultimo respiro) o, se preferite, in modo più ampolloso, "la filosofia dell'Eubiosia" che noi abbiamo riassunto nella Carta Costituente stilata in occasione della nascita dell'ANT, di cui una parte è riportata nel libro. Questa "filosofia" è diventata, quindi, elemento essenziale di tutta la nostra attività.

Si tratta di un concetto "globale", come si usa dire oggi, che interessa tanto i Sofferenti, quale che sia la loro malattia, quanto "i sani" e le loro Famiglie.

In questa ultima prospettiva l'ANT è impegnata anche in una complessa attività di educazione sanitaria e di prevenzione della malattia tumorale e per questo siamo lieti che due nostri Collaboratori abbiano scritto questo libro che aiuterà i lettori, in modo semplice e rapido, a seguire diete che siano compatibili con la "*buona vita*", l'Eubiosia appunto, e che consentano parimenti una riduzione dei rischi della malattia tumorale.

Questo libro, infatti, è uno strumento che in modo agevole ed immediato può guidare il lettore nella ricerca quotidiana di uno stile alimentare sano e piacevole.

Il libro descrive le buone prassi per un'alimentazione corretta, con particolare riferimento alla dieta mediterranea, considerata tra le più sane al mondo. Parla anche della "dieta eubiotica". In questo senso, l'alimentazione eubiotica appare come un obiettivo indispensabile per condurre una vita sana e dignitosa in sintonia con la natura, e per perseguire la salvaguardia della propria salute attraverso un complesso di norme e regole di vita che assicurino il mantenimento di un regolare equilibrio dell'organismo.

Il libro affronta anche il tema delle proprietà antitumorali di quei cibi cosiddetti anti-cancro, utilizzando un taglio molto pratico e discorsivo, arricchito da gustose ricette tratte dalla tradizione culinaria italiana.

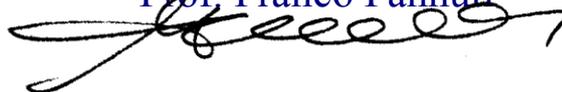
Gli Autori fanno parte del Gruppo di Assistenza Domiciliare Gratuita Italiano (GASDI-ANT) ormai da molti anni e per la loro esperienza, per le capacità e per la loro sensibilità esprimono con chiarezza semplici "indirizzi alimentari" che,

sono sicuro, risulteranno molto utili e addirittura piacevoli in armonia con le diverse culture alimentari del nostro Paese.

In conclusione, la speranza è che questo volume possa essere un altro importante tassello del nostro progetto assistenziale, in piena sintonia con quello che da più di 30 anni è l'obiettivo quotidiano dell'ANT: aiutare sia coloro che soffrono per una malattia oncologica e le loro Famiglie, sia le persone sane, con l'obiettivo di salvaguardare il più possibile la qualità e la dignità di quel bene prezioso ed inviolabile che è la vita.

Il Fondatore e Presidente Onorario
della Fondazione ANT

Prof. Franco Pannuti



LA FONDAZIONE ANT

La Fondazione ANT *Italia* Onlus è una tra le principali realtà private operanti in Italia nell'ambito delle cure palliative e della terapia del dolore per i Sofferenti oncologici. Nata a Bologna nel 1978 per iniziativa del professor Franco Pannuti, - primario della Divisione di oncologia dell'Ospedale Malpighi del capoluogo emiliano dal 1972 al 1997 – ANT opera in nome dell'Eubiosia (dal greco, “la buona vita”) intesa come insieme di qualità che conferiscono dignità alla vita, dal primo all'ultimo respiro.

La Fondazione, con sede centrale a Bologna, opera sul territorio nazionale con oltre 100 articolazioni organizzative, le Delegazioni ANT, che coordinano a livello locale le iniziative di raccolta fondi, e predispongono a livello logistico l'attività di assistenza domiciliare.

Nel 2002 è nata l'Associazione Amici dell'ANT (AAANT) costituita da un gruppo di volontari che agisce a sostegno dei progetti portati avanti dalla Fondazione.

Obiettivo primario di ANT è offrire l'ospedalizzazione a domicilio ai Sofferenti di tumore in fase avanzata e avanzatissima in maniera completamente gratuita, accompagnando il Paziente nella sua casa con cure mediche idonee e un'assistenza socio-sanitaria il più possibile globale, sia per il Sofferente sia per la sua Famiglia. In base alle risorse reperite sul territorio, ANT offre inoltre progetti di prevenzione oncologica gratuita. La Fondazione organizza infine corsi di formazione ed è attiva nel campo della ricerca.

Assistenza domiciliare: la Fondazione ANT rappresenta la più ampia esperienza di assistenza domiciliare gratuita per i Sofferenti di tumore in Italia e in Europa. Dal 1985 ANT ha assistito 84.000 Sofferenti, in modo completamente gratuito, nei 20 Ospedali Domiciliari Oncologici (ODO-ANT) presenti in 9 diverse regioni d'Italia (Emilia-Romagna, Lombardia, Veneto, Toscana, Lazio, Marche, Campania, Puglia, Basilicata).

ANT offre un'assistenza specialistica effettuata da 400 diverse figure professionali tra Medici, Infermieri, Psicologi, Nutrizionisti, Fisioterapisti, Operatori socio-sanitari, Farmacisti e Funzionari che lavorano per la Fondazione portando al domicilio del Sofferente tutte le cure necessarie - 24 ore su 24 - tutti i giorni dell'anno, compresi i festivi, entro i limiti delle risorse disponibili. Ogni Medico ANT ha, in media, la responsabilità terapeutica di circa 20/25 Pazienti e opera all'interno di équipe costituite da un massimo di 4/5 medici e 3/4 infermieri, oltre ad uno psicoterapeuta. I medici effettuano turni di reperibilità diurna e notturna 24/24 ore 7/7 giorni e gli infermieri assicurano la reperibilità diurna.

A integrazione dell'assistenza sanitaria, dal 1988 ANT offre un Servizio di Psicologia - sotto la spinta dell'evidente necessità di una presenza professionale specifica che porti aiuto, sostegno e conforto alla persona colpita dalla malattia e ai Familiari. I collaboratori ANT sono professionisti motivati e adeguatamente formati, che operano in regime libero professionale, coordinati dalla sede centrale della Fondazione. Ogni giorno i Sofferenti assistiti in tutta Italia sono circa 3.500; le giornate di assistenza erogate nel 2010 sono state circa un milione – più di 13 milioni dall'inizio dell'esperienza ANT – e la media dei giorni di assistenza è stata di 115 giorni per ogni Sofferente.

Dal punto di vista economico, l'ospedalizzazione domiciliare ANT risulta significativamente meno costosa dell'assistenza in una struttura tradizionale: infatti il costo medio di un giorno di assistenza ANT è inferiore a 30 euro, a fronte di quello di un ospedale pubblico di diverse centinaia di euro .

Programmi di sostegno sociale: entro i limiti delle risorse disponibili, ANT dedica un'attenzione particolare anche agli aspetti sociali dell'assistenza, fornendo servizi che vanno oltre l'ambito strettamente medicale: cure igieniche, cambio biancheria, contributo economico alle Famiglie in difficoltà, biblioteca e

cineteca domiciliare.

A completamento dell'assistenza, ANT fornisce un Servizio Porta-a-Porta per il trasporto gratuito del malato dal domicilio alle strutture ospedaliere, per svolgere esami strumentali, ricoveri e trattamenti in Day Hospital. Gli operatori degli Uffici Accoglienza ANT ricevono le richieste di trasporto, esaminano i problemi di non autosufficienza del Sofferente e prendono accordi con i Volontari disponibili per questo tipo di servizio. Il progetto sociale integrato a quello sanitario è in continua evoluzione, con la prospettiva di essere ampliato in rapporto alle risorse economiche disponibili e contribuisce a garantire quella dignità e qualità della vita che costituiscono il "credo" di ANT.

Infine, per permettere ai bambini di avvalersi delle prestazioni mediche, infermieristiche e psicologiche direttamente a casa, nel 2004 è nato Bimbi in ANT, il servizio pediatrico della Fondazione.

Prevenzione: la prevenzione oncologica è uno degli obiettivi perseguiti con determinazione dalla Fondazione ANT, da tempo attivamente impegnata sul territorio nazionale per realizzare campagne di informazione e controllo delle neoplasie che possono essere prevenute e diagnosticate per tempo. Tra queste



ricordiamo il melanoma (ANT ha già realizzato più di 38.000 visite dermatologiche gratuite in 36 province italiane, indirizzando al chirurgo, per l'asportazione di lesioni sospette, circa il 10% delle persone visitate) i tumori della tiroide, i tumori ginecologici e del seno. A partire dal 2010, ANT ha dato vita a un nuovo progetto grazie all'utilizzo dell'Ambulatorio Mobile - Bus della Prevenzione, che permette alla Fondazione di svolgere il proprio impegno nel campo della prevenzione oncologica in un viaggio itinerante per l'Italia.

La Fondazione ANT, con i suoi medici, assiste a domicilio gratuitamente ogni giorno più di 3.000 persone che soffrono di tumore e dal 2004 ha avviato programmi di prevenzione gratuita.

L'Ambulatorio Mobile per la prevenzione e la diagnosi precoce della Fondazione ANT è un altro traguardo raggiunto insieme a te. Con le nostre visite gratuite vogliamo arrivare anche nella tua città: **contiamo sul tuo aiuto.**



Per informazioni su questa iniziativa consulta il sito www.ant.it o telefona al numero 051.7190111
Per donazioni
conto corrente postale 11424405



Grazie alle moderne apparecchiature di cui è dotato, sull'Ambulatorio Mobile ANT è possibile realizzare:

- ✓ Progetto Mammella – diagnosi tempestiva delle neoplasie mammarie, rivolto alle donne di età superiore ai 40 anni
- ✓ Progetto Tiroide – diagnosi tempestiva delle neoplasie tiroidee
- ✓ Progetto Melanoma – diagnosi tempestiva delle neoplasie della cute

Formazione: nell'ambito dell'assistenza domiciliare oncologica, la formazione di operatori e Volontari è particolarmente rilevante. ANT, in linea con il programma di Educazione Continua in Medicina (ECM) organizza eventi scientifici per erogare direttamente agli operatori sanitari i crediti formativi previsti annualmente e ha sottoscritto convenzioni con la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Bologna per la realizzazione di Master in Cure Palliative e Home Care di II livello – tra i primi in questo campo in Italia – e di I livello. I corsi destinati ai Volontari presentano gli obiettivi e gli ideali della Fondazione e curano aspetti teorici e pratici.

Ricerca: nato nel 2003 sotto la guida del Comitato Scientifico ANT - cui spetta il compito di monitoraggio delle ricerche e di definizione delle linee d'indirizzo - il Dipartimento della Ricerca e dello Sviluppo Scientifico della Fondazione ANT svolge la propria attività avvalendosi di varie esperienze cliniche, da cui trae gli spunti propositivi per ottimizzare sempre più i livelli assistenziali sia da un punto di vista medico che di benessere globale.



MANGIARE BENE PREVIENE

L'uomo, in quanto essere vivente, è portato a ricercare il cibo come fonte di sostentamento, ma a differenza degli altri animali l'uomo ha imparato a cucinare, inventando le pietanze. Non solo, ma ha saputo tramandare quest'arte, come si tramanda una lingua o un dialetto.

**L'alimentazione oggi non è più legata al solo bisogno di nutrirsi,
ma è diventata parte integrante del nostro stile di vita.**

La tavola, più che un mezzo, si è trasformata nel fine stesso delle relazioni sociali. Intorno ad un tavolo si parla, si discute e si litiga, si festeggia la nascita e si commemora la morte, si stabiliscono dei rapporti.

Oggi però, le conseguenze di un'alimentazione errata si sono rovesciate rispetto al passato. Infatti le malattie da eccesso alimentare hanno sostituito quelle da carenza. In tutto il mondo, ed anche in Italia, si evidenzia una maggior incidenza di obesità in età infantile, e sono aumentate malattie come l'aterosclerosi, il diabete e l'ipertensione, ma soprattutto il cancro.

**Una nutrizione equilibrata e sicura rappresenta uno degli strumenti
più importanti ed efficaci nel raggiungimento della salute.**

Gli scienziati consigliano, come modello dietetico ideale, quello tipico delle abitudini alimentari del nostro Paese all'inizio degli anni Cinquanta, proprio perché un'alimentazione parca aveva un maggior effetto protettivo sulla salute.

Questa
piccola guida
vuole educare ad un'alimentazione
povera di calorie ma ricca dei nutrienti
essenziali per difenderci dalle malattie tipiche
della nostra epoca, con particolare attenzione ai tumori.
Inoltre, vuole suggerire alcune ricette locali che
associano al gusto e alla buona cucina
gli ingredienti ricchi di sostanze
anti-tumorali, e quindi
preventivi.

L'alimentazione mediterranea

La dieta mediterranea è quel tipo di alimentazione seguita dai popoli di diverse nazioni che circondano il bacino mediterraneo, quali l'Italia, la Francia meridionale, la Grecia, la Spagna, parte dell'Africa settentrionale e del vicino Oriente. Essa è basata sulla scelta di determinati cibi tipici della tradizione di queste nazioni (olio di oliva, cereali, legumi, pesce, frutta e verdura).

Fu il ricercatore americano Ancel Keys il primo che, nel 1960, studiando le abitudini di vita di una popolazione dell'Italia meridionale (il Cilento), rilevò che la loro bassa incidenza di mortalità dovuta alle malattie tipiche delle società occidentali (le cosiddette *malattie del benessere* quali aterosclerosi e malattie cardiovascolari, infarto, diabete, ipertensione, obesità e cancro) era dovuta al modo di alimentarsi.

Mi piacque moltissimo mangiare un bel piatto di pasta cotta con fagioli, molto pane sfornato da poche ore, verdure fresche in abbondanza, condite con olio d'oliva, una porzione di pesce o carne una o due volte alla settimana, vino da tavola comune e sempre frutta fresca.

Ancel Keys (1904-2004)

Paragonando la dieta mediterranea con quella di popolazioni ad economia più avanzata, come gli Stati Uniti, Keys ha dimostrato che quanto più un'alimentazione è di tipo moderno e occidentale, tanto più sono frequenti le malattie del benessere. Al contrario, la frequenza diminuisce quanto più l'alimentazione si avvicina a quella tipica delle popolazioni del bacino mediterraneo. Inoltre si è osservato che quando popolazioni mediterranee "occidentalizzano" la propria dieta, cioè consumano più grassi animali (burro, strutto, ecc.), più zuccheri semplici (zucchero, dolci, caramelle, marmellate), meno fibra e meno carboidrati complessi (pasta, pane), diventano sempre più esposte alle malattie del benessere.



Oggi, la dieta mediterranea viene presa come modello alimentare da perseguire per assicurare, mediante un'alimentazione forse più povera ma certamente più corretta ed adeguata, una maggiore protezione sulla salute.

Nel 2010 l'alimentazione mediterranea è stata proclamata dall'Unesco patrimonio culturale immateriale dell'umanità.

Le 10 regole della dieta mediterranea

1. Suddividere i pasti in 4-5 appuntamenti. Nei due pasti principali, rivalutare la tavola come punto di incontro e come momento distensivo: è intorno alla tavola che si trasmette la cultura di una famiglia, e quindi della società.
2. Utilizzare la pasta come primo piatto. La pasta va cotta al dente, dando la preferenza, nel condirla, al sugo di pomodoro e all'olio di oliva.
3. Utilizzare la pasta per la preparazione di "piatti unici" (pasta e legumi, pasta e verdure, ecc.) ad elevato valore nutritivo e grande economicità.
4. Dare la preferenza al pane preparato con i soli ingredienti fondamentali (pane casereccio, rosette, sfilatini, ecc.), preferibilmente integrale, evitando il pane preparato con l'aggiunta di grassi.
5. Tra i grassi di condimento dare la preferenza all'olio di oliva: è estremamente digeribile, con un sapore pieno capace di dare gusto in piccole quantità, ed è anche il più sicuro per le frittiture.
6. Gli alimenti del mondo animale, come la carne, il latte e i latticini, le uova, non vanno esclusi, ma ridimensionati. Per ciò che riguarda la carne, dare la preferenza non alla carne bovina, ma a quelle "alternative", come pollo, coniglio, tacchino, ecc.
7. Consumare pesce con regolarità, in particolare pesce azzurro (sarde, alici, sgombri, tonno), tipico del Mediterraneo, che allo spiccato gusto unisce un elevato potere nutritivo.
8. Limitare l'uso del sale da cucina, utilizzando gli aromi e le spezie tipiche della tradizione mediterranea per insaporire i cibi.
9. Fare largo consumo dei prodotti ortofrutticoli, alternando quelli ricchi di vitamina A (carote, zucche, radicchio verde, meloni, albicocche) con quelli ricchi di vitamina C (agrumi, fragole, pomodori, peperoni, broccoletti), che forniscono un adeguato apporto di fibre e un buon senso di sazietà.
10. Se lo si desidera, si possono accompagnare i pasti con modiche quantità di vino che, oltre ad aumentare il piacere del pasto, può favorire la digestione.

La piramide alimentare

La piramide alimentare è la rappresentazione grafica della dieta mediterranea. Si presenta suddivisa in settori orizzontali, nei quali sono inseriti i vari gruppi di alimenti. Il quantitativo dei vari alimenti che si consiglia di consumare è inversamente proporzionale alla posizione occupata, riducendosi gradualmente man mano che si passa dalla base (acqua, frutta e verdura da consumare spesso durante la giornata) alla punta della piramide, dove ci sono gli alimenti da consumare di rado. In questo modo, seguendo le indicazioni consigliate dagli esperti nutrizionisti, si possono fare scelte alimentari qualitativamente e quantitativamente più corrette.



Osserviamo da vicino la nostra piramide

Alla base della piramide alimentare ci sono **le bevande**, così importanti per la nostra salute. Si consiglia di bere almeno 1-1,5 litri al giorno di acqua o altre bevande.



Le rappresentazioni grafiche della piramide alimentare che si sono avvicinate negli anni sono state numerose, e molte versioni più recenti mettono alla base, cioè alle fondamenta della salute, oltre ad una corretta idratazione (il nostro organismo è composto per il 60% di acqua, e deve esserci un continuo ricambio tra i liquidi che vengono eliminati e quelli vengono introdotti), l'attività fisica quotidiana ed il controllo del peso corporeo. Lo svolgimento di una regolare attività fisica (passeggiata a passo svelto, cyclette...), quantificata in circa 20 minuti al giorno o 150 minuti alla settimana, risulta fondamentale per il controllo del peso corporeo, fattore importantissimo nel mantenimento dello stato di salute.

In basso si trova **il gruppo della frutta e della verdura**, da consumare almeno 5 volte al giorno (la verdura a pranzo e a cena, la frutta agli spuntini e a colazione).



Il consumo di frutta e verdura è il fondamento della prevenzione alimentare dei tumori, infatti frutta e verdura forniscono meno calorie, determinano senso di sazietà ed apportano discrete quantità di micronutrienti essenziali (sali minerali e vitamine), fibre (importanti per la prevenzione soprattutto di alcuni tipi di neoplasie come quelle del colon-retto, della mammella e del pancreas), e composti fitochimici ad azione protettiva.

La frutta e la verdura dai colori più vivaci (rosso, giallo, viola) sono importanti perché apportano notevoli quantità di *polifenoli* ad azione antiossidante.

Naturalmente, è molto importante che nella scelta della frutta e della verdura vi sia il rispetto della stagionalità e la preferenza verso prodotti provenienti da agricoltura biologica, coltivata il più vicino possibile al proprio paese per mantenerne maggiormente intatte le proprietà.

Al terzo livello si trova **il gruppo dei cereali, legumi freschi e patate**, da consumare almeno 3 volte al giorno, a colazione, pranzo e cena, in quantità diversa relativamente alle caratteristiche del soggetto considerato (età, sesso, attività lavorativa e sportiva).



I cereali e derivati, insieme ai legumi freschi, rappresentano la principale fonte di energia (elevato numero di calorie a basso costo) e di proteine di origine vegetale. Seppur di scarsa qualità rispetto a quelle animali, se uniamo le proteine dei cereali con quelle dei legumi in un unico piatto, come ad esempio pasta e fagioli, avremo una miscela proteica ad alto valore biologico.

Salendo verso il vertice si trova **il gruppo dei latticini, carne, pesce, uova** da alternare durante la settimana nel seguente modo: 1-2 volte a settimana il formaggio, 1-3 volte la carne limitando il consumo di carne rossa rispetto alla bianca (pollo e coniglio), 2-3 volte il pesce, 1-2 volte uova e salumi magri (prosciutto crudo, bresaola). Il latte può essere consumato tutti i giorni.



Questo gruppo di alimenti fornisce proteine ad elevato valore biologico, che contengono cioè tutti gli aminoacidi essenziali al nostro organismo.

E' importante evitare un consumo eccessivo di carne (così come viene suggerito dalla dieta mediterranea), perché è stata dimostrata una correlazione tra l'elevata quantità di carne e una maggiore incidenza di tumori del colon-retto, della mammella, del pancreas, della prostata e del rene.

Proseguendo lungo la piramide, troviamo **il gruppo dei grassi**, il cui uso deve essere giornaliero ma in quantità moderate.



I grassi da condimento forniscono acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili (soprattutto vitamina E, importante agente anti-ossidante).

Bisogna dare la preferenza all'olio extravergine di oliva e ridurre i grassi animali (burro, strutto, panna, ecc), perché troppo ricchi di acidi grassi saturi e colesterolo.

Al vertice della piramide troviamo **il gruppo dei dolci e degli alcolici**. Essi possono essere consumati solo occasionalmente ed in piccole quantità, meglio se durante i pasti.



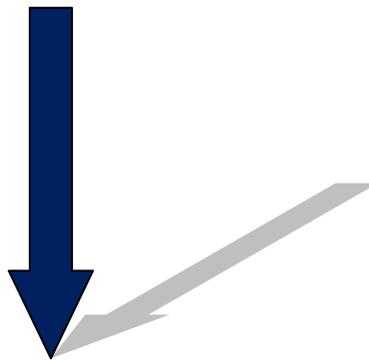
La piramide va utilizzata come guida generale per migliorare o correggere le scelte alimentari, rispettando il più possibile la quantità e il numero di porzioni suggerite per ciascun gruppo di alimenti.

Ma quali sono le quantità giuste per non mangiare troppo né troppo poco? La tabella successiva vuole suggerire le porzioni giuste per ciascun gruppo di elementi, tenendo conto che sia la quantità di ogni singola porzione sia il numero di scelte quotidiane raccomandate varia da soggetto a soggetto in base alle caratteristiche individuali (sesso, età, attività fisica, peso corporeo ed altezza).

Gruppo di alimenti	Alimenti	Porzione (gr)	n° porzioni al giorno
Verdura	Verdure e ortaggi freschi	150	2-4
Frutta	Frutta tipo 1 (mele, pere, arance, pesche, ciliege, ecc.)	200	2-4
	Frutta tipo 2 (banane, kiwi, uva, cachi, fichi)	150	
Cereali (preferibilmente integrali)	Pasta o riso	80	1
	Pane (scondito) e derivati	40	2-3
	Cereali a colazione o fette biscottate	30	1
	Patate o legumi freschi	150	0-1
Latte e derivati	Latte (parzialmente scremato)	150	1
	Yogurt (magro)	125	1
	Formaggio fresco/stagionato (1-2 volte a settimana in sostituzione del gruppo carne)	100/50	0-1
Carne, pesce, uova	Carne fresca (meglio bianca)	100	1
	Prosciutto magro o bresaola	50	
	Pesce (da preferire)	150	
	Uova (solo 1-2 volte a settimana)	Un uovo	
Grassi	Olio	10	2
	Burro	10	0-1
Dolci e alcool	Meglio evitare dolci e alcolici		
	Vino	150	1-2

L'alimentazione *eubiotica*

“Eubiosia” significa *vita sana e dignitosa in sintonia con la natura*, e persegue la salvaguardia della salute attraverso un complesso di norme e regole di vita che assicurano il mantenimento di un regolare equilibrio dell'organismo. Tra queste regole, di particolare importanza sono quelle riguardanti
***l'alimentazione
eubiotica***



1° regola: il valore della fibra e degli alimenti integrali

La fibra alimentare. Rappresenta quella parte degli alimenti vegetali che non viene digerita dagli enzimi digestivi e che, pertanto, non è disponibile dal punto di vista energetico. Infatti, la fibra non viene attaccata dai succhi gastrici, passa inalterata per tutto il tratto intestinale e arriva al colon, dove i batteri normalmente presenti forniscono una cellulasi che scinde la cellulosa e le emicellulose in acqua, anidride carbonica, metano e acidi grassi a catena corta, che possono essere assorbiti. La fibra alimentare è composta da numerose componenti, che potremmo schematicamente suddividere in:

✓ Fibra insolubile. È rappresentata da cellulosa, lignina e numerose emicellulose. Ha la capacità di legarsi all'acqua, aumentando e regolarizzando la consistenza della massa fecale. Ne risulta un sensibile miglioramento dello svuotamento intestinale, con una riduzione della stipsi

ed un'azione preventiva verso alcune malattie (diverticolosi, emorroidi, colon irritabile, cancro del colon). Inoltre, la capacità di assorbire notevoli quantità di acqua porta ad una distensione gastrica con uno spiccato senso di sazietà, facilitando il rispetto della dieta.

✓ Fibra solubile. È composta da pectine, mucillagini, gomme ed emicellulose. Ha la funzione di modulare l'assorbimento di grassi e zuccheri, rallentando e riducendo l'assorbimento soprattutto di colesterolo e glucosio. Sono importanti quindi nella prevenzione e terapia delle malattie metaboliche (dislipidemie e diabete).

Entrambi i tipi di fibra, sia solubile che insolubile, sono contenuti in proporzioni variabili nella frutta, ortaggi, verdura, cereali e legumi.



Gli alimenti integrali. Il cibo integrale è caratterizzato dalla conservazione di tutte le sue componenti, ed in particolare le cosiddette sostanze vitali o *vitalie*, come le vitamine naturali, gli oligoelementi, gli acidi grassi essenziali insaturi precursori delle prostaglandine, le biostimoline e i fattori di crescita, che rappresentano i "fattori probiotici" naturali, essenziali per il mantenimento della salute.

I cibi integrali, oltre a non aver subito processi di raffinazione, sterilizzazione ed integrazione con additivi chimici per lo più correlati a

determinate tecniche di conservazione, dovrebbero provenire da colture quanto più possibile *biodinamiche*, cioè caratterizzate dall'impiego prevalente di concimi organici e minerali naturali, escludendo l'uso indiscriminato di concimi chimici solubili, diserbanti ed anticrittogamici tossici.

Un altro fattore che caratterizza i cibi integrali è dato dalla presenza della carica enzimatica e batterica, che riequilibrando la flora batterica intestinale, contribuisce a favorire un normale processo digestivo.



Infatti, uno dei principi fondamentali dell'eubiotica è che le cosiddette "malattie del benessere" non insorgerebbero soltanto per un danno diretto al nostro organismo, ma soprattutto per un danno mediato dalla flora intestinale (*microbionte*), cui segue un alterato equilibrio di questa flora con il nostro corpo ed un danno alla salute dell'organismo (*macrobionte*). Lo sviluppo di una flora batterica patogena può portare infatti all'insorgenza non solo di una patologia dell'apparato digerente, ma può favorire l'impianto di una patologia a distanza, sotto forma di fatti infiammatori, quali ad esempio faringite, tonsillite, bronchite, otite, cistite, ecc. Un miglioramento dell'alimentazione può portare ad un miglioramento della sintomatologia infiammatoria.



2° regola: le incongrue associazioni di cibi

La digestione è ottimale quando i cibi che compongono il pasto non richiedono processi digestivi opposti o contrastanti, in pratica quando si rispettano le appropriate combinazioni alimentari. Infatti, *ogni nutriente ha un suo proprio ambiente di lavoro all'interno del canale digerente*. L'incongrua associazione può portare ad una incompleta digestione dei cibi, con l'insorgere di fatti putrefattivi e fermentativi, ed indebolimento dei poteri di difesa dell'organismo, rendendolo più suscettibile ad infezioni batteriche e virali.

In pratica, per ottenere una digestione ottimale, bisognerebbe:

1) Evitare l'associazione di cibi proteici con quelli amidacei

In particolare bisogna evitare di associare nello stesso piatto la pasta con la carne. Le ragioni fisiologiche risiedono nel fatto che la digestione della pasta (degli amidi in generale) inizia nella bocca ad opera di un enzima chiamato ptialina, che continua la sua opera nello stomaco, il cui succo gastrico non è ancora ricco di acido cloridrico. Quest'ultimo, necessario per la digestione delle proteine, viene prodotto solo un paio d'ore più tardi, quando la ptialina ha già svolto il suo ruolo digestivo.

All'opposto, quando si mangia la carne, il succo gastrico è fortemente acido fin da principio. Quindi mangiando la carne dopo la pasta (o addirittura insieme), si ha una secrezione precoce di succo gastrico fortemente acido che provoca l'inattivazione della ptialina (l'enzima digestivo contenuto nella saliva della bocca) e quindi l'arresto della digestione degli amidi.

2) Evitare l'associazione di alimenti proteici diversi

In particolare va evitata l'associazione tra la carne e il latte, ma anche tra il latte e le uova, o le uova e il formaggio. Ciò è inopportuno perché questi cibi stimolano la secrezione di succo gastrico acido in tempi diversi, precoce per la carne e tardivo per il latte. Inoltre il latte, nello stomaco, coagula ad opera del caglio in fiocchi e grumi che avvolgono le particelle di carne, isolandole dal succo gastrico, e permettendone la digestione solo dopo quella del latte.

3) Evitare l'associazione di frutta, zucchero e dolci, sia con gli amidi che con le proteine

Questo perché la frutta e i dolci, non dovendo praticamente subire alcuna digestione nella bocca e nello stomaco, passano più rapidamente degli altri

cibi nell'intestino, se consumati a stomaco vuoto, mentre se entrano a far parte di un pasto completo devono seguirne necessariamente il destino. Finiscono quindi col restare troppo a lungo nello stomaco e nell'intestino, dove fermentano ad opera della flora batterica. Inoltre i dolci inibiscono la secrezione della ptialina e del succo gastrico acido, rallentando perciò la digestione degli amidi e dei cibi proteici.

4) Evitare l'associazione di cibi e bevande acide, sia con proteine che amidi

Ci si riferisce a: aceto, limone, bevande zuccherate e acidule, succhi di frutta e frutta acida (agrumi, ananas, melograni, ribes), spesso consumati durante il pasto. L'associazione è inopportuna perché la loro acidità ostacola sia la digestione degli amidi inattivando la ptialina, sia la digestione delle proteine inibendo la secrezione di acido cloridrico.

5) Evitare l'associazione di grassi, tanto più se animali e cotti, con gli alimenti proteici

Questo perché i grassi inibiscono la secrezione gastrica. Quindi non è bene associare la panna, il burro e le verdure fritte alla carne, perché viene rallentata la digestione. Meno gravosa invece è l'associazione dei grassi con i cereali (riso e pasta al burro, pane e burro).

	<i>Combinazione ottimale</i>	<i>Combinazione tollerabile</i>	<i>Combinazione da evitare</i>
Carne, pesce, uova	<i>Con le verdure</i>	<i>Con il pane</i>	<i>Tra di loro Con la frutta</i>
Latte e latticini	<i>Con le verdure</i>	<i>Con il pane</i>	<i>Con tutti gli altri alimenti Con la frutta</i>
Legumi	<i>Con le verdure</i>	<i>Con i cereali</i>	<i>Con altri cibi proteici Con la frutta</i>
Cereali	<i>Con le verdure</i>	<i>Con la frutta</i>	<i>Con gli alimenti proteici</i>
Frutta	<i>Da sola, lontano dai pasti</i>		
Verdure	<i>Con tutti gli alimenti</i>		<i>Con la frutta non oleosa</i>
Oli e burro	<i>Con le verdure</i>	<i>Con i cereali</i>	<i>Con gli alimenti proteici</i>

3° regola: il piatto unico

Il modo più semplice per evitare gli inconvenienti delle associazioni inopportune è far sì che ogni pasto sia costituito da un unico piatto di base e cioè il cosiddetto primo (pasta, riso, minestra), oppure il secondo (carne, pesce, uova, formaggio), con contorni di verdura cotta e cruda, a piacere. Volendo un pasto più sostanzioso e saziante, si possono introdurre i legumi tra i contorni, o in associazione al primo come piatto unico o **monopiatto**. Andrebbero eliminati la frutta e i dolci a fine pasto, che vanno consumati a colazione o a merenda. Il pane integrale, meglio se a lievitazione naturale, può essere consumato durante ogni pasto come integrativo.

Oltre alla frutta, a colazione è consigliato il latte, non bollito, oppure lo yogurt con la frutta. La frutta al mattino ha il vantaggio di svuotare lo stomaco dagli eventuali residui del pasto della sera precedente, dal momento che la frutta ha un transito più rapido rispetto agli altri cibi. In pratica, bisognerebbe cercare di non essere abituarci, ma decidere volta per volta in base a come ci si sente al mattino, se assumere latte, oppure frutta se ci si sente più appesantiti, oppure pane integrale e burro.

In definitiva, il monopiatto non rappresenta altro che il modo di alimentarsi della gente semplice, cioè i contadini e gli operai di un tempo, che mettevano in tavola un piatto unico (ad esempio pasta e fagioli) mangiandone magari tre piatti se avevano fame.

L'alimentazione *eubiotica*
non va intesa come un tipo di medicina
alternativa, bensì come un'alimentazione sana in sintonia
con la natura, ricavata dalla tradizione e dalla pratica, integrata con
quanto è stato correttamente formulato dalla moderna scienza dell'alimentazione.
Essa ha lo scopo di potenziare le difese naturali ed i processi di
eliminazione delle tossine da parte del fegato e dei reni.
Chi si alimenta in modo eubiotico acquista
maggiore energia e vitalità e
maggiore resistenza
alle malattie

La dieta ideale

Nel linguaggio comune la parola dieta sembra aver assunto un solo significato: la dieta dimagrante. In realtà, la parola dieta deriva dal latino *diaita* e significa “modo di vivere”, così quando si pronuncia la frase “sono a dieta” non si fa altro che affermare una cosa ovvia: tutti siamo “a dieta”, perché tutti mangiamo e nel linguaggio nutrizionale la dieta non è altro che l'insieme dei pasti giornalieri. Si tratta, caso mai, di vedere se la dieta che consumiamo è quella giusta!

Cerchiamo allora di dare una forma pratica a quanto detto finora in teoria: qual è la giornata “tipo” per una sana e corretta alimentazione?

La dieta ideale

Colazione. La colazione ideale è a base di latte parzialmente scremato con miele e cereali. In alternativa tè verde o una tazza di cioccolato, e una bella porzione di frutta fresca. Il caffè non è controindicato, ma con moderazione.

Spuntino del mattino. Il lavoro e lo studio vanno interrotti con una porzione di frutta fresca o una spremuta di agrumi.

In alternativa snack a base di cereali integrali.

Pranzo. Un piatto di pasta condita con pomodoro o verdure e un cucchiaino di olio è quanto di più sano e mediterraneo si possa mangiare. Alla pasta deve seguire sempre la verdura fresca di stagione e il pane integrale (preferibilmente biologico).

In alternativa, verdure miste con cereali e/o legumi, insaporite da erbe aromatiche. Come bevanda, acqua e vino rosso (massimo un bicchiere).

Spuntino del pomeriggio. Tè con i biscotti, oppure di nuovo frutta fresca o spremute.

Cena. Variare la pietanza il più possibile, dalla carne bianca al pesce di mare, dal formaggio alle uova, il tutto accompagnato da verdure fresche e pane integrale. In alternativa, una pizza mediterranea pomodoro e mozzarella, o zuppe di cereali e/o legumi, o ancora couscous con verdure e legumi, insaporito da curcuma, zenzero e peperoncino.

Spuntino della sera. Un gelato ai frutti di bosco può concludere degnamente un fuori cena in compagnia!

PREVENIRE I TUMORI CON L'ALIMENTAZIONE

Il cancro rappresenta la seconda causa di morte dopo le malattie cardiovascolari, ed è responsabile del 28% di tutti i decessi. Con il termine cancro si intende la proliferazione incontrollata di cellule che invade i tessuti circostanti e può propagarsi in altre aree del corpo. Ha una origine *multifattoriale* ed i fattori ambientali svolgono in questo ambito un ruolo fondamentale.

I principali responsabili dell'insorgenza di una neoplasia sono i radicali liberi, derivati dell'ossigeno che, seppur indispensabili al nostro organismo, in notevoli quantità "ossidano", cioè distruggono, le cellule del nostro corpo. Nel 1956, Denham Harman introdusse la teoria secondo la quale i radicali liberi in eccesso provocherebbero l'invecchiamento precoce delle cellule e l'aumento del rischio di malattie cardiovascolari e degenerative come il cancro.

Da qui la continua ricerca di meccanismi difensivi per il nostro organismo, rappresentati dagli agenti anti-ossidanti (soprattutto quelli presenti negli alimenti come sostanze anti-cancro), capaci di neutralizzare i radicali liberi.

L'alimentazione sembra coinvolta in circa il 30-35% dei tumori, vale a dire che se tutti adottassero un corretto stile alimentare si eviterebbe la comparsa di circa un caso di tumore su tre.

Numerosi studi scientifici hanno messo in evidenza che il miglioramento del comportamento alimentare potrebbe svolgere un'azione protettiva verso alcuni tumori. In particolare, popolazioni che adottano un modello alimentare mediterraneo, con elevato consumo di frutta e verdura fresca (che contengono vitamina A, C ed E) sviluppano quasi la metà dei tumori rispetto a quelle che ne consumano molto meno. Ciò è vero soprattutto per i tumori "epiteliali" (polmone, bocca, laringe, esofago, stomaco, pancreas, colon, retto, collo dell'utero e vescica), meno per quelli "ormonodipendenti" (seno, ovaio, utero e prostata) che risentono maggiormente di alimenti (soia, broccoli, legumi, alghe, frutti di bosco, ecc.) ricchi di *fitoestrogeni*, sostanze capaci di interferire con l'azione ormonale. Questo dato aggiunge un ulteriore tassello preventivo in quei tumori, ormonodipendenti, che meno risentono dei benefici della dieta mediterranea, senza nulla togliere al valore protettivo di quest'ultima, che resta sempre al primo posto delle 10 regole della dieta anti-cancro.

Le 10 regole della dieta preventiva

1. Dieta mediterranea. Si basa sul consumo di pane, pasta, olio di oliva, uso moderato di proteine, soprattutto se di origine animale, e abbondante di frutta e verdure (due porzioni di frutta e tre di verdura al giorno).
2. Frutta e verdura. La frutta e la verdura fresca, meglio se di stagione e provenienti da colture *biodinamiche* vicine al proprio paese, rappresentano alimenti indispensabili per la prevenzione, perché ricchi di micronutrienti, sostanze anti-ossidanti ed anti-cancro.
3. Proteine. Vanno ridimensionate, ma mai escluse, nella dieta quotidiana. Variare spesso tra gli alimenti del mondo animale, come carne, latte e latticini, uova e pesce. Il pesce azzurro va consumato con regolarità, e per quel che riguarda la carne, dare la preferenza alle carni "bianche". Fare largo uso anche di proteine del mondo vegetale, in particolare di legumi.
4. Almeno 3 pasti al giorno. La colazione è fondamentale, ma dovrebbe essere più calorica di quanto non si usi in Italia, comprendendo almeno una porzione di cereali, meglio se integrali, e di frutta.
5. Farinacei. Le calorie che provengono dai farinacei (meglio se integrali, perché più ricchi di fibre e fattori *probiotici*) dovrebbero essere il 50-60% del totale giornaliero, anche nelle persone sovrappeso. Controllare sempre il peso corporeo, perché l'obesità è tra i maggiori fattori di sviluppo dei tumori.
6. Grassi. Bisogna limitare i cosiddetti grassi saturi, di origine animale. I formaggi vanno consumati non più di un paio di volte la settimana, purché si beva regolarmente latte per garantire la corretta quantità di calcio. Dare la preferenza all'olio extravergine di oliva, che deve essere consumato a crudo e solo raramente per le frittiture (non friggere mai con altri oli).
7. Cottura. Ridurre la cottura dei cibi e non lasciarli bruciare (soprattutto la carne), poiché la cottura spinta crea una potente sostanza cancerogena, il benzopirene.
8. Vino. Va bevuto in modica quantità (massimo un bicchiere a pasto). Dare la preferenza al vino rosso, perché contiene un antiossidante, il *resveratrolo*. Evitare i superalcolici.
9. Sale. Abituarsi a usarne poco: per insaporire i cibi, meglio erbe e spezie. Ridurre al minimo il cibo conservato, salato o affumicato, per la presenza in questi prodotti di muffe cancerogene come l'*aflatossina* e le *nitrosammine*.
10. Caffè. Si può bere, ma non più di 3-4 tazzine al giorno. Attenzione: chi soffre di pressione alta dovrebbe ridurlo drasticamente o eliminarlo.

Le sostanze anti-cancro

Diversi studi hanno dimostrato che la comparsa di alcuni tumori diminuisce nelle popolazioni che mangiano regolarmente alcuni alimenti, e sono stati individuati numerosi composti di origine naturale contenuti in essi, in grado di contrastare lo sviluppo dei tumori.

Queste sostanze anti-cancro possono intervenire a diversi livelli nei processi di crescita tumorale:

- ✓ impedendo l'attivazione degli agenti cancerogeni
- ✓ contrastando la crescita dei tumori stessi
- ✓ ostacolando la formazione dei vasi sanguigni che sviluppano il cancro
- ✓ stimolando l'*apoptosi* (la morte cellulare) delle cellule tumorali
- ✓ contrastando l'insorgenza dei tumori attraverso la loro attività antiossidante
- ✓ stimolando il sistema immunitario che agisce controllando la crescita dei tumori

Un'alimentazione ricca di questi nutrienti rappresenta uno degli strumenti di prevenzione del cancro più importanti a nostra disposizione.

Oggi questi nutrienti vengono definiti nutraceutici (parola derivata dall'unione di nutrienti e farmaceutici), vale a dire sostanze specifiche contenute negli alimenti in concentrazioni tali da svolgere un'attività sulla salute paragonabile a quella di un farmaco, mentre gli alimenti che li contengono sono detti alimenti funzionali.

Nelle pagine seguenti vengono illustrati gli *alimenti funzionali* contenenti i *nutraceutici* ad attività anti-cancro.



Gli alimenti anti-cancro

Aglio e cipolla

I bulbi utilizzati in cucina (aglio, cipolla, porro, scalogno ed erba cipollina) possono frenare lo sviluppo del cancro, in particolare all'esofago, allo stomaco e al colon. Lo dimostrano studi condotti in Cina e in Italia.

Le proprietà antitumorali di questi bulbi sembrano legate al loro contenuto di sostanze solforate.

Soprattutto nel caso dell'aglio, è fondamentale l'apporto di alcuni polifenoli, come la quercitina, una molecola che impedisce la crescita di un gran numero di cellule cancerose coltivate in laboratorio e che interferisce con lo sviluppo dei tumori negli animali.

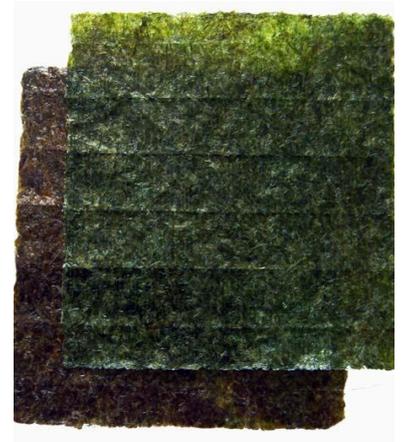


Alghe

La bassa incidenza di alcuni tipi di tumori nelle popolazioni orientali, in particolare nei giapponesi, secondo alcuni studi sarebbe da ricondurre al largo consumo di alghe. Le donne giapponesi, per esempio, hanno nel sangue un livello di estrogeni (gli ormoni sessuali femminili) più basso delle donne occidentali e ciò le protegge in parte dai tumori ormono-dipendenti, come quello del seno e dell'endometrio.

Non solo: alcuni studi di laboratorio hanno dimostrato che estratti di alghe sono in grado di rallentare la crescita delle cellule cancerose. I principi attivi dotati di questa proprietà sarebbero le fucoxantine e il fucoidano.

Certo, alimentarsi con le alghe non è facile per chi non è abituato al loro sapore, ma basta cominciare con piccole dosi, come quelle contenute nel sushi, i famosi rotolini di riso e pesce che compongono una delle specialità della cucina giapponese più apprezzate in Italia.



Arance e limoni

Le arance facilitano i processi di detossificazione dell'organismo dalle sostanze cancerogene e sono particolarmente efficaci nel prevenire i tumori all'esofago e allo stomaco.

Contengono anche *polifenoli* e *terpeni*, che bloccano la crescita delle cellule tumorali. Se l'arancia è rossa, ancor meglio: contiene molte *antocianine*, pigmenti naturali dallo straordinario potere antiossidante.



Nei limoni, le molecole con notevoli capacità antiossidanti e antitumorali sono i *flavonoidi*, presenti ad alte concentrazioni, e i *limonoidi*, che si ritrovano soprattutto nella buccia.

Carciofi

Il carciofo sembra avere un effetto protettivo nei confronti del cancro al fegato grazie alla presenza di *polifenoli*, secondo uno studio pubblicato sulla rivista "Nutrition and cancer".



Carote

I *carotenoidi*, antiossidanti presenti in frutti e ortaggi gialli e arancioni, sono in grado di proteggere contro il carcinoma mammario. Uno studio danese, poi, ha individuato nelle carote il *falcarinolo*, sostanza contenuta anche in sedano e prezzemolo, che aiuta a prevenire il tumore al colon.

La cottura, però, distrugge questa proprietà.



Cavoli

Le crucifere (cavoli, broccoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, verze, rape e ravanelli) sono tra i cibi che meglio contrastano i tumori. Il consumo di cinque o più porzioni di crucifere alla settimana è stato associato a una riduzione del 50% del rischio di cancro alla vescica, mentre con almeno una porzione al giorno si dimezza il rischio di tumore al seno.



Responsabili di gran parte di questi effetti benefici sarebbero i *glucosinolati*.

Cioccolato

Basta non esagerare e il cioccolato fondente può far parte di una dieta salutare. È infatti ricchissimo di *polifenoli*, potenti antiossidanti in grado di rallentare i processi di degenerazione cellulare: un solo quadratino ne contiene quanto una tazza di tè verde, mentre una tazza di cioccolata calda contiene cinque volte più antiossidanti di una tazza di tè nero e tre volte più di una tazza di tè verde.



Attenzione: il cioccolato contiene grassi e zuccheri, ed è piuttosto calorico.

Curcuma

La curcuma è una polvere dal colore giallo intenso ottenuta dalla frantumazione del rizoma di una pianta della famiglia dello zenzero, che cresce prevalentemente in India e in Indonesia. In questi Paesi è largamente impiegata in cucina (è anche ingrediente principale del curry) e secondo la comunità scientifica potrebbe essere responsabile della differente incidenza di alcuni tumori tra India e Paesi occidentali.



La *curcumina* contenuta in questa spezia possiede un grande potenziale antitumorale, particolarmente efficace contro il cancro al colon.

Effetti analoghi sono prodotti dal *gingerolo*, contenuto nello zenzero.

Finocchio

Come altri ortaggi e frutti (cipolla, mela, uva), il finocchio è ricco di *quercetina*, un flavonoide di recente preso in esame da un gruppo di ricercatori delle università di Ottawa, in Canada, e di Aberdeen, in Scozia. Lo studio, condotto su circa 700 persone e pubblicato sul "British Journal of Nutrition", conclude che un'assunzione quotidiana di quercetina è in grado di dimezzare il rischio di insorgenza del cancro al colon.



Frutti di bosco

More, mirtilli, lamponi, fragole e ribes sono ricchi di *acido ellagico*, che impedisce alle cellule tumorali di creare vasi sanguigni di cui nutrirsi.

Il congelamento non altera, se non in minima parte, le proprietà di questi frutti, che possono così essere consumati tutto l'anno.



Funghi

Diversi studi epidemiologici hanno rilevato le proprietà anticancro dei funghi, legate alla presenza di determinati polisaccaridi, in particolare del *lentinano*, che esercita un'azione stimolante sul sistema immunitario.

Gli effetti protettivi di champignon e porcini si hanno soprattutto nei confronti dei tumori allo stomaco e al colon.



Pesce e semi di lino

Acciughe, sardine e salmone sono i pesci più ricchi di *omega 3*, acidi grassi che possono ridurre il rischio di cancro al seno, al colon e alla prostata e diminuire la capacità delle cellule maligne di dar luogo a metastasi.

Anche i semi di lino sono una buona fonte di omega 3: in più, contengono *fitoestrogeni* e *lignani*, sostanze che aiutano a prevenire il carcinoma mammario.



Piante aromatiche

Menta, timo, maggiorana, origano, basilico e rosmarino hanno proprietà anticancro poiché contengono i *terpeni*, molecole capaci di bloccare la funzione di alcuni oncogeni (geni che inducono la trasformazione cancerosa delle cellule).

Il timo e la menta, in particolare, contengono anche la *luteolina*, un polifenolo che pare in grado di rallentare il processo di angiogenesi, cioè la creazione di nuovi vasi sanguigni indotta dal tumore per favorire la propria crescita.



Piselli

Come la maggior parte dei legumi, i piselli contengono un composto, chiamato *inositolo pentachisfosfato*, in grado di inibire un enzima (fosfoinositide 3-chinasi) coinvolto nella crescita dei tumori. Uno studio dell'University College di Londra pubblicato sulla rivista "Cancer Research" suggerisce che una dieta arricchita di legumi potrebbe contribuire a prevenire alcuni tipi di cancro come quelli alle ovaie e ai polmoni.



Pomodoro

Le proprietà anticancro dei pomodori sono legate soprattutto alla presenza del *licopene*, un pigmento responsabile del suo colore rosso, presente in alte concentrazioni nella salsa cotta.

Molti sono gli studi che dimostrano il ruolo preventivo del licopene nei confronti del cancro alla prostata.



Ravanelli

Le *antocianine*, i pigmenti responsabili del colore rosso dei ravanelli, sono in grado di inibire la crescita delle cellule tumorali.

Questi ortaggi poi, fanno parte della famiglia della crucifere, la stessa cui appartengono cavoli e broccoli: ebbene, queste piante, in diversi studi scientifici, si sono dimostrate efficaci nella prevenzione di alcuni tipi di cancro, in particolare quello al seno e quello alla vescica.



Soia

Molti studi epidemiologici mettono in rapporto il ridotto numero di casi di cancro al colon, alla mammella e alla prostata nelle popolazioni asiatiche.

Una delle ragioni di questa scarsa incidenza è che la dieta di questi Paesi è particolarmente ricca di soia.

L'effetto protettivo di questo legume è dovuto ai *fitoestrogeni*, estrogeni di origine vegetale, che esercitano un'azione protettiva soprattutto nei confronti dei tumori dipendenti dagli ormoni, come quelli a seno e prostata.



Tè verde

Sono numerose le ricerche che confermano il ruolo importante giocato dal tè verde nella lotta contro il cancro: pare prevenga la sua genesi e ostacoli la formazione dei vasi che lo alimentano.

Il merito va alle *catechine*, molecole che in laboratorio inibiscono molte cellule tumorali: quelle delle leucemie, del cancro ai reni, alla pelle, al seno, alla bocca, alla prostata. Per ottenere il massimo effetto dalle catechine vanno assunte bevendo il tè verde e non sotto forma di integratori.



Vino rosso

Per prevenire il cancro può essere utile anche il consumo di vino rosso, purché molto limitato (un bicchiere a pasto per gli uomini e mezzo per le donne). Secondo uno studio dell'Università di Queensland (Australia) il *resveratrolo*, antiossidante contenuto nelle bucce dell'uva, sarebbe in grado di prevenire i tumori accrescendo il processo di apoptosi (cioè di morte programmata) delle cellule malate.

Il resveratrolo è quasi assente nel vino bianco.



Yogurt

Consumare regolarmente latte e yogurt abbassa del 78% il rischio di essere colpiti dal cancro al fegato, secondo uno studio dell'Istituto nazionale tumori di Aviano (Pordenone) pubblicato sulla rivista "International journal of cancer". Un altro studio americano mette in risalto il ruolo preventivo del *calcio* nei confronti del tumore al colon.

Necessitano di conferme, invece, le ricerche preliminari sui poteri anticancro dei *probiotici*, i batteri «buoni» contenuti nello yogurt.



Il cavolo: una piccola farmacia domestica

Un po' di storia

Il cavolo, ed in genere tutte le crucifere (così chiamate per la forma a croce delle quattro foglie), è una pianta particolarmente ricca di composti salutari, e di gran lunga l'alimento più completo e la verdura più benefica.

Tra le prime piante raccolte e coltivate dall'uomo, il cavolo è stato un fondamento dell'alimentazione in Europa per oltre 4 mila anni.

Mangiatelo sia cotto che crudo. Se lo volete mangiare crudo, fatelo prima macerare nell'aceto; si digerisce meravigliosamente, fa bene al ventre e all'urina. L'acqua in cui il cavolo è stato bollito giova a tutto il corpo. Se poi volete a un banchetto bere molto e mangiare con appetito prendetelo crudo prima del pasto e fate altrettanto dopo il pasto (circa cinque foglie). Avrete l'impressione di non avere ingerito nulla e potrete bere quanto vorrete.

Catone, *De Agricoltura*

I greci lo ritenevano sacro, e i romani lo mangiavano crudo, all'inizio dei banchetti, per assorbire meglio l'alcol introdotto durante le libagioni. Catone il Vecchio nel III Secolo a.C. e Plinio il Vecchio nell'era cristiana, consideravano il cavolo la panacea di tutti i mali, tanto da permettere ai Romani di fare a meno dei medici.

Il cavolo, insieme alla cipolla, venne considerato per secoli il cibo per i giorni di magra, e veniva scelto dagli equipaggi dei grandi velieri per compensare la dieta necessariamente povera (con il rischio di ammalarsi di scorbuto), durante i lunghi periodi per mare alla scoperta di nuovi continenti.

Una fonte di benessere

A fronte di un basso tenore calorico (il cavolo fornisce solo 25 calorie per 100 gr, contiene pochi grassi e niente colesterolo) e di un buon senso di sazietà, il cavolo costituisce una piccola "*farmacia domestica*" dalla quale attingere ogni volta che ne abbiamo bisogno.

Valori nutrizionali del cavolo (per 100 grammi)

Calorie	25
Acqua	91,91
Proteine	1,98
Carboidrati	5,3
Grassi	0,1
Fibre	2,5

Le notevoli proprietà preventive e curative del cavolo, come quelle di tutte le crucifere, sono legate alla disponibilità di fibre, sali minerali, vitamine ed altre sostanze anti-ossidanti e anti-tumorali che in esso sono contenuti.



✚ Le fibre rappresentano la parte non digerita degli alimenti vegetali. Nel cavolo sono presenti sia le *fibre solubili* (circa il 30 %), capaci di rallentare o ridurre l'assorbimento di zuccheri e colesterolo (la fibra rappresentata nel cavolo è il *pectato di calcio*, una sale della pectina che conferisce la caratteristica croccantezza alle crucifere), sia le *fibre insolubili*, capaci di legarsi all'acqua e quindi di aumentare la massa fecale, regolarizzando lo svuotamento intestinale. Il cavolo viene spesso utilizzato in caso di stipsi, ma la sua cottura non deve superare i 5 minuti: il cavolo cotto è lassativo quando cuoce poco, diventa astringente quando cuoce a lungo.

✚ Per quel che riguardano i sali minerali e gli oligoelementi, il cavolo è una fonte importante di zinco, ferro, calcio, fosforo e magnesio, oltre che di arsenico, rame e iodio. Ma soprattutto contiene zolfo, il principale componente dei fattori anti-tumorali specifici del cavolo, che è poi quello che dà il caratteristico forte odore durante la cottura: più forte è l'odore, maggiore è la perdita di zolfo e dei fattori anti-tumorali (fino al 60-90%!). E' per questo motivo che si consiglia di consumare il cavolo crudo o di cuocerlo per breve tempo al vapore o a coperchio chiuso, perché la cottura prolungata distrugge le sostanze anti-tumorali e disperde lo zolfo nell'aria e nell'acqua di cottura. Ma dato che del cavolo non si butta via nulla, proprio quest'ultima può essere riutilizzata per la formazione di impacchi contro eczemi e infiammazioni cutanee.

 Quasi tutte le vitamine sono rappresentate, ma in particolare la vitamina A (antiossidante), la vitamina C (i cavolini di Bruxelles e il cavolo rosso ne contengono circa il doppio delle arance), la vitamina K (importante per la coagulazione), il complesso di vitamine del gruppo B e l'acido folico (indispensabile per prevenire e curare l'anemia), e l'ultima delle vitamine scoperte, la vitamina U (combatte la gastrite e le ulcere intestinali). La cottura delle foglie distrugge la vitamina U e così, anche in questo caso, sarebbe opportuno consumare il cavolo crudo o in succo, preparato al momento del consumo.

 Ma le proprietà più importanti riconosciute dagli studiosi al cavolo sono legate ai fattori anti-ossidanti e anti-tumorali, capaci di ridurre il rischio di sviluppare le due malattie degenerative maggiormente responsabili di mortalità nei paesi industrializzati: le malattie cardiovascolari e il cancro. Sono gli ormai famosi *composti fenolici*, presenti in generale in tutta la frutta e la verdura, ma che nelle crucifere sono rappresentate in numero e qualità davvero rilevanti.

Le malattie che possono essere prevenute e curate con il cavolo sono veramente tante, e non bastano certo queste poche pagine per trattare in maniera scientifica ed esauriente ognuna di esse. Molte sono legate a componenti presenti anche in altra frutta e verdura, e fanno parte del bagaglio salutistico a disposizione di chiunque voglia seguire un'alimentazione sana ed equilibrata.

La tabella successiva elenca tutte le possibili azioni benefiche del cavolo, sia preventive che curative, e gli elementi specifici responsabili in esso contenuti, tenendo ben presente che, se tali elementi possono curare una malattia, a maggior ragione possono prevenirla con un apporto quotidiano adeguato.

*Perché, non dimentichiamolo mai:
prevenire è sempre meglio che curare!*

Le azioni preventive e curative del cavolo

Azione, prevenzione e cura	Elemento
Azione rimineralizzante	Tutti i sali minerali
Stimola il sistema immunitario e combatte batteri e virus	Magnesio, fosforo, calcio e vit. C
Azione cicatrizzante	Mucillagini, potassio, zolfo, vit. K
Azione depurativa /disintossicante	Flavonoidi
Azione antianemica	Acido folico, ferro, vit. C e clorofilla
Cura le malattie dell' occhio (cataratta, congiuntivite)	Vit. A
Cura le malattie della pelle (contusioni, piaghe, cancrene, scottature, ulcere varicose, ascessi)	Zinco, altri minerali e vitamine
Cura le malattie osteoarticolari e muscolari (nevralgie, sciatalgie, dolori muscolari, reumatismi, artrosi, artriti)	Zolfo, altri minerali
Favorisce la crescita e la longevità	Vit. A, indoli
Regola la pressione arteriosa	Potassio
Agisce sull' equilibrio nervoso (depressione, nervosismo)	Fosforo, complesso B (soprattutto B ₁)
Previene e cura le malattie dell' apparato respiratorio	Zinco
Previene e cura le malattie dell' apparato cardiovascolare	Anti-ossidanti, vit. C, vit. E, vit. A
Previene lo scorbuto	Vit. C
Previene la spina bifida nel nascituro	Acido folico
Previene e cura l' ulcera gastrica, duodenale e intestinali	Vit. U, gefarnato, glutamina
Azione regolarizzante il transito intestinale	Fibre
Azione preventiva sui tumori (stomaco, colon-retto, esofago, polmoni, mammella, prostata, vescica)	Flavonoidi, composti fenolici, vit. C, folati

A prova di scienza

Alcune malattie hanno avuto il privilegio di un maggior interesse dal punto di vista scientifico, con esperimenti e scoperte di nuovi elementi e proprietà farmacologiche, tali da far diventare il cavolo la verdura per eccellenza nel campo della prevenzione.

Ulcera. Già negli anni Quaranta alcuni studiosi, negli Stati Uniti, vollero verificare se quelle proprietà già note nella tradizione popolare, secondo la quale il succo di cavolo cappuccio guariva l'ulcera gastrica e duodenale, fossero reali, vale a dire se avessero basi scientifiche su cui poggiarsi. Lo studio su 55 pazienti affetti da ulcera dimostrò che ben 52 pazienti guarirono completamente, e in un tempo minore rispetto alle comuni terapie dell'epoca. Gli studi e gli esperimenti successivi confermarono questi dati, portando alla scoperta di una sostanza, il gefarnato, contenuto nel cavolo, capace di rinforzare e ricostruire la mucosa gastrica danneggiata. Inoltre, alcuni ricercatori considerano fondamentali due aminoacidi presenti nel cavolo: la glutammina, che sembrerebbe aumentare il flusso sanguigno verso la parete dello stomaco, accelerandone la guarigione, e la metilmetionina, sostanza in grado di guarire le ulcere intestinali.

Dato che la cottura distrugge la metilmetionina, il cavolo va consumato crudo o sotto forma di succo, ed in discrete quantità (2-3 bicchieri di succo al giorno per 3 settimane, l'equivalente di 2 kg di cavolo estivo, il più dolce ed efficace, e quello a maggior resa). Il succo non è molto gradevole, ma può essere migliorato con l'aggiunta di qualche goccia di limone o qualche carota. Meglio ancora se diluito con miele o yogurt, poiché aggiungono al tutto il loro benefico effetto sull'ulcera.

Anemia. Il cavolo contiene elevati livelli di acido folico e ferro che, associati alla vitamina C che ne facilita l'assorbimento, sono particolarmente utili nel prevenire e, se necessario, curare l'anemia (bere 1-2 bicchieri di succo fresco di cavolo al giorno, per almeno un mese). La vitamina C viene distrutta dalla cottura, ulteriore motivo per consumare il cavolo crudo o poco cotto. L'acido folico, infine, previene la comparsa della spina bifida nel nascituro.

Malattie cardiovascolari. Sappiamo ormai da tempo che i principali responsabili dell'insorgenza dei tumori e delle malattie cardiovascolari sono i *radicali liberi*, derivati dell'ossigeno che in quantità eccessive “ossidano”, cioè distruggono, le cellule del nostro corpo.

Gli *agenti anti-ossidanti* presenti negli alimenti sono i composti fenolici (indoli e flavonoidi), la vitamina C, la vitamina E e i carotenoidi, precursori della vitamina A.

Numerose ricerche concordano nell'evidenziare che chi consuma regolarmente molti cibi ricchi di questi nutrienti è meno predisposto ad ammalarsi di quelle che vengono definite le “malattie del benessere”. Tutti questi agenti anti-ossidanti sono presenti in quantità considerevoli nel cavolo, rendendolo l'alimento principe nella prevenzione.

Per gli stessi motivi il cavolo sembra essere, tra i vegetali, quello che favorisce maggiormente la longevità. Quasi tutti i Paesi del mondo lo pongono in prima linea, accanto allo yogurt e all'olio di oliva.

Tumori. Gli studi hanno dimostrato che:

- ✓ per i tumori “*epiteliali*”, come quelli del polmone, stomaco, esofago, colon-retto e vescica, le popolazioni che adottavano un modello alimentare mediterraneo con elevato consumo di frutta e verdura fresca (cavolo e crucifere *in primis*) sviluppavano quasi la metà dei tumori rispetto a quelle che ne consumavano molto meno. Molto importante è risultato il *fattore-dose*, vale a dire che più frequente è il consumo di cavoli, maggiore è la protezione: mangiare crucifere tutti i giorni protegge due volte di più rispetto a chi ne consuma solo tre volte alla settimana!
- ✓ Per i tumori “*ormonodipendenti*”, come quelli del seno e della prostata, gli studi si sono incentrati soprattutto su sostanze scoperte proprio nei cavoli (e in particolare i broccoli, ma anche cavoli cappuccio, cavolfiori e cavolini di Bruxelles). Le ricerche sul tumore al seno hanno visto l'Italia promotrice prima del progetto DIANA (dalla fusione delle parole dieta e androgeni), poi del COS (Case-Only Study, progetto che ha visto coinvolti, oltre all'Italia, altri 11 Paesi europei), due studi tesi a dimostrare, nelle donne con forte predisposizione familiare per il tumore al seno, l'importanza del

consumo delle crucifere come fattore protettivo (riduzione del rischio fino al 40%). Il progetto DIANA prevedeva il passaggio ad una dieta macrobiotica (soia, broccoli, legumi, alghe, frutti di bosco, ecc.), ricca di sostanze capaci di interferire con gli estrogeni. Di queste, il composto specifico contenuto nelle crucifere è l'*indolo-3-carbinolo*, potente anti-tumorale che agisce come un enzima, bloccando e depurando, con una profonda azione disintossicante, l'organismo da elementi riconosciuti come nocivi o cancerogeni.

Altri potenti composti fortemente anti-tumorali contenuti nel cavolo sono gli *isotiocianati*, il *sulforafano* e la *quercitina*, e altri ancora. Tutti derivano dalla grande famiglia dei composti fenolici, ormai da anni riconosciuti come in grado di svolgere numerose e positive azioni, come combattere lo stress ossidativo che danneggia le cellule e i tessuti, contrastare la crescita dei tumori e favorire la cosiddetta *apoptosi*, vale a dire una sorta di suicidio programmato delle cellule cancerose.

In pratica, si comportano come i più potenti medicinali contro i tumori, con la non trascurabile differenza che essi sono molto meno tossici degli equivalenti farmacologici. Questo, chiaramente, non vuol dire che ci si può autonomamente sostituire al giudizio clinico e terapeutico del medico, in una sorta di fai da te. Significa solo che abbiamo un'arma in più, uno strumento naturale da poter usare quotidianamente per prevenire, prima di dover curare.

Per chi volesse approfondire in modo maggiormente scientifico questo capitolo



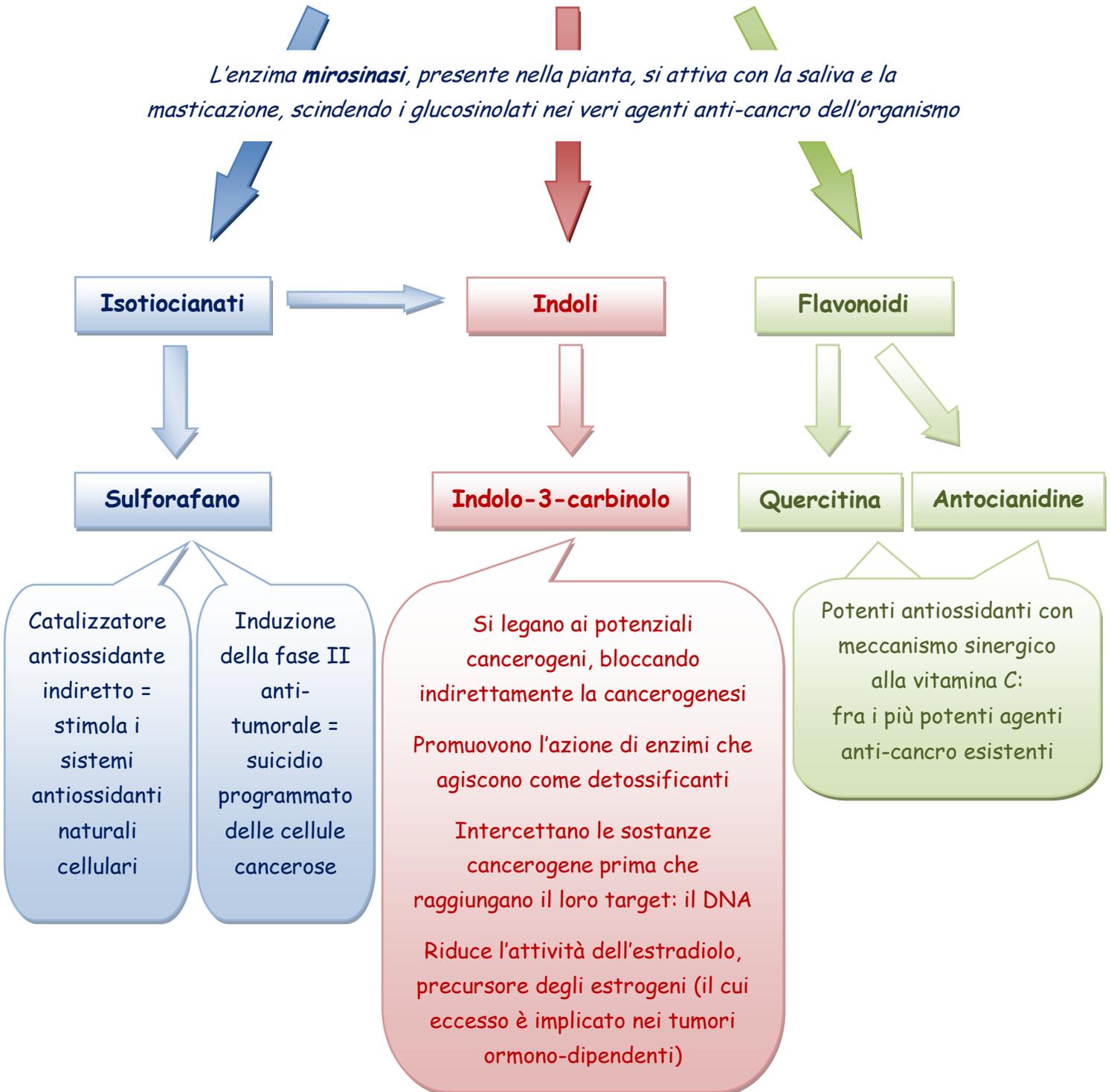
così importante della *fitoterapia anti-tumorale*, nella tabella successiva sono riassunti in modo schematico tutti i passaggi che portano dal composto fenolico capostipite, l'*indolo-glucosinolato*, alla formazione delle sostanze responsabili delle azioni preventive e curative viste finora.

I composti fenolici presenti nel cavolo

Indolo-glucosinolati

(potenti pesticidi naturali con cui la pianta si difende da vermi e funghi)

*L'enzima **mirosinasi**, presente nella pianta, si attiva con la saliva e la masticazione, scindendo i glucosinolati nei veri agenti anti-cancro dell'organismo*



Come cucinare il cavolo

Il cavolo, per mantenere intatte le proprietà naturali terapeutiche, andrebbe consumato crudo (affettato finemente e masticato a lungo) o sotto forma di succo, evitando quanto più possibile la cottura. Se necessario, scottare o cuocere con pochissima acqua e per poco tempo (non più di 2-3 minuti), oppure al vapore o a coperchio chiuso.

Il cavolo crudo, o cotto per breve tempo, è sempre più digeribile di quello cotto a lungo. Inoltre, per chi accusa gonfiore intestinale o flatulenza dopo aver mangiato cavoli, l'aggiunta di semi di finocchio, di foglie di alloro o di un rametto di rosmarino può ridurre questi fastidi. E, ancora una volta, meno si cuoce il cavolo, meno si formano i gas intestinali.

Bisogna anche tenere presente che spesso il gonfiore intestinale non è colpa solo del cavolo, ma può dipendere anche da ciò che si mangia in combinazione con esso, nello stesso piatto o nello stesso pasto. Inoltre, il gonfiore risente molto di uno stile di vita sedentario, dove alla pigrizia nel movimento fisico corrisponde spesso una pigrizia nel movimento intestinale.

Infine, come fare per evitare quel forte odore di cavoli che spesso toglie la voglia di cucinarli? Prima di tutto, il modo migliore è quello di consumarli crudi. I cavoli infatti sono ricchi di zolfo, ed è lui il responsabile dell'odore che si sprigiona, ma solo con la cottura. In particolare, la quantità di zolfo raddoppia dopo i primi 5 minuti di cottura (quindi, cuocere per poco tempo).

Consigli antiodore

Il metodo più semplice e più efficace sembra essere quello di aggiungere mezzo limone con la buccia nell'acqua di cottura.

In alternativa, sempre durante la cottura si può aggiungere:

un cucchiaino di limone o di aceto di mele

oppure un pezzo di pane duro imbevuto di aceto

oppure 3 noci

oppure mezza tazzina di latte

LE RICETTE DELLA SALUTE

Vi proponiamo ora alcune ricette, facili da cucinare e spesso “povere”, preparate con gli ingredienti tipici della dieta mediterranea, primi fra tutti i cereali e la verdura, ricchi di tutte quelle sostanze anti-cancro che abbiamo visto essere protettive verso la degenerazione e trasformazione delle cellule, e quindi preventive verso numerose malattie, prime fra tutte il cancro.

I piatti proposti rappresentano solo alcuni esempi delle numerose ricette provenienti dalla memoria collettiva e dalla tradizione orale degli italiani.

Poiché il cibo rappresenta, come abbiamo visto, non solo una necessità biologica ma si lega indissolubilmente alla cultura, alle tradizioni e alle risorse materiali di uno specifico territorio, abbiamo pensato di dividere le ricette per aree geografiche.



Molte di queste ricette non sono solo semplici da preparare, ma anche "povere". In fondo, l'aspetto più importante della dieta mediterranea non risiede nella ricchezza culinaria, ma nella tavola come momento di condivisione del cibo con chi si vuole bene.

Buon appetito !





PIZZOCCHERI ALLA VALTELLINESE

INGREDIENTI (4 persone)

350 gr di pizzoccheri

Mezza verza cappuccio

120 gr di patate

Formaggio grana

1-2 piccoli porri

1 spicchio di aglio

Salvia

Fagiolini

Formaggio d'alpe

Olio di oliva extravergine

Sale e pepe

In molta acqua salata mettete a cuocere le patate a tocchi, le foglie delle verze fatte a strisce ed i fagiolini spezzettati.

Quando saranno quasi cotti, aggiungete i pizzoccheri che necessitano di poco tempo per cuocersi (10-15 minuti).

Togliete dal fuoco la pentola, cominciate a levare con un ramaiolo forato i pizzoccheri e le verdure disponendoli in un primo strato sul fondo della zuppiera.

Ponete sopra uno strato di formaggio tagliato a scaglie sottili e quindi olio scaldato insieme al porro a rotelle ed all'aglio a pezzetti e qualche foglia di salvia.

Proseguite continuando a fare gli strati successivi come detto.

Infine, una spolverata di formaggio grana ed un po' di pepe, mescolate e servite.





ZUPPA ALLA VENETA

INGREDIENTI (4 persone)

200 gr di fagioli borlotti secchi

50 gr di fagioli con l'occhio

1 carota

1 cipolla

1 costa di sedano

1 patata

50 gr di granturco fresco

50 gr di orzo

3 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Sale

Peperoncino

Mettete a mollo separatamente i fagioli borlotti, i fagioli con l'occhio e l'orzo per 12 ore. Poi sgocciolateli e lavateli separatamente.

Mettete ad appassire in un tegame 1 cucchiaino di olio di oliva, la cipolla, la carota ed il sedano tritati.

Unite i fagioli borlotti e copriteli con abbondante acqua, poi aggiungete sale e peperoncino e portate ad ebollizione. Lasciate cuocere per 1 ora a fuoco medio.

Intanto fate cuocere in una pentola con abbondante acqua l'orzo per 40 minuti.

Pelate le patate e tagliatele a dadini. Cuocete i fagioli con l'occhio in una pentola con abbondante acqua per circa 1 ora, a metà cottura aggiungete il granturco e 15 minuti prima di togliere il tutto dal fuoco aggiungete le patate a dadini.

Sgocciolate l'orzo, i fagioli con l'occhio, il granturco e le patate ed uniteli ai fagioli borlotti. Scaldate il tutto ed irrorate con l'olio rimasto. Portate in tavola la zuppa ben calda.





FAGOTTINI DI BIETOLE CON SOGLIOLE E TONNO

INGREDIENTI (4 persone)

12 foglie di bietola

12 filetti di sogliola

200 gr di filetto di tonno fresco

200 ml di fumetto di pesce

500 gr di ortaggi misti (carote, zucchine, patate, rape)

1 mazzetto di prezzemolo

1 mazzetto di erba cipollina

Olio di oliva extravergine

Sale e pepe

Mondate e sbollentate le foglie di bietola in poca acqua leggermente salata.

Lavate il tonno e tagliatelo a pezzi, salateli e pepateli.

Lavate i filetti di sogliola, cospargeteli con un trito di prezzemolo ed erba cipollina, sale e pepe.

Poi sulla metà di ogni filetto di sogliola poggiate un pezzo di tonno e piegate sopra l'altra metà. Arrotolate ogni fagottino in ogni foglia di bietola.

Collocateli in una pirofila inumidita con olio di oliva ed irrorateli con il fumetto di pesce.

Cuoceteli in forno già caldo a 180°C per 5 minuti ed infine filtrate il fondo di cottura.

Mondate gli ortaggi e tagliateli a dadini, poi scottateli in acqua salata, rosolateli in un tegame con 2 cucchiaini di olio di oliva, aggiungete sale e peperoncino rosso piccante ed il fondo di cottura, poi cuocete per 8-10 minuti ed il piatto è pronto.





SPEZZATINO ALLA LOMBARDA

INGREDIENTI (4 persone)

600 gr di spezzatino di vitello

300 gr di pomodori maturi

1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio

250 ml di brodo di carne

1 rametto di timo

100 ml di vino bianco

20 gr di burro

1 peperone rosso di Voghera

1 mazzetto di prezzemolo, 1 foglia di alloro

2 cucchiaini di olio di oliva extravergine

1 limone biologico

Sale e pepe

Sbucciate la cipolla, la carota e private il gambo di sedano dei filamenti; poi tritateli.

Sbollentate i pomodori, pelateli e spezzettateli. Mondate il peperone, lavatelo e tagliatelo a dadini. Sbucciate l'aglio. Tritate uno spicchio di aglio con il prezzemolo.

Lavate il limone e grattugiatene la scorza, poi unitela in una ciotola al trito di aglio e prezzemolo preparato. In un tegame con olio e burro fate rosolare la carne poi salatela e pepatela. Sgocciolate lo spezzatino e mettetelo da parte.

Nello stesso tegame mettete il trito di cipolla, carota e sedano ed anche l'aglio rimasto e fate appassire il tutto. Unite nuovamente la carne, poi bagnate con il vino e fate evaporare. Aggiungete i pomodori, l'alloro ed il timo lavati, il brodo, il sale ed il pepe.

Coprite e cuocete per 50 minuti. Circa 15 minuti prima del termine della cottura, unite il peperone rosso ed il trito di prezzemolo, aglio e limone poi servite.



BAGNA CAUDA

INGREDIENTI (4 persone)

*100 gr di acciughe
250 ml di olio di oliva
1 aglio
1 noce di burro*

Verdure varie quali: cardi, peperoni, sedano, cavolo-verza, rape bianche

Nell'apposito tegame di terracotta mettete l'olio di oliva, l'aglio a fettine e le acciughe dissalate e tritate, poi accendete il fuoco molto basso e con un cucchiaio di legno mescolate lentamente e continuamente, schiacciando per ridurre il tutto in poltiglia, stando attenti a non fare dorare l'aglio.

Poi aggiungete il burro all'olio ben caldo e fate sciogliere il tutto mescolando a fiamma bassa, aggiustando di sale.

Servite nel tegame di cottura mantenendo caldo il tutto utilizzando fornellini di creta a spirito per ogni commensale.

Intingetevi a piacere gli ortaggi preparati.





INSALATA AI PROFUMI D'INVERNO

INGREDIENTI (4 persone)

400 gr di radicchio trevigiano

100 gr di fontina o groviera

10 noci

2 cucchiaini di senape

3 cucchiaini di olio d'oliva extravergine

Sale

Pulite e lavate più volte il radicchio, asciugatelo e tagliatelo a filetti sottili. Sgusciate le noci, spezzettate i gherigli e metteteli in una insalatiera insieme al radicchio.

Private la fontina della crosta, tagliatela a dadini ed unitela agli altri ingredienti.

In una piccola ciotola sbattete la senape con l'olio ed un pizzico di sale e versate la salsina ottenuta sopra l'insalata.

Mescolate bene e servite a tavola.





CAVOLO VERZA ALLA TIROLESE

INGREDIENTI (4 persone)

*1 kg di cavolo verza
3 spicchi di aglio
2 cipolle
6 cucchiaini di olio di oliva extravergine
1 rametto di rosmarino
3 foglie di salvia
500 ml di brodo vegetale
1 pizzico di semi di finocchio
300 ml di vino bianco
1 ciuffo di prezzemolo
Sale e pepe*

Mondate la verza, staccatene le foglie, lavatele e sgocciolatele.

Sbucciate le cipolle, lavatele ed affettatele a velo.

Sbucciate l'aglio, lavatelo e tritatelo con le foglie di salvia e gli aghi di rosmarino lavati ed asciugati.

Lavate il prezzemolo e tritatelo.

Riscaldare l'olio in un tegame capace ed unitevi il trito di aglio ed erbe con le cipolle. Quando queste ultime saranno ben appassite, aggiungete la verza a listarelle e mescolate, lasciandola soffriggere per circa 10 minuti.

Bagnate con il brodo e con il vino quindi insaporite con i semi di finocchio pestati in un mortaio, un pizzico di sale ed una manciata di pepe.

Mescolate e fate cuocere a fuoco bassissimo ed a recipiente coperto per 1 ora.

Versate la preparazione in un piatto da portata, cospargetela con il prezzemolo tritato e servite.





INSALATA DI BOSCO

INGREDIENTI (4 persone)

250 gr di fragole

200 gr di lamponi

200 gr di mirtilli

1 cucchiaio di cointreau

1 cucchiaio di zucchero di canna

Lavate le fragole, i lamponi ed i mirtilli in acqua ghiacciata ed asciugateli delicatamente con un telo da cucina.

Tagliate le fragole più grosse a metà, lasciando le più piccole intere.

Raccogliete la frutta in una ciotola ed irrorate con il cointreau, poi fate macerare per 20 minuti.

Sciogliete a fuoco basso in un pentolino lo zucchero in 2 cucchiai di acqua, mescolando con un cucchiaio di legno. Togliete il pentolino dal fuoco e fate raffreddare lo sciroppo per circa 20 minuti.

Distribuite la frutta in 4 coppette individuali, versatevi lo sciroppo ormai raffreddato e portate in tavola.





SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

INGREDIENTI (4 persone)

350 gr di spaghetti

400 gr di pomodoro

50 gr di olive nere

1 spicchio di aglio

2 filetti di acciuga

10 gr di capperi

Prezzemolo

Olio di oliva extravergine

Peperoncino rosso piccante

Preparate la salsa rosolando nell'olio l'aglio tritato ed aggiungendo i filetti di acciughe dissalati e diliscati tritati insieme ai capperi e lasciate prendere colore per 2-3 minuti circa.

Aggiungete i pomodori tagliati a dadini dopo averli sbollentati, pelati e privati dei semi.

Fate bollire il tutto per 15 minuti a fuoco medio, aggiungendo anche le olive tagliate a rondelle.

Intanto cuocete gli spaghetti e, quando al dente, uniteli al sugo e ad un trito fatto con poco prezzemolo e mezzo peperoncino.

Fate saltare per pochi minuti e servite.





LA RIBOLLITA

INGREDIENTI (4 persone)

300 gr di fagioli toscani secchi

250 gr pomodori

2 palle di cavolo nero, ½ cavolo verza

1 cipolla, ½ gambo di sedano, 1 carota

Prezzemolo

2 patate

Odori (basilico, maggiorana, salvia ed altre a piacere)

Pane toscano raffermo

Olio di oliva extravergine

1 litro di brodo

Peperoncino rosso piccante

Sale

Mettete a bagno per una notte i fagioli e poi lessateli.

Fate un soffritto con poco olio, cipolla, sedano, carota tritati insieme al mazzetto degli odori.

Dopo la rosolatura unite i pomodori a pezzi e lasciate bollire per pochi minuti, poi aggiungete i fagioli e dopo pochi minuti aggiungete i 2 tipi di cavoli (solo le foglie liberate dalle coste e spezzettate) ed infine le patate a tocchetti.

Cuocete a fuoco basso per 1 ora ed ogni tanto aggiungete mestoli di brodo caldo, aggiustando di sale e peperoncino.

Infine versate la zuppa nella zuppiera dove avrete collocato le fette di pane raffermo a strati (circa mezzo chilo), infine aggiungete il brodo rimasto e servite.

Ricordate di aggiungere un filo di olio extravergine di oliva sulla superficie della zuppa dopo averla collocata nei piatti.





CACIUCCO ALLA LIVORNESE

INGREDIENTI (4 persone)

1 kg di pesci misti: tranci di palombo, ombrina, cappono, qualche sarda e qualche triglietta, seppie e polipetti a strisce e soprattutto crostacei, "cicale" o "canocchie"

Olio di oliva extravergine

½ cipolla, 1 aglio

Foglie di salvia, prezzemolo

400 gr di pomodori freschi

1 bicchiere di vino rosso

Sale, Peperoncino rosso piccante a pezzi

Fate un soffritto con abbondante olio, un aglio intero, cipolla ed un mezzo ciuffo di prezzemolo tritati con foglie di salvia e, quando avrà preso colore, aggiungete il pomodoro a pezzi ed il peperoncino frammentato, lasciate cuocere fino a quando il pomodori saranno disfatti.

In un'altra casseruola fate rosolare nell'olio tutti i pesci, cominciando dai più resistenti (seppie, polpi ecc..) quindi i tranci, poi i pesci minuti e le canocchie. Può essere opportuno infarinarli prima leggermente.

State attenti a non rimuovere il pesce per evitare che si sbricioli spargendo lische e spine ovunque, quindi usate un fuoco molto lento per alcuni minuti di rosolatura, poi bagnate col vino e lasciatelo ritirare, lasciatelo ritirare, gettatevi il sugo fatto precedentemente, sempre senza rivoltare .

Servite l'ardente caciucco con o su crostoni di pane abbrustoliti e sfregati con l'aglio.

P.S.: l'aggiunta di alcune bivalve (vongole, cozze, ecc..) è opportuna, ma vanno prima fatte aprire a parte.



PETTI DI POLLO ALLA GIARDINIERA



INGREDIENTI (4 persone)

2 petti di pollo del peso di 600 gr
150 gr di carote, 1 porro, 1 cipolla
250 gr di zucchine
100 gr di piselli sgranati
100 gr di mais in scatola
200 gr di fagiolini
100 gr di fave sgranate
20 gr di burro, 1 scalogno
1 mazzetto di basilico, 1 mazzetto di prezzemolo
100 ml di vino bianco
3 cucchiaini di olio di oliva extravergine
Peperoncino rosso piccante, sale

Lavate i fagiolini e tagliateli a tocchetti. Pulite le zucchine, il porro e le carote e tagliateli a listarelle. Sbollentate e pelate le fave.

Private i petti di pollo degli ossicini e fateli rosolare in un tegame con l'olio. Sfumate con metà del vino, sale e pepate.

Cuocete per 20 minuti, poi sgocciolate la carne.

Eliminate il grasso di cottura dal tegame e poi versate il vino rimasto nel tegame, fatelo ridurre a metà e unite un poco di basilico e di prezzemolo lavati e tritati, quindi rimettete i petti di pollo nel recipiente.

In un altro tegame con il burro fate appassire lo scalogno e la cipolla sbucciati, lavati e tritati, poi unitevi ad rosolare le altre verdure ed il mais ben sgocciolato.

Aggiungetevi 100 ml di acqua, il sale ed una buona macinata di peperoncino, poi fate cuocere per 10 minuti circa. A fine cottura cospargete con le erbe rimaste. Affettate i petti di pollo e serviteli su un piatto da portata accompagnati dalle verdure.





BROCCOLI STRASCINATI IN PADELLA

INGREDIENTI (4 persone)

1 kg di broccoli

1 spicchio di aglio

2 cucchiaini di brodo vegetale

100 ml di olio di oliva extravergine

Peperoncino rosso piccante

Sale

Mondate il broccolo eliminando le foglie esterne più dure ed il torsolo; dividetelo in cimette, lavatelo sotto l'acqua corrente e sgocciolatelo.

Scaldate l'olio in un tegame e fatevi imbiondire l'aglio sbucciato e lavato, a fuoco medio. Quindi eliminatelo ed unitevi le cimette del broccolo, mescolandole in modo che si insaporiscano bene.

Regolate con un pizzico di sale e peperoncino, quindi coprite il recipiente ed abbassate il fuoco al minimo.

Mescolate spesso, unendo un poco di brodo quando la preparazione tende ad asciugarsi, e portate a termine la cottura in circa 20 minuti, sempre a fuoco basso.

A cottura ultimata togliete dal fuoco e servite immediatamente nello stesso tegame.



CAVOLO VERZA IN UMIDO



INGREDIENTI (4 persone)

*1 kg di cavolo verza
250 gr di pomodori pelati
1 costa di sedano
1 spicchio di aglio
1 cipolla
1 foglia di alloro
3 cucchiaini di aceto di vino bianco
1 cucchiaino di estratto vegetale
3 cucchiaini di olio di oliva extravergine
Sale e pepe*

Mondate la verza, staccatene le foglie, eliminando le coste troppo dure.

Lavatele, sgocciolatele e tagliatele a listarelle della larghezza di 1 cm, poi lasciatele immerse in una terrina con acqua fredda per 30 minuti.

Nel frattempo sbucciate la cipolla e l'aglio, mondate il sedano, lavateli e tritateli insieme.

Scaldate l'olio in una casseruola e fatevi soffriggere per qualche minuto il trito preparato. Lavate la foglia di alloro.

Aggiungete al soffritto le listarelle di verza ben sgocciolate, i pomodori pelati spezzettati, l'aceto, l'alloro, l'estratto vegetale e qualche cucchiaino di acqua. Mescolate bene e fate cuocere per 40 minuti circa.

Scoprite se notate un 'eccesso di acqua nella casseruola. Quando la verza sarà tenera e quasi completamente asciutta, regolate di sale e pepe e servite ben calda.





COMPOSTA DI RABARBARO

INGREDIENTI (4 persone)

800 gr di gambi di rabarbaro

Il succo e la scorza di 1 arancia biologica

1 stecca di cannella

125 gr di zucchero

Versate in una casseruola lo zucchero, 2 cucchiaini di succo di arancia, la scorza lavata di $\frac{1}{2}$ arancia, la cannella e 3 cucchiaini di acqua fredda. Mescolate a freddo amalgamando bene il tutto.

Fate cuocere il composto a fuoco basso e portate ad ebollizione continuando a mescolare, quindi togliete dal fuoco e lasciate riposare per 10 minuti.

Nel frattempo pulite i gambi di rabarbaro eliminando i lembi delle foglie e le parti annerite e sciupate. Tagliateli a pezzi lunghi circa 3 cm, eliminate il rivestimento fibroso e poi lavateli accuratamente sotto l'acqua corrente.

Filtrate lo sciroppo di zucchero ed unitevi i gambi di rabarbaro, poi fate cuocere per 10-15 minuti a fuoco basso.

Trasferite la composta di rabarbaro su un piatto da portata e servitela tiepida o fredda accompagnandola a piacere con yogurt o miele.



ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA



INGREDIENTI (4 persone)

400 gr di orecchiette fresche

750 gr di cime di rapa

2 spicchi di aglio

3 acciughe

Pomodorini pachino

Olio di oliva extravergine

Peperoncino rosso piccante

Sale

Pulite le cime di rapa, lasciando soltanto i broccoli e le foglie più teneri. Metteteli a cuocere in una capace pentola con abbondante acqua salata.

Dopo il primo bollore, unite le orecchiette e fatele cuocere al dente.

Nel frattempo rosolate nell'olio di oliva le 3 acciughe diliscate e dissalate fatte a pezzettini, 2 spicchi di aglio, il peperoncino tritato ed alcuni pomodorini pachino.

Scolate la pasta e le cime di rapa e versatele nella padella facendo mantecare il tutto per alcuni minuti. Infine servite.





MINISTRA ALLA LECCESE

INGREDIENTI (4 persone)

1.5 Kg di fave fresche sgranate

1 costa di sedano

4 carciofi

200 gr di cipollotti

1 limone

6 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Sale

Private i carciofi delle foglie più dure e delle punte, poi tagliateli a spicchi e metteteli a bagno in acqua con limone.

Mondate il sedano ed i cipollotti e riduceteli a dadini.

Mettete in una casseruola con 1 litro di acqua, le fave, i cipollotti, il sedano ed i carciofi. Portate ad ebollizione, salate ed unite l'olio.

Coprite il tegame e fate cuocere la minestra per 2 ore e 30 minuti circa.

Trasferitela in una zuppiera e servite in tavola ben caldo.



POLPI ALLA LUCIANA



INGREDIENTI (4 persone)

800 gr di polpetti

3 pomodori

1 mazzetto di prezzemolo

200 ml di vino bianco fermo

4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

1 spicchio di aglio

Peperoncino rosso piccante

Sale

Pulite i polpetti, lavateli e tagliateli a listarelle. Lavate e sbollentate i pomodori, privateli della pelle, dei semi e passateli al mixer.

Fate rosolare i polpetti con l'olio in un tegame di terracotta per 5 minuti.

Bagnate con il vino, fatelo evaporare, quindi unite i pomodori.

Aggiungete sale e peperoncino. Continuate la cottura a recipiente coperto ed a fuoco basso, per 30 minuti circa.

Nel frattempo lavate il prezzemolo e tritatelo con l'aglio sbucciato e lavato.

A fine cottura cospargete i polpi con il trito e servite.





POLLO ALLA POTENTINA

INGREDIENTI (4 persone)

*1 pollo da 1.2 Kg circa
½ cipolla
300 gr di pomodori maturi
Prezzemolo
Peperoncino in polvere
Foglie di basilico
½ bicchiere di vino bianco fermo
3 cucchiaini di olio di oliva extravergine
Sale*

Dopo avere pulito, eviscerato e fiammeggiato il pollo, tagliatelo a pezzi regolari e mettetelo a rosolare in padella con la cipolla precedentemente affettata ed un pizzico di peperoncino, unendo a poco a poco il vino.

Quando il vino sarà del tutto evaporato, aggiungete i pomodori pelati e fatti a pezzi, il prezzemolo ed il basilico tritati insieme.

Mescolate ed intanto aggiustate di sale, lasciando cuocere a fuoco medio per circa un'ora. Se necessario potete utilizzare acqua calda per bagnare il preparato.

Versate in un piatto da portata e servite ancora caldo.



CAVOLFIORE ALLA VESUVIANA



INGREDIENTI (4 persone)

*1 cavolfiore di circa 800 gr
50 gr di mozzarella
300 gr di polpa di pomodoro
1 spicchio di aglio
20 gr di parmigiano
7 cucchiaini di olio di oliva extravergine
½ cipolla
Peperoncino rosso piccante
Sale*

Mondate il cavolfiore privandolo delle foglie e sterne. Lavatelo e lessatelo per 10 minuti, poi sgocciolatelo su un telo da cucina e dividetelo in cimette.

Sbucciate la cipolla e lo spicchio d'aglio, lavateli, tritateli e fateli appassire in una casseruola con 3 cucchiaini di olio, quindi unitevi la polpa di pomodoro. Aggiungete sale e peperoncino, mescolate bene e lasciate cuocere a fuoco medio per 15 minuti circa.

Tagliate la mozzarella a dadini e fatela sgocciolare.

Ungete con 2 cucchiaini d'olio una pirofila, disponetevi le cimette e copritele con i dadini di mozzarella. Versatevi sopra il sugo di pomodoro ed il parmigiano e condite con l'olio rimasto, versato a filo.

Coprite il recipiente con un foglio di alluminio e cuocete il cavolfiore nel forno già caldo a 200°C per circa 30 minuti, togliendo la carta a 5 minuti dal termine.

Servite la preparazione ben calda.





CIME DI RAPA E FAGIOLI CANNELLINI

INGREDIENTI (4 persone)

300 gr di fagioli cannellini secchi

600 gr di cime di rapa

1 cipolla

2 spicchi di aglio

5 cucchiaini di olio di oliva extravergine

1 foglia di alloro

1 gambo di sedano

Peperoncino rosso piccante

Sale

Mettete in ammollo i fagioli in una terrina con abbondante acqua fredda per 12 ore.

Sbucciate e lavate la cipolla poi affettatela.

Mondate il sedano, lavatelo e tagliatelo a rondelle.

Sgocciolate i fagioli, passateli sotto acqua corrente e raccoglieteli in un tegame, coprendoli con abbondante acqua fredda. Unite l'alloro lavato, la cipolla, l'aglio sbucciato e lavato, il sedano e cuocete per 3 ore a fuoco basso, salando a fine cottura.

Pulite le cime di rapa, lavatele e scottatele per 1 minuto in abbondante acqua salata, poi sgocciolatele ed unitele ai fagioli 5-6 minuti prima di toglierli dal fuoco.

A cottura ultimata condite i fagioli con l'olio ed un pizzico di peperoncino e serviteli ben caldi.



ARANCE AL SUGO AGRODOLCE



INGREDIENTI (4 persone)

*4 arance biologiche
20 gr di pistacchi pelati
20 gr di pinoli
20 gr di semi di melograno
40 gr di zucchero
8 cucchiaini di aceto di mele*

Pelate al vivo le arance, poi tagliatele a fette e disponetele su 4 piattini individuali o su un piatto unico da portata.

Tritate grossolanamente i pistacchi ed i pinoli, tenendone da parte qualcuno intero per la guarnizione.

Mescolate lo zucchero e l'aceto di mele.

Versate il condimento ottenuto sulle arance e guarnite cospargendole con i semi di melagrana, i pinoli, i pistacchi tritati e quelli interi.

Ed ora servite.





COUSCOUS AI FRUTTI DI MARE

INGREDIENTI (4 persone)

300 gr di couscous

*Frutti di mare: 500 gr di vongole, 500 gr di cozze, 400 gr di seppie,
8 gamberoni, 400 gr di calamari, 400 gr di moscardini*

1 cipolla, 2 spicchi di aglio

3-4 pomodori tagliati a dadi

1 rametto di timo, 1 peperoncino fresco, 2 foglie di alloro, 1 ciuffo di prezzemolo

Vino bianco

Olio di oliva extravergine

Sale

Mettete a spurgare le vongole in acqua fredda e salata e lasciatevele per 2 ore.

Dopo 1 ora mettete il couscous in una terrina con mezzo litro di acqua tiepida poco salata e lasciatelo rinvenire.

Sbucciate e tritate l'aglio e la cipolla. Tagliate il peperoncino a listarelle privandolo dei semi. Intanto fate scaldare 3 cucchiai di olio e rosolate per 2-3 minuti l'aglio, la cipolla ed il peperoncino; poi aggiungete il pomodoro a dadi e cuocete 10 minuti. Risciacquate le vongole e togliete le barbe alle cozze, poi mettetele insieme al vino in un tegame e fatele aprire. Filtrate il liquido di cottura ed unite il tutto alla salsa di pomodoro. Unite il timo, l'alloro ed il prezzemolo legati a mazzetto, 3 litri di acqua e salate, e fate cuocere per 15 minuti.

Tagliate le sacche delle seppie (pulite), calamari e moscardini ad anelli, poi unite il tutto al sugo e cuocete per 30 minuti eliminando il mazzetto di erbe. Sgusciate i gamberoni e, tolto il filo nero, uniteli al sugo continuando la cottura per 3-4 minuti finché il sugo non tenderà ad addensarsi.

Mettete il couscous in un tegame con 2-3 cucchiai di olio di oliva, mescolate coprite e spegnete il fuoco. Mettete il couscous in 4 ciotole versandovi sopra il pesce.



BUSIATA ALLA TRAPANESE



INGREDIENTI (4 persone)

400 gr di pasta tipo busiata

1 fetta di pesce spada spessa circa 1 cm

1 melanzana nera piccola

20 pomodorini pachino

2 o 3 cucchiaini di pecorino non troppo stagionato

3 acciughe sott'olio

1 scalogno piccolo

Capperi sotto sale

Mandorle in scaglie

Vino bianco

Prezzemolo

1 piccolo peperoncino

Olio d'oliva extravergine, Sale

Tagliate la melanzana a fette, salatele e mettetele a scolare in uno scolapasta coperte da un peso. Dopo mezz'ora sciacquatele, asciugatele bene e dopo averle tagliate a cubetti friggetele in olio caldo, quindi scolate e tamponate con una carta assorbente.

Nel frattempo in una padella fate soffriggere l'olio con lo scalogno tritato, il peperoncino, le acciughe, qualche capperi ed i pomodorini tagliati a metà.

Quando i pomodorini saranno appassiti, aggiungete il pesce spada, che avrete privato della pelle e tagliato a cubetti e fatelo cuocere a fuoco lento sfumando con un goccio di vino bianco. Evaporato il vino e portata la cottura del pesce quasi a termine, aggiungete le melanzane e dopo pochi minuti le mandorle ed il prezzemolo tritato.

Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo e una spolverata di pecorino e servitela ancora calda.





ZUPPA DI PESCE ALLA SICILIANA

INGREDIENTI (4 persone)

*1 Kg di pesce assortito (scorfano, cappone,
pesce San Pietro, pescatrice, triglia)
1 grossa cipolla
500 gr di pomodori
1 spicchio di aglio
4 fette di pane casereccio tostato
1 costa di sedano a pezzetti
2 foglie di alloro, 2 cucchiaini di prezzemolo
200 ml di vino bianco
100 ml di olio di oliva extravergine
Peperoncino rosso piccante, Sale*

Pulite il pesce, diliscatelo tenendo da parte le lisce e le teste, e tagliatelo a pezzi.

In un tegame fate appassire mezza cipolla finemente affettata con 2 cucchiaini di olio, quindi unite le teste e le lisce, fatelo rosolare per 10 minuti, versate 1 litro di acqua ed unite il sedano, salate, coprite e fate cuocere per 30 minuti, quindi filtrate il brodo ottenuto, eliminando gli scarti di pesce e le verdure.

Spezzettate i pomodori, pelati e privati dei semi, metteteli in un tegame di coccio con il prezzemolo tritato, l'aglio, la cipolla rimasta ed una foglia di alloro, distribuitevi sopra i pesci tagliati a pezzi, mettendo prima i pesci a polpa dura. Mettete il peperoncino, versate il vino, l'olio rimasto e coprite con il brodo di pesce filtrato.

Coprite e passate nel forno precedentemente riscaldato a 200°C per 40 minuti.

Mettete le fette di pane tostato nei singoli piatti fondi, distribuitevi sopra la zuppa e portatela in tavola.



SARDE A BECCAFICO



INGREDIENTI (4 persone)

*500 gr di sarde fresche
40 gr di uva passita
30 gr di pinoli
6 arance
1 cipolla
2-3 cucchiari di salsa di pomodoro
Alloro
200 gr di pangrattato
Olio di oliva extravergine
Peperoncino rosso piccante
Sale*

Rosolate $\frac{1}{2}$ cipolla tritata in olio assieme all'uvetta fatta rinvenire, ai pinoli ed al pangrattato a fuoco lento, mescolando in continuo.

Lasciate raffreddare e spremeteci il succo di metà delle arance, uniteci il passato di pomodoro, sale e peperoncino, amalgamate bene con un cucchiario di olio e con questo composto farcite le sarde già decapitate ed aperte.

Richiudetele e disponetele in una teglia unta con olio, con qualche foglia di alloro, ancora olio poi mettetele nel forno a temperatura moderata per 10-15 minuti.

Tolte dal forno, irroratele con l'altra metà del succo delle arance e con un filo di olio.





BROCCOLETTI ALLA SICILIANA

INGREDIENTI (4 persone)

800 gr di broccoletti

100 gr di olive nere

1 peperoncino rosso

100 ml di vino bianco

5 cucchiaini di olio di oliva extravergine

40 gr di pecorino

Sale

Mondate i broccoletti conservando solo le cimette e le foglie più tenere e scottateli per 3 minuti in acqua bollente salata.

Snocciolate le olive e tagliatele a pezzetti. Sgocciolate i broccoletti e fateli rosolare in un tegame con l'olio, le olive ed il peperoncino. Bagnate quindi con il vino e cuocete il tutto a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto per circa 2 minuti.

Riducete il pecorino a scagliette ed aggiungete ai broccoletti dopo aver eliminato il peperoncino.

Coprite il tegame e toglietelo dal fuoco appena il formaggio sarà fuso. Servite subito.



MALLOREDDUS AL PECORINO



INGREDIENTI (4 persone)

400 gr di pasta tipo malloreddus

350 gr di pecorino sardo fresco

1 bustina di zafferano

Peperoncino rosso piccante

Sale

Portate a bollire dell'acqua, che deve essere abbondante, salatela e versatevi i malloreddus.

Mentre cuociono, grattugiate il formaggio, mettetelo in un recipiente e fatelo sciogliere a bagnomaria. Se dovesse servire, aggiungete poca acqua calda della pasta per favorire lo scioglimento del pecorino.

Quando il formaggio sarà ridotto a una crema, aggiungete lo zafferano in polvere (potete anche farlo tostare sulla fiamma e sfinarlo) e mescolatelo alla crema di pecorino.

Una volta cotti ma ancora al dente, condite con il composto di malloreddus, ben scolati, amalgamate bene il tutto e serviteli caldi spolverizzandoli di abbondante peperoncino.



POLPO ALLA DIAVOLA

INGREDIENTI (4 persone)

800 gr di polpi

Aglione, rosmarino

Pomodori

Peperoncino rosso piccante

2-3 patate

Olio di oliva extravergine

Sale

Pulite il polpo, eliminando i viscere, gli occhi ed il “becco” cartilagineo che si trova al centro dei tentacoli. Lavatelo con cura.

Tagliate il polpo a pezzi, se è grande, e ponetelo in una pentola che possa essere chiusa molto bene. Pulite l’aglio ed unitelo al polpo.

Aggiungete i pomodori lavati e tagliati a pezzi, il rosmarino e il peperoncino (regolatevi a secondo di quanto vi piace piccante).

Versate l’olio, salate leggermente e chiudete molto bene la pentola, ponendo magari un peso sopra il coperchio.

Mettete sul fuoco e fate cuocere, senza aprire, ma scuotendo di tanto in tanto la pentola per non far attaccare il polpo, per circa 50 minuti/1 ora. Il tempo di cottura dipende dalla grossezza dei polpi: quasi un’ora per i più grandi, 20/30 minuti per dei polipetti.

Al termine della cottura, ritirate i pezzi di polpo dalla pentola.

Passate l’intingolo rimasto nella pentola al colino cinese, tagliate il polpo a pezzetti e riunitelo all’intingolo passato.

Servite con patate lesse. Completate con un filo di olio d’oliva extravergine.



POMODORI SARDI ALLE ERBETTE

INGREDIENTI (4 persone)

500 gr di pomodorini sardi

1 spicchio d'aglio

Basilico fresco

1 rametto di maggiorana

5 mandorle

3 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Pepe

Prezzemolo

Sale



Tritate al mixer 1 rametto di maggiorana, 1 ciuffo di basilico, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio spellato, 5-6 mandorle spellate, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Tagliate a spicchi 500 gr di pomodorini sardi e lasciateli sgocciolare per 10 minuti.

Disponeteli in una ciotola, conditeli con il mix preparato e mescolate.



APPENDICE

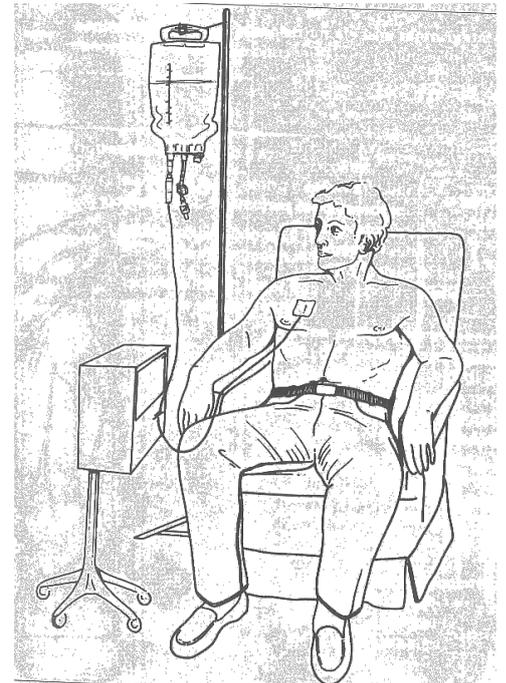
Il Servizio Nutrizionale ANT

Nei pazienti malati di tumore lo stato di nutrizione è correlato alla sopravvivenza, a tal punto che circa un quarto di essi muore a causa del grave stato di malnutrizione, altrimenti chiamato cachessia neoplastica.

Il Servizio Nutrizionale ANT è nato nel 1990 con lo scopo di migliorare la qualità di vita ed evitare il decesso per cachessia in quei pazienti che non riescono ad alimentarsi a sufficienza per via naturale, e che devono essere quindi alimentati mediante una Nutrizione Artificiale.

La possibilità di effettuare la Nutrizione Artificiale *a domicilio* permette a questi pazienti di poter proseguire il percorso terapeutico a casa, nel proprio ambiente familiare, evitando di dover trascorrere gli ultimi mesi di vita in una struttura ospedaliera al solo scopo di effettuare la Nutrizione Artificiale.

Anche questo vuol dire *Eubiosia* (la "vita in dignità").



Nel periodo compreso tra il 1° luglio 1990 e il 1° gennaio 2012, il Servizio Nutrizionale ANT ha avviato la Nutrizione Artificiale Domiciliare in 587 pazienti malati di tumore, il 2,1 % del totale dei 28413 Sofferenti assistiti a domicilio dalla Fondazione ANT sul territorio di Bologna e provincia.

*Nutrirsi adeguatamente è una **necessità** per ogni essere umano,
avere la possibilità di farlo è un **diritto**.*

Il codice etico

FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS

1. Considera in ogni occasione la vita un valore sacro ed inviolabile.
2. Considera l'EUBIOSIA (la buona vita, la vita in dignità) un obiettivo primario da conquistare quotidianamente.
3. Accogli la morte naturale come naturale conclusione dell'EUBIOSIA.
4. Considera ogni evento della malattia reversibile.
5. Combatti la sofferenza (fisica, morale e sociale) tua e degli altri con lo stesso impegno.
6. Considera tutti i tuoi simili fratelli.
7. Il Malato richiede la tua comprensione e la tua solidarietà, non la tua pietà.
8. Evita sempre gli eccessi.
9. Porta il tuo aiuto anche ai Parenti del Malato e non dimenticarti di loro anche "dopo".
10. Il nostro molto sarebbe niente senza il poco di tanti.

A cura del

Servizio nutrizionale

Enrico Ruggeri
Federica Agostini

Il decalogo della prevenzione

1. Non fumare
2. Mangia molta frutta e verdura
3. Limita l'uso dei grassi, soprattutto animali
4. Limita il consumo di bevande alcoliche
5. Evita le sostanze stupefacenti
6. Fai attività fisica
7. Controlla il tuo peso
8. Non esporti troppo alla luce solare e limita l'uso di lampade abbronzanti
9. Conduci una vita sessuale responsabile
10. Esegui regolarmente i controlli medici per una corretta diagnosi precoce

FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS

Assistenza Nazionale Tumori

FONDAZIONE ANT ITALIA ONLUS

Via Jacopo di Paolo 36 | 40128 Bologna
tel. 051 7190111 | fax 051 377586 | info.@ant.it | ant.it
conto corrente n. 11424405 | 5x1000: **C.F. 01229650377**