



fondamentale

SPECIALE ARANCE DELLA SALUTE

Con la ricerca,
contro il cancro.

I pro e i contro della dieta vegetariana



con le ricette di

LA CUCINA
ITALIANA

ARANCE ROSSE DI SICILIA



È ormai noto a tutti che le arance racchiudono un grande patrimonio di antiossidanti. Sono ricche, innanzitutto, di vitamina C che sembra avere un ruolo anche nel rafforzare le difese immunitarie. Questa preziosa vitamina, inoltre, protegge il sistema cardiovascolare e ha proprietà antinfiammatorie. **L'arancia rossa di Sicilia, in particolare, contiene circa il 40 per cento in più di vitamina C rispetto agli altri agrumi e contiene gli antociani, pigmenti naturali dagli straordinari poteri antiossidanti. È quindi la più adatta nella prevenzione oncologica. L'arancia fresca è ricca anche di vitamine A, B e PP e di flavonone, l'elemento maggiormente protettivo soprattutto nei confronti del tumore allo stomaco.**

Ma qual è il segreto delle "rosse" di Sicilia? La terra, il sole e la passione. Frutto dell'incontro tra uno straordinario microclima e la fertile terra vulcanica, questo frutto è caratterizzato anche dall'IGP - Indicazione geografica protetta, che coinvolge un territorio di 32 comuni, distribuiti tra le province di Catania, Siracusa ed Enna.

La caratteristica colorazione brillante della polpa, del succo e della buccia la rende facilmente riconoscibile e ben dimostra le sue qualità protettive per la salute.

Le varietà di Moro, Tarocco e Sanguinello sono coltivate in aziende agricole che applicano sistemi colturali a basso impatto ambientale in cui l'uso di concimi, antiparassitari ed erbicidi è ridotto al minimo, mentre sono impiegate preferibilmente sostanze di origine naturale per la nutrizione delle piante e la difesa dai parassiti.

I frutti appena colti e privi di residui chimici sono semplicemente lavati con acqua potabile, spazzolati e asciugati. Non sono impiegati né conservanti né prodotti cosmetici. E soprattutto il loro viaggio verso le piazze di tutta Italia inizia subito.

È come se i soci AIRC cogliessero direttamente le arance dalla pianta!



Regione Siciliana



I pro e i contro della dieta vegetariana

La dieta vegetariana è decisamente di moda.

L'Italia è al primo posto per numero di vegetariani in Europa, anche per la facilità con cui si trovano i vegetali nei nostri mercati e sulle nostre tavole, grazie al clima e alla dieta mediterranea.

Anche se non è indispensabile eliminare la carne per nutrirsi in modo sano, è importante evidenziare che per la prevenzione del cancro la scelta vegetariana apporta dei vantaggi.

Il segreto, alla fine, sta nella quantità: per diminuire attraverso l'alimentazione l'incidenza dei tumori non è necessario eliminare del tutto i cibi di origine animale (come latte e uova, ma anche carne); è certamente utile, però, aumentare l'apporto di frutta, verdura e legumi.

Speriamo quindi, attraverso questa piccola guida distribuita con la nostre preziose Arance della Salute, di essere utili a chi ha fatto la scelta vegetariana affinché sia più consapevole di alcuni possibili rischi, sempre in agguato quando si elimina una categoria di cibi.

Speriamo anche di incentivare tutti a consumare più vegetali: è un modo per contribuire a evitare quel 30 per cento di tumori legati alle cattive abitudini alimentari. E per raggiungere questo obiettivo con i piaceri della buona tavola, lasciamoci consigliare dagli chef di *La Cucina Italiana* che hanno selezionato per noi 9 appetitose ricette.

Maria Ines Colnaghi
Direttore scientifico AIRC



Questa pubblicazione è per te, ti invitiamo a conservarla perché fa parte di una piccola serie di guide tematiche a tutela della tua salute. La prossima la troverai con *L'Azalea della Ricerca*, il 9 maggio. Sono tutte informazioni preziose da integrare con *Fondamentale*, la rivista dedicata ai soci AIRC, e con il sito www.airc.it. Perché informarsi è il primo passo per combattere il cancro.

I diversi modi di dire vegetariano

■ Il latte-ovo vegetarianesimo

Come dice il nome stesso, chi adotta questo tipo di dieta evita la carne e i suoi derivati, il pesce, i molluschi e i crostacei, ma ammette il consumo di latte, formaggi, uova e ovviamente vegetali (comprese le alghe, che contengono alcuni degli elementi utili dei pesci).

Tra i vantaggi, il fatto che si tratta di una dieta equilibrata (purché, ovviamente, non si mangino uova e formaggi tutti i giorni, ma si badi bene a sostituire in parte le proteine della carne con quelle di origine vegetale, contenute nei legumi). Chi la segue, raramente va incontro a carenze nutrizionali. Certo, rinunciare ai benefici del pesce, sia nell'ambito della prevenzione dei tumori sia in quello cardiovascolare, è un peccato.

Tra gli svantaggi, come si diceva, il rischio di eccedere nell'apporto di grassi animali, con possibili danni all'apparato cardiovascolare, obesità e diabete.



■ Il latte-vegetarianesimo

In questo caso vengono esclusi, oltre alla carne, al pesce e ai loro derivati, anche le uova (considerate alla stregua di animali "in potenza"). Sono ammessi, invece, il latte e i formaggi.

L'eliminazione delle uova può non essere un problema se si compensa bene con l'apporto di proteine di origine vegetale (legumi) e non col solo formaggio, e se si tiene d'occhio il livello della vitamina B12, eventualmente compensando le carenze con un integratore. Se, però, si eccede con i latticini, si assumono troppi grassi con grave rischio per la salute.

■ Il veganismo

La cucina vegan non è bilanciata: esclude qualsiasi prodotto di origine animale, compresi uova e latte, e permette solo alimenti vegetali (tra cui, ovviamente, le alghe). I vantaggi sono scarsi e legati al diminuito rischio di cancro, obesità e malattie cardiovascolari, tutti risultati che si possono ottenere anche con una dieta bilanciata. Viceversa **si possono verificare gravi deficienze di vitamina B12 e di ferro. La carenza di vitamina B12 può dar luogo a malattie del sistema nervoso e predispone all'Alzheimer, mentre la carenza di ferro provoca anemia**. Gli integratori, a cui è necessario ricorrere in questi casi, non sono efficaci come le sostanze naturali assunte attraverso i cibi.

■ La macrobiotica

È in realtà un modello alimentare inventato agli inizi del Novecento dal giapponese George Oshawa sulla base della filosofia zen. **Divide infatti gli alimenti secondo i principi orientali dello yin e dello yang e, pur bandendo dalla tavola i cibi di origine animale e favorendo cotture particolarmente salubri, non si basa su alcun principio scientifico**. Inoltre espone, come il veganesimo, a carenze e squilibri. Per chi vuole attenersi a ciò che è scientificamente dimostrato, è utile affidarsi alle valutazioni di un nutrizionista che selezioni alcune pratiche alimentari di dimostrato valore preventivo.

■ Crudismo e fruttismo

Si tratta di forme estreme di vegetarianesimo, basate sul consumo di soli alimenti vegetali crudi (e, nel caso del fruttismo, di sola frutta). **Sono diete assolutamente sbilanciate**, prive di qualsiasi base salutistica scientifica.

Vegetali sotto la lente di ingrandimento

Che cosa contengono di così prezioso i vegetali? Vediamolo insieme.

■ Gli antiossidanti

Poiché il cancro è una malattia provocata dalla comparsa di mutazioni a carico del DNA, tutte le sostanze in grado di interferire con la molecola della vita sono potenzialmente pericolose per la sua stabilità. Tra queste vi sono i cosiddetti radicali liberi dell'ossigeno, prodotti dal metabolismo e contrastati dalle sostanze antiossidanti. **I vegetali sono particolarmente ricchi di sostanze antiossidanti, alcune delle quali sono anche vitamine** (cioè sostanze che l'organismo non è in grado di produrre autonomamente ma che deve assumere con la dieta).

Il betacarotene, precursore della vitamina A, e il licopene (contenuti rispettivamente nei vegetali arancioni e nei pomodori) sono potenti antiossidanti, così come le vitamine C ed E.

Si potrebbe quindi ipotizzare che anche l'assunzione di un integratore di antiossidanti e vitamine abbia lo stesso effetto protettivo di una dieta ricca di vegetali, ma le ricerche hanno dimostrato che così non è. **In realtà i vegetali sono una miscela non replicabile di sostanze, ognuna delle quali aiuta le funzioni dell'altra.**

■ Le fibre

Per fibre si intendono le sostanze non digeribili contenute nei vegetali, in primo luogo la cellulosa. Una volta giunte nell'intestino, **le fibre facilitano il transito, interagiscono con i numerosi microrganismi che popolano il nostro sistema digerente, favorendo la proliferazione di quelli più utili, e regolano l'assorbimento delle altre sostanze nutritive.**

Numerosi studi hanno dimostrato che una dieta ricca di fibre vegetali ha un effetto preventivo sul cancro del colon ma anche su quello del seno. Nel primo caso è probabile che la ragione sia proprio nella capacità delle fibre di regolare il microambiente intestinale, mentre nel caso del seno c'è chi ha ipotizzato un meccanismo mediato dalla produzione di insulina e ormoni.



Il sostituto perfetto

La miglior alternativa alla carne sono i legumi abbinati ai cereali. I primi contengono molte proteine anche se di qualità inferiore a quelle della carne. Nei legumi si trovano anche gli aminoacidi essenziali (cioè i mattoncini costitutivi delle proteine) che il nostro organismo non è capace di sintetizzare ex novo. Si tratta di lisina, treonina, valina e triptofano.

I cereali, invece, contengono buone dosi di aminoacidi solforati, che sono scarsi nei legumi: per questo l'associazione di cereali e legumi nello stesso piatto (come nella pasta e fagioli, nella pasta e lenticchie, nelle insalate di farro e legumi) costituisce il sostituto perfetto della fettina di carne.

Perché si diventa vegetariani?

La motivazione etica. La maggior parte dei vegetariani afferma di aver rinunciato alla carne perché ritiene che non sia etico uccidere gli animali per cibarsene. In generale, queste persone prestano molta attenzione anche al modo con cui vengono prodotti i derivati animali (come le uova o il latte), preferendo fonti che garantiscono un trattamento equo negli allevamenti. Spesso rinunciano anche alle scarpe e agli accessori in cuoio.

La motivazione salutistica. Molte persone abbracciano la dieta vegetariana nella convinzione che si tratti del modo più sano di mangiare. Non sempre fanno la loro scelta sulla base di dati scientificamente validi, ma si tratta in ogni caso di individui dai comportamenti particolarmente virtuosi in termini di salute, seppure spesso scettici nei confronti della medicina scientifica. Il rischio, in questi casi, è di non dare abbastanza peso al parere dei medici in caso di carenze.

La motivazione ambientalista. È l'ultima arrivata, ma pare anche una delle più fondate. Produrre carne ha infatti un impatto ambientale importante, sia in termini di emissione di gas serra sia in termini di consumo di cereali. Per nutrire gli animali da carne, infatti, si utilizza il 35 per cento dell'intera produzione mondiale di cereali (i dati sono quelli della FAO, l'Organizzazione per il cibo e l'agricoltura dell'ONU).

Fonte: da un'indagine dell'American Psychological Association (APA)



Gli elementi che non possono mancare

La dieta vegetariana può rispondere al fabbisogno di un adulto sano (per le condizioni particolari come l'infanzia, la gravidanza, l'età avanzata e la malattia, invece, è importante affidarsi a un medico o a un nutrizionista). **Il segreto sta nel consumare una gran varietà di cibi, nella quantità giusta.** Vi sono tuttavia alcuni componenti della dieta ai quali è necessario fare particolare attenzione. Vediamo quali sono, con l'aiuto delle indicazioni fornite dal ministero per l'Agricoltura degli Stati Uniti d'America, che ha prodotto una guida alimentare per i vegetariani (molto diffusi negli USA) e dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione del ministero italiano per le Politiche ambientali, agricole e forestali (INRAN).



■ Le proteine

Le proteine costituiscono tutti i tessuti del corpo, in primo luogo i muscoli. Inoltre partecipano alla formazione degli ormoni e degli enzimi e forniscono energia, esattamente come i grassi e gli zuccheri. **È quindi facile intuire come una carenza di proteine possa essere pericolosa per l'organismo, che tuttavia è capace di costruirle a partire dagli aminoacidi, i mattoncini di cui le proteine stesse sono costituite.** Un eccesso di proteine è però nocivo tanto quanto una carenza, poiché vengono riconvertite in grasso dai processi metabolici dell'organismo, con una sovrapproduzione di scorie azotate che mettono a dura prova il funzionamento dei reni. Un'indagine svolta dall'INRAN ha dimostrato che l'introito medio di proteine degli italiani è pari al 161 per cento di quello raccomandato (più di una volta e mezzo) per via di un eccessivo consumo di carne, che spesso viene messa in tavola anche due volte al giorno (contro le 3-4 volte alla settimana raccomandate dalle tabelle dell'INRAN e le 2-3 volte raccomandate dalle linee guida dell'American Cancer Society per la prevenzione dei tumori).

Esistono anche proteine di origine vegetale. Ne sono ricchi soprattutto i legumi e i cereali. La dose giornaliera raccomandata è di 1-1,5 grammi di proteine per chilo di peso corporeo (per un totale che non deve superare il 15 per cento di tutti i nutrienti quotidiani).

Fonti importanti di proteine per i vegetariani sono anche le noci, le nocciole e, soprattutto, la soia e i suoi derivati, così come i latticini e le uova.

■ Il ferro

Il ferro è un micronutriente fondamentale per il trasporto dell'ossigeno ai tessuti: è contenuto nell'emoglobina, il pigmento dei globuli rossi. Una sua carenza determina sintomi quali stanchezza, pallore, fragilità dei tessuti a rapido ricambio come capelli e unghie. Il ferro contenuto nei prodotti di origine animale è più facilmente assorbibile e metabolizzabile dall'organismo.

Non per questo un vegetariano rischia una carenza: pur essendo meno facilmente assorbibile, il ferro di origine vegetale è presente nei legumi, nei piselli, nelle lenticchie e nella melassa (uno sciroppo zuccherino derivato da una particolare lavorazione della canna da zucchero). Anche alcuni frutti secchi (albicocche, prugne e uvetta) possono fungere da fonte di ferro.

■ Il calcio

È un elemento fondamentale per il funzionamento delle cellule, per il consolidamento delle ossa e dei denti. **Le fonti vegetali di calcio sono principalmente i prodotti derivati dalla soia (tofu, latte di soia)** e alcuni vegetali a foglia verde (cime di rapa, verze scure). La fonte principale di calcio per i vegetariani rimane comunque il latte con i suoi derivati (yogurt e formaggi).

■ Lo zinco

Lo zinco è un micronutriente necessario a molte reazioni biochimiche. Inoltre, è **coinvolto nel corretto funzionamento del sistema immunitario**. Le fonti vegetali di zinco sono i fagioli, i germogli di grano e i semi di zucca. Anche i latticini sono ricchi di zinco.

■ La vitamina B12

Questa vitamina è essenziale per il funzionamento dell'organismo, in particolare del sistema nervoso e del fegato. Si trova principalmente in alimenti di origine animale, ma è possibile assorbirla anche attraverso i vegetali, soprattutto la soia. **In alcuni casi, è possibile aumentare gli apporti di vitamina B12 attraverso il consumo di lievito di birra in pastiglie e, nel caso di una dieta vegana, anche con supplementi vitaminici**. Chi continua a cibarsi di latte e uova non dovrebbe però aver bisogno di alcuna integrazione.

■ Gli acidi grassi omega-3

I vegetariani che non si cibano di pesce hanno bisogno di introdurre in altro modo gli acidi grassi omega-3, che hanno effetti benefici sia sulla prevenzione dei tumori sia su quella cardiovascolare. La fonte migliore di acidi grassi di origine vegetale sono le noci e i semi (e anche l'avocado e l'olio d'oliva).



Come comporre un menu vegetariano

Per garantire un'alimentazione corretta, la dieta vegetariana deve seguire alcune precise indicazioni.



Cereali: sono la base dell'alimentazione. Se ne devono consumare almeno sei porzioni al giorno (una porzione è pari a una fetta di pane, 30 grammi di cereali per la colazione o mezza tazza di grano od orzo cotto).

Legumi o altre fonti di proteine: ogni giorno sono necessarie cinque porzioni di cibi ricchi di proteine (da scegliere tra, per esempio, mezza tazza di piselli, lenticchie o fave cotte, mezza tazza di tofu o di noci, 100 grammi di formaggio fresco o 50 grammi di formaggio stagionato, un uovo). Meglio privilegiare i legumi rispetto a latticini e uova, per non eccedere nei grassi.

Vegetali: sono necessarie quattro porzioni di vegetali al giorno (una porzione è pari a mezza tazza di verdure cotte o una tazza di verdure crude, oppure mezzo bicchiere di centrifugato di verdure).

Frutta: si consigliano due porzioni di frutta al giorno, pari a un frutto intero, mezza tazza di frutta cotta, un quarto di tazza di frutta secca, mezzo bicchiere di centrifugato di frutta o spremuta di agrumi (senza aggiunta di zuccheri).

Grassi: si considera utile l'introduzione nella dieta di tre porzioni di grassi al giorno, pari a un cucchiaino pieno di olio d'oliva, oppure a un quarto di avocado.

Fonte: American Dietetic Association, A food guide for vegetarians.

Carne, vegetali e cancro



Nel mese di agosto del 2009 la rivista *American Journal of Clinical Nutrition* ha pubblicato alcune conclusioni del progetto EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), un grande studio epidemiologico a cui ha contribuito anche AIRC. È la più vasta indagine svolta su una popolazione, per conoscere le relazioni tra dieta e salute. Coordinato dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), appartenente all'OMS (Organizzazione mondiale per la sanità), lo studio include 520 mila persone provenienti da 10 Paesi europei (Danimarca, Francia, Germania, Grecia, Italia, Olanda, Norvegia, Spagna, Svezia e Regno Unito).

Lo scopo dello studio EPIC è quello di investigare i rapporti tra dieta, fattori ambientali e stili di vita, con l'incidenza di cancro e di altre malattie croniche.

In particolare, un'analisi recente ha mostrato che non c'è una relazione diretta tra quantità di carne, uova o latticini consumati e il rischio di sviluppare un cancro del seno, mentre esiste con altri tipi di tumore, come quello del colon (soprattutto in relazione alla carne). I dati si riferiscono a oltre 320 mila donne di diversi Paesi europei. Solo la carne lavorata (insaccati, carne in scatola) sembra accrescere il rischio delle donne di ammalarsi di carcinoma mammario.

■ Valutazioni complesse

Gli esperti ricordano quanto sia complesso dare una valutazione certa sui dati che emergono da queste indagini epidemiologiche, dal momento che le persone vengono interrogate su abitudini di vita che si sviluppano lungo l'arco di molti decenni.

Quel che è certo, dicono gli autori, è che non siamo liberi di mangiare ciò che vogliamo e nella quantità che vogliamo, perché ci sono ricerche che dimostrano i benefici di una dieta ricca di vegetali, oltre ai danni derivanti da un consumo eccessivo di proteine di origine animale. E poiché il cancro è una malattia che dipende da molti fattori, non basta intervenire su un singolo elemento per modificarne in modo sostanziale il rischio a livello individuale, ma bisogna agire su tutte le abitudini sbagliate della persona. Un altro studio, effettuato da ricercatori dell'Istituto Karolinska di Stoccolma, ha valutato la relazione tra la quantità di acido linoleico coniugato (un elemento presente nei formaggi e nella carne di manzo) e lo sviluppo di tumore al seno. Gli studiosi non hanno notato alcun effetto benefico di questa sostanza (benché questa fosse l'ipotesi di partenza), ma nemmeno un effetto negativo.



■ Amiche fibre

Un aumentato apporto di fibre (tipico di chi si nutre con abbondanti quantità di vegetali) è un fattore protettivo sia nei confronti del cancro del colon sia di quello del seno (specie prima della menopausa, ma in parte anche dopo l'arresto del ciclo ormonale), come dimostra anche un recentissimo studio condotto dai National Institutes of Health statunitensi.

A complicare ulteriormente le valutazioni sui rapporti tra dieta e cancro, ci sono gli studi su popolazioni strettamente vegetariane che mostrano come il rischio di ammalarsi di cancro diminuisca, a seconda delle ricerche effettuate, dal 10 al 25 per cento. L'ultima, in ordine di tempo, è stata condotta da epidemiologi dell'Università di Oxford su vegetariani britannici. Anche in questo caso si tratta di un'analisi di dati provenienti dal grande studio EPIC.

I vegetariani vedrebbero ridursi del 12 per cento il rischio di ammalarsi di tumore in generale, ma nel caso delle leucemie, del cancro dello stomaco e della vescica si notano riduzioni che arrivano addirittura al 45 per cento. Il notevole numero di soggetti esaminati (oltre 60 mila) dà notevole peso ai dati ottenuti.



Non siamo tutti uguali davanti al cibo

Nell'infanzia e nell'età avanzata, o in situazioni particolari come la gravidanza e la malattia, l'eventuale scelta vegetariana è sempre molto delicata e deve essere accompagnata dai consigli di un medico o di un nutrizionista in grado di verificare che l'apporto dei nutrienti sia corretto, adatto al singolo caso e che ci sia una buona programmazione dei componenti dei pasti.

■ I benefici del pesce

C'è però un altro dato interessante: il gruppo che ha mostrato il maggior guadagno in generale (18 per cento di riduzione nell'incidenza di tutti i tipi di tumore) è quello di coloro che non mangiano carne ma mangiano pesce, a riprova del fatto che nel pesce vi sono sostanze importanti per la prevenzione dei tumori, in particolare gli acidi grassi omega-3.

Gli esperti invitano però a considerare anche altri elementi: chi sceglie la dieta vegetariana o decide di eliminare la carne a favore del pesce appartiene di solito a categorie sociali medio-alte, piuttosto colte e molto attente all'igiene e alla salute. È possibile, quindi, che i buoni risultati generali non siano da attribuire esclusivamente alla dieta vegetariana, bensì a stili di vita più salubri in generale, in particolare per quanto riguarda il fumo e l'esercizio fisico.

Nel caso di tumori in cui la componente genetica o familiare ha una grossa importanza, le ricadute della dieta vegetariana, in termini di prevenzione, sarebbero meno evidenti di primo acchito, ma potrebbero sommarsi ad altre iniziative di protezione dalla malattia, come gli screening per la diagnosi precoce.





Le ricette di **La Cucina Italiana**

I vegetali si sono dimostrati i nostri principali alleati sia per il loro apporto di nutrienti specifici (vitamine e antiossidanti, per esempio) sia per l'alto contenuto di fibre, che sembra proteggere il sistema digerente e il seno.

Anche il pesce, però, è un alleato importante che generalmente non fa parte della dieta vegetariana. Per questo abbiamo scelto, insieme agli esperti di *La Cucina Italiana*, di inserire un piatto a base di pesce in questa breve raccolta che dimostra come è possibile cucinare piatti gustosi e persino elaborati senza usare la carne e dando la precedenza ai vegetali.

È una selezione di ricette che spazia dalla semplice insalata alla torta più sostanziosa, per venire incontro alle esigenze e ai gusti di tutti.

Queste ricette dimostrano anche che, contrariamente a quanto si pensa, la cucina a base vegetale non è necessariamente più faticosa e laboriosa da preparare di qualsiasi altro piatto equilibrato e saporito. Buon appetito!

Zuppa ai tre cereali

Ingredienti per 4 persone

Tempo: 25'

misto pronto di 3 cereali (farro, riso, orzo) g 200 - cannellini lessati g 100 - cipolla g 80 - 8 fette di pane tostato g 80 - gambo di sedano g 80 - fettine di finocchio g 50 - ricotta affumicata, grattugiata, g 50 - olio extravergine d'oliva g 40 - timo - alloro e peperoncino freschi - brodo vegetale l 1 - sale - pepe

Rosolate nell'olio caldo la cipolla, il sedano e il finocchio, tutto ridotto a dadini; unite i cannellini e lasciate cuocere per 5'. Aggiungete alcuni rametti di timo, il brodo vegetale, fate bollire per 3' poi aggiungete il misto di cereali, sale, pepe e proseguite la cottura per altri 18'. Portate in tavola la zuppa calda e servitela con le fette di pane tostato, la ricotta grattugiata, il peperoncino e l'alloro tagliato a pezzetti.



Passata di lenticchie con tagliolini di frittata

Ingredienti per 4 persone

Tempo: 50'

brodo vegetale l 1,2 - lenticchie secche piccole g 500 - 4 uova g 240 - zucca pulita g 160 - cipolla g 80 - olio extravergine di oliva g 40 - timo fresco - sale

Sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente, poi versatele nel brodo bollente con la cipolla tritata, coprite e lasciate cuocere per 35', poi unite un pizzico di foglioline di timo e proseguite la cottura per altri 5'. Affettate la zucca, arrostitela in padella caldissima e salatela a fine cottura. Battete le uova, salatele leggermente e preparate, in una larga padella antiaderente, 4 frittatine sottilissime che taglierete a strisciole. Frullate le lenticchie, versatele nei piatti fondi e completatele con le frittatine, la zucca, un cucchiaino di olio e un pizzico di timo fresco. Completate la minestra servendo a parte dadini di pane integrale tostati in forno.



Pizza con la zucca

Ingredienti per 4 persone

Tempo: 20' più la lievitazione

cipolla g 400 - farina g 280 - g 120 di acqua - polpa di zucca cotta a vapore g 350 - ricotta magra g 200 - olio extravergine di oliva g 50 - lievito di birra g 16 - aneto - cerfoglio - dragoncello - sale - pepe bianco

Impastate la farina con il lievito, un pizzico di sale e l'acqua; lasciate lievitare la pasta per un'ora. Riducete la cipolla a listarelle e appassitela in padella con metà dell'olio, un dito d'acqua, un pizzico di sale. Formate con la pasta lievitata 4 pizze molto sottili, lasciatele riposare ancora 30', poi conditele con l'olio rimasto, sale, pepe e infornatele a 180 °C per 15'. Guarnite le pizze con la ricotta, la zucca a fettine, l'aneto, il cerfoglio e il dragoncello. Servite completando con le cipolle stufate.



Risotto all'arancia e rosmarino

Ingredienti per 4 persone

Tempo: 30'

Brodo vegetale g 750 - riso carnaroli g 300 - olio extravergine g 100 - cipolla g 50 - Parmigiano Reggiano g 50 - 2 arance

Scaldate in un pentolino g 70 di olio e unite un rametto di rosmarino. Spegnete il fuoco, l'olio non deve assolutamente friggere, e lasciate intiepidire, eliminando poi il rosmarino. Preparate un soffritto leggero con l'olio rimasto e la cipolla tritata. Unite il riso, fatelo tostare per un minuto e proseguite la cottura con il brodo bollente. Spremete le due arance e grattugiate la scorza di una, che unirete al risotto a metà cottura. Il riso sarà pronto in 18' e dovrà risultare asciutto. Mantecatelo con il succo delle arance, l'olio al rosmarino, il Parmigiano e servitelo decorando a piacere con aghi di rosmarino fresco e filetti di scorza d'arancia.



Strudel di scarola

Ingredienti per 4 persone

Tempo: 75' più il riposo della pasta

pasta: farina g 75 - burro g 25 - 1/2 uovo - sale;

farcia: scarola g 150 - stracchino g 70 - ricotta g 750 - fave sgranate e pelate g 50 - latte g 35 - olio extravergine di oliva g 20 - 3 uova - timo - sale - pepe

Lavorate la farina con l'uovo, g 15 di burro e g 25 di acqua. Quando la pasta sarà omogenea ed elastica pennellatela con g 10 di burro fuso e fatela riposare sotto una pentola calda. Intanto sminuzzate la scarola, saltatela in padella con l'olio, un pizzico di sale, il timo e le fave. Strapazzate le uova con latte, sale, pepe e cuocetele in una padella antiaderente lasciandole morbide. Stendete la pasta su un canovaccio, prima con il matterello e poi con il dorso delle mani, rendendola molto sottile. Distribuiteci sopra la scarola, lo stracchino, la ricotta a pezzetti e le uova strapazzate. Con un canovaccio arrotolate la pasta e trasferitela su una placca, coperta da carta da forno, sistemandola a chiocciola. Infornate lo strudel a 180° per 40'.



Verdure crude e cotte con polpette di legumi

Ingredienti per 4 persone

Tempo: 40'

finocchio g 120 - indivia belga g 120 - cime di cavolfiore g 120 - trevisana g 120 - ceci lessati g 120 - cannellini lessati g 120 - lenticchie lessate g 120 - farina g 40 - farina di mandorle g 20 - 4 cucchiaini di olio extravergine - 4 carciofi - 4 albumi - aceto - sale

Lessate a vapore le cime di cavolfiore e i carciofi tagliati a spicchi. Passate al mixer i ceci, i fagioli e le lenticchie, mescolate il composto con la farina, gli albumi e sale. Scaldate una padella antiaderente, versateci il passato a piccole cucchiariate e quando comincia a rapprendere, pressatelo leggermente con il dorso del cucchiaio per dare loro una forma a polpetta, poi fate dorare anche sull'altro lato. Tagliate a striscioline la belga, il finocchio e la trevisana. Emulsionate l'olio con un cucchiaino di aceto, unite la farina di mandorle e un pizzico di sale. Mescolate le verdure crude e cotte, conditele con l'emulsione alle mandorle e servitele con le polpettine di legumi.



Filetto di orata agli agrumi

Ingredienti per 4 persone

Tempo: 20'

4 filetti di orata g 500 – olio extravergine di oliva g 30 - 2 arance – 2 lime (oppure, ma hanno un gusto più amaro, 2 limoni) - 1 pompelmo piccolo - erba cipollina – sale

Ricavate da ogni agrume quattro strisce di buccia che taglierete poi a filetti sottili. Portate a bollire un pentolino d'acqua e fatevi cuocere le bucce di agrumi per 5': perderanno l'amaro. Scolatele e tenetele da parte. Spremete uno dei lime e pelate a vivo gli spicchi dell'altro, quelli delle arance e quelli del pompelmo. Cuocete a vapore i filetti di orata per 5' e serviteli ben caldi su di un letto di spicchi e bucce di agrumi condendo il tutto con il succo del lime emulsionato con l'olio e un pizzico di sale. Completate il piatto con un trito fine di erba cipollina.



Arance in insalata con mela e pistacchi

Ingredienti per 4 persone

Tempo: 30'

zucchero g 150 - pistacchi non salati g 80 - 4 arance - 2 mele verdi - cannella in stecca - semi di anice - pepe nero

Portate a bollore g 400 di acqua, unite lo zucchero, un pezzetto di cannella, 5-6 grani di pepe e 4-5 semi di anice, lasciate sciogliere lo zucchero e spegnete il fuoco. Affettate le mele molto sottili, possibilmente con l'affettatrice, copritele con lo sciroppo caldo e lasciate intiepidire. Pelate a vivo gli spicchi delle arance e serviteli con le mele, scolate dallo sciroppo, e i pistacchi grossolanamente tritati.



Sorbetto di arancia con cialda croccante

Ingredienti per 4 persone

Tempo: 50'

zucchero g 160 - mandorle a scaglie g 30 - burro g 20 - latte g 20 - farina g 15 - miele g 15 - 4 arance

Spremete le 4 arance e tagliate la scorza, solo la parte gialla, di una. Preparate uno sciroppo portando a bollore g 350 di acqua, g 120 di zucchero e la scorza d'arancia. Quando lo zucchero sarà completamente sciolto, spegnete e lasciate intiepidire. Filtrate lo sciroppo, unite il succo delle arance e versate nella gelatiera. Mentre il sorbetto manteca, mescolate il latte con lo zucchero rimasto, il burro fuso, il miele e la farina. Portate sul fuoco e cuocete per 4' a fuoco dolce. Unite le mandorle a scaglie e lasciate intiepidire. Coprite una placca da dolci con un foglio di carta da forno e versateci sopra a cucchiariate l'impasto formando le cialde. Infornate a 220° per 3-4'. Sfornate e lasciate raffreddare. Servite il sorbetto con le cialde spezzettate.



Con la ricerca, contro il cancro



Oggi i tassi di guarigione, soprattutto per alcuni tumori, sono aumentati clamorosamente grazie al progresso della ricerca scientifica. **La guaribilità media dei tumori è più che raddoppiata in soli 30 anni. Di questo progresso sono promotrici AIRC e la sua Fondazione FIRC, che insieme arrivano a coprire più del 40 per cento della spesa globale per la ricerca oncologica in Italia**, investendo su giovani talenti e tecnologie d'avanguardia e diffondendo una corretta informazione sulle novità terapeutiche e diagnostiche e sugli stili di vita da adottare per una buona prevenzione.

I COMITATI REGIONALI, UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER TUTTI I NOSTRI SOCI

Comitato Abruzzo - Molise

Viale Regina Elena, 126
65123 Pescara
Tel. 085 352 15
com.abruzzo.molise@airc.it

Comitato Basilicata

Via Orazio Petruccelli, 14
85100 Potenza
Tel. 0971 411 208
com.basilicata@airc.it

Comitato Calabria

Viale degli Alimena, 3
87100 Cosenza
Tel. 0984 41 36 97
com.calabria@airc.it

Comitato Campania

Via dei Mille, 40
80121 Napoli
Tel. 081 403 231
com.campania@airc.it

Comitato Emilia

Romagna
Via delle Lame, 46
40122 Bologna
Tel. 051 244 515
com.emilia.romagna@airc.it

Comitato Friuli - Venezia Giulia

Via del Coroneo, 5
34133 Trieste
Tel. 040 365 663
com.friuli.vg@airc.it

Comitato Lazio

Viale Regina Elena, 291
00161 Roma
Tel. 06 446 336 5
com.lazio@airc.it

Comitato Liguria

Via Caffaro, 1
16124 Genova
Tel. 010 277 058 8
com.liguria@airc.it

Comitato Lombardia

Via Corridoni, 7
20122 Milano
Tel. 02 779 71
com.lombardia@airc.it

Comitato Marche

c/o Istituto di Biologia
e Genetica dell'Università
Via Breccia Bianche
60131 Ancona
Tel. 071 280 413 0
com.marche@airc.it

Comitato Piemonte - Valle d'Aosta

c/o Istituto per la Ricerca e
la Cura del Cancro
Strada Provinciale 142,
km 3,95
10060 Candiolo (Torino)
Tel. 011 993 335 3
com.piemonte.va@airc.it

Comitato Puglia

Via Melo, 205
70121 Bari
Tel. 080 521 870 2
com.puglia@airc.it

Comitato Sardegna

Via Ospedale, 54
c/o Dir. Sanitaria
Ospedale S. Giovanni di Dio
09124 Cagliari
tel. 070 664172
com.sardegna@airc.it

Comitato Sicilia

Piazzale Ungheria, 73
90141 Palermo
Tel. 091 611 034 0
com.sicilia@airc.it

Comitato Toscana

Via Cavour, 21
50129 Firenze
Tel. 055 217 098
com.toscana@airc.it

Comitato Umbria

Via Scarlatti, 37
06121 Perugia
Tel. 075 583 813 2
com.umbria@airc.it

Comitato Veneto

Cà Michiel
S. Marco 3907
(S. Angelo calle Avvocati)
30124 Venezia
Tel. 041 528 917 7
com.veneto@airc.it

Editore: Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro
Via Corridoni 7, 20122 Milano, Tel. 02 7797.1,
www.airc.it - Numero Verde 800.350.350

Coordinamento redazionale: Patrizia Brovelli, Giulia Cauda
(redazione@airc.it)

Testi: Daniela Ovadia (Agenzia Zoe)

Progetto grafico e impaginazione: Silvia Ruiu

Fotografie: Istockphoto, Corbis

Stampa: Roto2000, Casarile (Mi), dicembre 2009

Per La Cucina Italiana si ringraziano: Patrizia Caglioni
(direttore), Cristina Poretti, Giovanna Resta Pallavicino



Battesimo • Comunione • Cresima • Laurea • Matrimonio

I SUOI MOMENTI DI GIOIA DARANNO ANCORA
PIÙ COLORE ALLA RICERCA.



Scopra le colorate bomboniere "Cuore" dell'AIRC, ideali per ogni occasione, e tutte le altre proposte su www.airc.it, oppure richiedi il catalogo telefonando al numero **035 4199029**.

Anche attraverso i suoi momenti di gioia ci aiuterà a rendere il cancro una malattia sempre più curabile.



Con la ricerca, contro il cancro.