

“Le mie ricette: nutrizione e chemioterapia”



“Le mie ricette: nutrizione e chemioterapia” è un libro curato da Manuela Pellegrini e promosso dal reparto di Oncologia dell’ospedale di Lucca. Questa pubblicazione, che è inserita tra le iniziative degli Ospedali che promuovono salute, si è sviluppata dall’esigenza di aiutare i pazienti oncologici a recuperare un buon rapporto con il cibo, elemento importante anche ai fini del successo della terapia.

Le ricette contenute in questo libro tengono conto degli effetti collaterali derivanti dai chemioterapici e vogliono rappresentare uno stimolo per chi affronta la chemioterapia a mantenere una nutrizione adeguata.

Ma come è nata questa iniziativa? In occasione del congresso “Nutrizione e Cancro”, che si è svolto a Lucca nel dicembre 2004 è stata effettuata un’approfondita ricerca in letteratura sull’alimentazione durante la chemioterapia, evidenziando le indicazioni sia degli oncologi che dei nutrizionisti. In base ai risultati ottenuti, si è pensato di “tradurre” questi studi in pratica.

L’autrice ha quindi raccolto 200 ricette, alcune rielaborate dalla tradizione culinaria lucchese e toscana, altre che fanno riferimento alla cucina di altre regioni e internazionale. Ci sono piatti molto semplici da realizzare ma anche ricette che potremmo definire di “alta cucina”, per chi ha capacità e possibilità di eseguirle.

Il libro è suddiviso in quattro capitoli, in cui vengono analizzati sei aspetti specifici della tossicità da chemioterapici. Un capitolo speciale è quello dedicato ai pranzi per le occasioni speciali: le ricette che sono riportate in questa sezione consentono di soddisfare l’esigenza di poter partecipare alla festa anche quando ci si sottopone a chemioterapia.

A titolo di esempio vediamo alcune ricette contenute nel libro.

Ghiaccioli alla frutta



Numero persone: 4

Ingredienti:

Una vaschetta di fragole

Due cucchiaini di zucchero di canna, per coloro che non possono usare lo zucchero utilizzare il fruttosio in polvere

Vaschette contenitore del ghiaccio

Bastoncini per ghiaccioli

Procedimento:

Pulire e lavare le fragole, frullare nel mixer con lo zucchero e versare nella vaschetta del ghiaccio. Mettere nel freezer per circa mezz'ora affinché nel composto si possano inserire i bastoncini. Riporre in freezer e lasciare riposare per 5 ore. Si possono usare altri tipi di frutta di stagione come ananas, melone, mela, pera, anguria, ciliegie, arancia, limone (usare lo spremiagrumi). Si possono usare anche succo di frutta confezionato senza zucchero, sciroppi con la frutta, tè, tisane alle erbe officinali e alla frutta di bosco.

Grado di difficoltà: Facile

Tempi di preparazione: 10 minuti

Crema di asparagi



Numero persone: 4

Ingredienti:

1 kg circa di asparagi
120 gr Di burro
4 tuorli d'uovo
100 gr di farina 00
100 gr di panna
1 lt di latte
1 lt di brodo di carne
80 gr di parmigiano grattugiato
300 gr di crostini di pane carrè
Sale

Procedimento:

Tagliate le punte agli asparagi e lavatele. Mettete una casseruola sul fuoco e fate sciogliere 60 gr di burro a fiamma bassa. Unite la farina mescolando spesso. Scaldate il latte e il brodo e versateli lentamente nella casseruola continuando a mescolare. Unite gli asparagi e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti fino a che gli asparagi saranno cotti. Frullate tutto nel mixer. Portate di nuovo la crema così ottenuta ad ebollizione. Versate i tuorli d'uovo in una zuppiera e sbatteteli con una frusta, quindi aggiungete il burro fuso rimasto, la panna e 2 cucchiaini di parmigiano. Amalgamate bene gli ingredienti mescolando, quindi unite lentamente e sempre mescolando, la crema di asparagi bollente. Portate in tavola la zuppiera e, a parte, servite i crostini ben caldi e il parmigiano rimasto.

Grado di difficoltà: Facile

Tempi di preparazione: 30 minuti

Tempi di cottura: 60 minuti

Tartara di salmone



Numero persone: 4

Ingredienti:

200 gr di salmone in trancio freschissimo, spinato e spellato

Il succo di un limone

Sale e pepe

Olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di capperi strizzati e tritati

1 cucchiaio di cipolla rossa tritata

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

Procedimento:

Tritare il salmone con la mezzaluna ottenendo una tartara. Amalgamare con il succo di limone, salare, pepare e condire con un filo di ottimo olio di oliva lucchese. Preparare 30 minuti prima di servire e mantenere in frigo. Predisporre in 4 piatti da portata la tartara al centro e intorno sistemare un pizzico di prezzemolo alternato ad un ciuffetto di cipolla, ad uno di capperi tritati. Si può degustare intingendo la tartara nelle varie salsette oppure, lo consiglio, mescolando nel piatto tutti gli ingredienti.

Grado di difficoltà: Media

Tempi di preparazione: Circa 40 minuti

Scampi in salsa di ceci



Numero persone: 4

Ingredienti:

4 scampi freschissimi

Court bouillon

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Procedimento:

Preparare la salsa setacciando al passaverdura i ceci. Disporre in una casseruola con il burro, la panna, l'aglio intero ed in camicia, la salvia ed il rosmarino. Salare, pepare e prima di servire togliere gli odori. Portare ad ebollizione. Intanto portare a bollire il court bouillon salato e pepato ed introdurre gli scampi a cui avrete tagliato con le forbici il guscio dalla parte ventrale, facendo cuocere per 2-3 minuti. Scolare bene. In 4 piatti da portata sistemare al centro un cucchiaio di salsa di ceci caldissima e collocarvi lo scampo dalla parte del dorso. Condire con un filo di ottimo olio di frantoio lucchese. Spolverare con poco prezzemolo tritato e con pepe rosa. Servire caldo.

Grado di difficoltà: Media

Tempi di preparazione: Circa 20 minuti

Tempi di cottura: 10 minuti