

# CELEBRA IL GUSTO DEL MANGIAR BENE NEL PERCORSO DI CURA DEL TUMORE OVARICO

Le ricette e i consigli degli esperti



Il cibo è sinonimo di salute, piacere, convivialità, tutti aspetti che durante un percorso di cura per una malattia oncologica vengono spesso messi in secondo piano, marginalizzati a favore di altri in quel momento più importanti come la digeribilità, il potere antinfiammatorio e antitumorale.

Chi sta affrontando un percorso di cura per tumore all'ovaio, accanto allo stravolgimento indotto dalla diagnosi e dagli effetti delle terapie, si trova di fronte alla necessità di cambiare la propria alimentazione per supportare la cura. Questo può creare difficoltà alla persona stessa, che deve familiarizzare con cibi non abituali, sapori alterati, perdita di appetito o altri disturbi, e ai familiari, che vedono raddoppiato il tempo di preparazione del pasto, perdendo il piacere e la leggerezza di questo momento di condivisione.

È possibile mantenere il desiderio di mangiare e di condividere a tavola, durante e dopo un percorso di cura? Come coniugare l'esigenza di privilegiare determinati alimenti con l'importanza di mangiare con gusto?

Partendo dalle indicazioni per la prevenzione del rischio di malattia oncologica, elaborate dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, la nutrizionista Roberta Franceschini e lo chef Matia Barciulli hanno fuso la scienza della nutrizione con l'arte culinaria italiana dando vita a ricette adatte alle diverse fasi del percorso terapeutico, in grado di stuzzicare il palato di tutta la famiglia e celebrare il gusto del Mangiar Bene.



# POLPETTE DI MIGLIO CON ZUCCA GIALLA E PESTO DI ZUCCHINE

Ricetta indicata per la fase successiva all'intervento chirurgico

## Ingredienti per 4 persone:

- Zucca gialla gr. 200
- Cuore del porro gr. 50
- Miglio gr. 300
- Uovo 1
- Pangrattato gr. 100
- Zucchine gr. 200
- Parmigiano gr. 50
- Aglio (spicchi) n. 1
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale
- Rosmarino
- Salvia



## Procedimento:

Sbucciare la zucca, tagliarla a piccoli cubetti e cucinarla in una casseruola con olio, aglio, salvia e il cuore del porro tritato sottile; lasciare insaporire per 5 minuti circa. A questo punto togliere l'aglio, aggiungere il miglio e mescolare; aggiungere poi l'acqua (a preferenza anche brodo vegetale) e aggiustare di sale. Portare il miglio a cottura facendo assorbire tutto il liquido, evitando però di far asciugare troppo. Durante la cottura del miglio, schiacciare un po' i cubetti di zucca con una forchetta in modo da creare una crema omogenea.

Spegnere il fuoco, aggiungere l'uovo e versare il tutto in una teglia oleata. Lasciare raffreddare, quindi aggiungere all'impasto il rosmarino tritato molto finemente. Formare delle polpettine (non troppo grosse) e passarle nel pangrattato. Disporre in teglia da forno con un filo di olio e infornare a 180° per 15/20 minuti.

Tagliare le zucchine e sbollentarle in acqua bollente per qualche minuto, quindi raffreddarle subito in acqua e ghiaccio. Frullare con abbondante olio delicato e del parmigiano fino ad ottenere una crema liscia e omogenea. Servire quindi le polpette accompagnate dalla salsa di zucchine.

Se consumate nell'arco della giornata, le polpette possono essere conservate in frigorifero. In alternativa, è bene nella fase di cottura in forno non cuocerle completamente; una volta fredde, le polpette si possono congelare. Quando si vorranno mangiare, occorre semplicemente toglierle dal congelatore e cuocerle direttamente in forno per circa 30/40 minuti.

# RISO INTEGRALE ALLA CURCUMA E OLIVE CON BOCCONCINI DI CAROTE E MANDORLE

Ricetta indicata durante la chemioterapia

## Ingredienti per 4 persone:

- Riso integrale gr. 240
- Carote 3
- Uova 1
- Mandorle pelate gr. 60
- Parmigiano grattugiato gr.60
- Aglio (spicchi) n. 1
- Olive taggiasche denocciolate gr. 60
- Pangrattato q.b.
- Olio extravergine d'oliva
- Prezzemolo
- Sale e pepe un pizzico
- Curcuma in polvere a piacere



## Procedimento:

Prima di cuocere il riso integrale, metterlo in un colino e sciacquarlo abbondantemente sotto l'acqua fredda. Cuocere il riso integrale in una pentola capiente con molta acqua per circa 55 minuti. Per rendere il riso più saporito, aggiungere all'acqua poco sale e della curcuma. Una volta cotto il riso, scolarlo e farlo riposare nella pentola senza mescolare.

È possibile aggiungere al riso in cottura anche le carote pelate, così da ottimizzare i tempi e far insaporire il riso, oppure è possibile lessarle separatamente.

Una volta cotte, tagliare 2 carote a pezzi e frullarle con il parmigiano grattugiato, le mandorle pelate, l'uovo, sale e pepe; se il composto fosse troppo molle, aggiungere del pangrattato. Modellare tante piccole polpettine, passarle nel pangrattato e rosolarle in padella o in forno con un filo di olio d'oliva.

In un'altra padella stemperare un filo d'olio e uno spicchio d'aglio schiacciato, aggiungere una carota schiacciata con una forchetta, poi unire il riso scolato e le olive taggiasche denocciolate. Far saltare per pochi minuti e poi servire, aggiungendo alla fine le polpette e qualche foglia di prezzemolo.

Una variante più veloce della ricetta prevede di aggiungere al riso, una volta saltato con le olive, direttamente le carote frullate, il parmigiano e le mandorle affettate sottili e tostate, così da ottenere un piatto unico.

La chemioterapia è un momento complicato, per questo abbiamo pensato ad una ricetta che può essere preparata in anticipo. Si può lessare il riso giorni prima ed utilizzarlo sia freddo come insalata, sia scaldarlo e consumarlo con le polpettine di carote, da far saltare in padella al momento. Anche le polpettine possono essere preparate in anticipo e, una volta cotte e raffreddate, si possono congelare. Quando serviranno, basta scaldarle direttamente al microonde o saltarle nuovamente in padella.



# MALTAGLIATI DI GRANO SARACENO CON CREMA DI CANNELLINI E LENTICCHIE

Ricetta indicata durante la fase di mantenimento

## Ingredienti per 4 persone:

- Fagioli cannellini cotti gr. 200
- Lenticchie gr. 100
- Concentrato di pomodoro gr. 20
- Aglio (spicchi) n. 1
- Olio extravergine d'oliva
- Rosmarino

## Per i maltagliati:

- Farina di grano saraceno gr. 150
- Farina di semola rimacinata gr. 100
- Uova gr. 120 (circa 2)



## Procedimento:

Lasciare in infusione dell'olio con rosmarino e aglio per circa un giorno. Aromatizzare con l'olio lasciato in infusione i fagioli cotti, aggiungere il concentrato per conferire un tocco delicato alla zuppa, e frullare in modo da ottenere un risultato omogeneo. Successivamente, bollire le lenticchie separatamente in acqua salata e unirle alla zuppa.

Preparare i maltagliati impastando le farine con le uova e lasciare riposare almeno 30 minuti. Stendere la pasta sottile con l'aiuto della macchina per pasta, tagliare a losanghe e lessare i maltagliati in acqua. A questo punto, completare la zuppa con i maltagliati.

Questa ricetta può essere preparata anche in anticipo: la zuppa, una volta pronta, può essere congelata, così come i maltagliati che si possono congelare da crudi, su una teglia, ed essere poi conservati in appositi contenitori, per evitare che si secchino.



# ZUCCHINI CAKE

Ricetta ottimale per tutte le fasi del percorso di cura

## Ingredienti per 4 persone:

- Datteri gr. 250
- Uova n.2
- Farina 0 gr. 300
- Zucchine gr. 200
- Noci tritate gr. 100
- Lievito (bustina) n. 1
- Olio extra vergine d'oliva ml 200
- Sale un pizzico
- Noce moscata a piacere
- Cannella a piacere



## Procedimento:

Realizzare la pasta di datteri è davvero semplice. Per prima cosa, occorre lasciare i datteri in ammollo per una notte, successivamente si scolano, si privano dei noccioli e infine si frullano, aggiungendo gradualmente un po' dell'acqua usata per l'ammollo. Il risultato sarà una crema liscia, dalla consistenza simile a quella di una marmellata.

La pasta di datteri si conserva in frigorifero anche per 30-40 giorni.

Una volta ottenuta la pasta di datteri, mescolarla con le uova, l'olio, il sale, il lievito e le spezie (noce moscata e cannella). A seguire, aggiungere a poco a poco la farina, le zucchine grattugiate crude e infine le noci.

Mettere l'impasto in una teglia rettangolare alta (20 x 11 cm circa) precedentemente imburrata e infarinata, oppure ricoperta con la carta da forno, quindi mettere in forno a 180° per 1 ora e 10 minuti.

Questo dolce ha ingredienti molto semplici, ma è davvero gustoso e rimarrà morbido a lungo, perché le zucchine e i datteri aiutano a trattenere l'umidità.



Guarda le video ricette realizzate dallo chef Matia Barciulli  
sul sito [www.actoitalia.it](http://www.actoitalia.it)  
e provale anche tu!



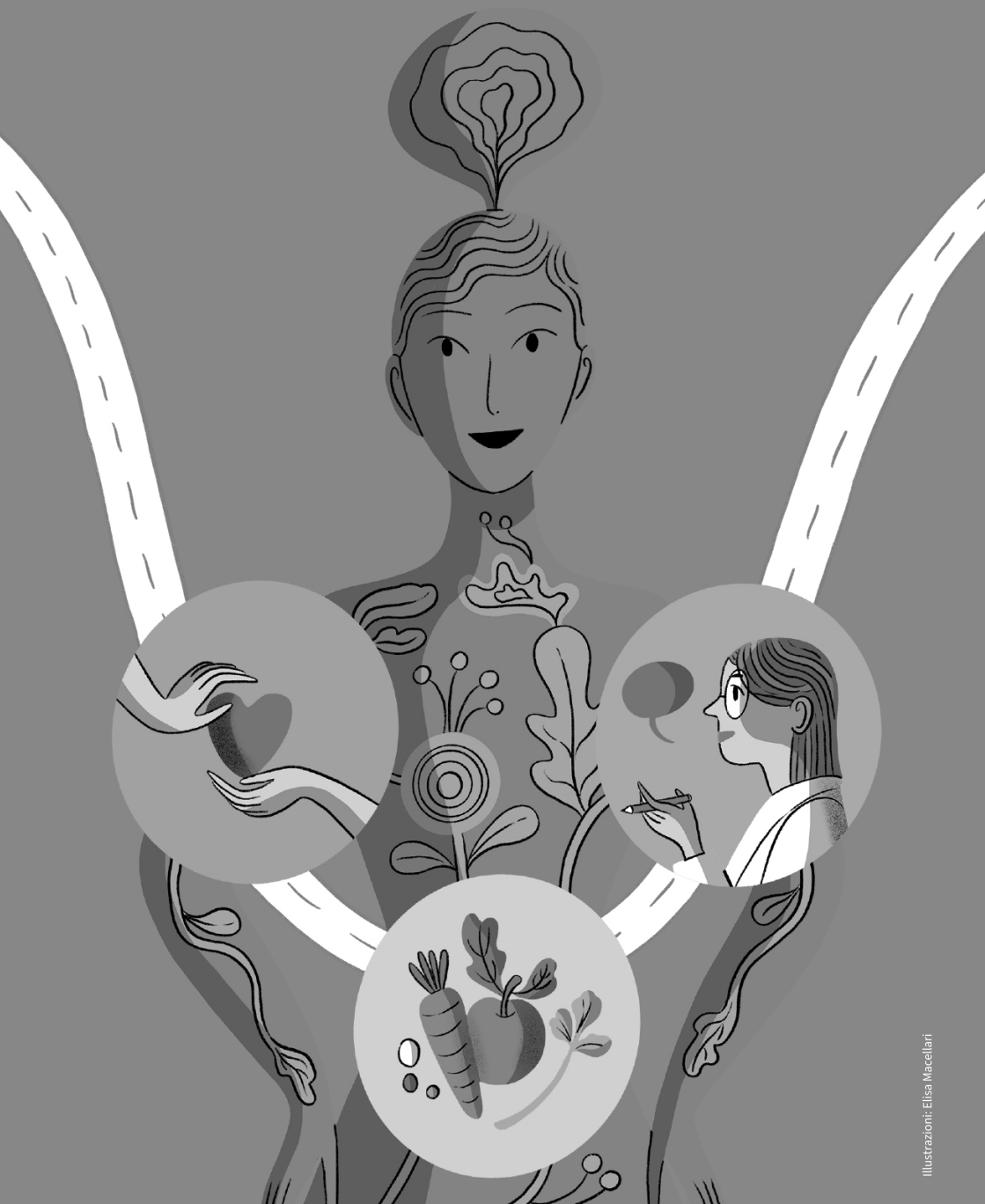
Leggi anche le storie di 9 donne,  
protagoniste del primo libro bianco sul tumore ovarico

## CAMBIAMO ROTTA

Donne con tumore ovarico. Verso nuovi percorsi.

Scarica il libro





Illustrazioni: Elisa Macellari

Con il patrocinio di:



Sponsor dell'iniziativa:

