



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

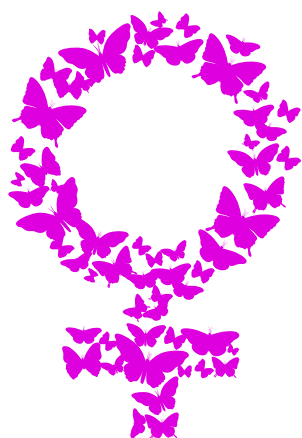
Con il patrocinio del



COMUNE DI FERRARA  
Città Patrimonio dell'Umanità



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI FERRARA  
- EX LABORE FRUCTUS -



# Ottobre Rosa

UN MESE DEDICATO ALLE DONNE  
E ALLA PREVENZIONE  
DEL TUMORE AL SENO



iniziativa inserita nell'ambito dell'



## Ottobre Rosa COOKING SHOW

Lo staff del PDTA (Percorso Diagnostico Terapeutico Assistenziale) del carcinoma della mammella e gli studenti dell'Istituto Professionale "IAL" di Ferrara cucinano ed insegnano a cucinare piatti sani... e con gusto.

INTERVENTO del prof. Edgardo Conducci,  
vice Coordinatore corso di studio in Dietistica  
dell'Università di Ferrara:  
"Stile di vita e alimentazione".

DEGUSTAZIONE per il pubblico presente.

**SIETE TUTTI INVITATI**

# CIBO & SALUTE il sapore della PREVEN- ZIONE



RIVANA GARDEN - Via G. Pesci, 181  
24 OTTOBRE 2016 - ore 17.30

evento presentato da ELISA STEFANATI



A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operatrici al Seno





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

Con il patrocinio del



COMUNE DI FERRARA  
Città Patrimonio dell'Umanità



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DI FERRARA  
- EX LABORE FRUCTUS -



# Ottobre Rosa



## UN MESE DEDICATO ALLE DONNE E ALLA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO

**ANDOS IN PIAZZA TRENTO TRIESTE**  
SABATO 8 e 15 ottobre: le volontarie ANDOS saranno presenti con materiale divulgativo per promuovere la prevenzione del tumore al seno.

### COOKING SHOW

**“RIVANA GARDEN” - VIA G. PESCI, 181**  
LUNEDÌ 24 ottobre ore 17.30, lo staff del PDTA Mammella e gli studenti dello IAL di Ferrara cucinano ed insegnano a cucinare. Intervento del prof. Canducci dell'Università di Ferrara: “Stili di vita e alimentazione”.



Convegno  
Tumore al seno:  
la prevenzione salva la vita  
Senologia clinica:  
il vantaggio della  
diagnosi precoce

Relatori:  
Dr. Matteo Rollo  
Oncologo Medico  
Specialista in Radioterapia  
Dr. Riccardo Di Fronzo  
Specialista in Radioterapia  
Dr. Nicola Di Fronzo  
Specialista in Radioterapia  
Dr. Nicola Di Fronzo  
Specialista in Radioterapia

Sabato 22 ottobre ore 16.00  
Aula Magna Scuola di Musica Moderna - Via Darsena, 57 - Ferrara  
Incontro aperto alla cittadinanza



**CONVEGNO  
ANDOS FERRARA**  
“Tumore al seno: la  
prevenzione salva la vita.  
Senologia Clinica:  
il vantaggio della  
diagnosi precoce”.  
SABATO 22 ottobre

“Scuola di Musica Moderna”  
via Darsena, 57 - Ferrara.



A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operatrici al Seno



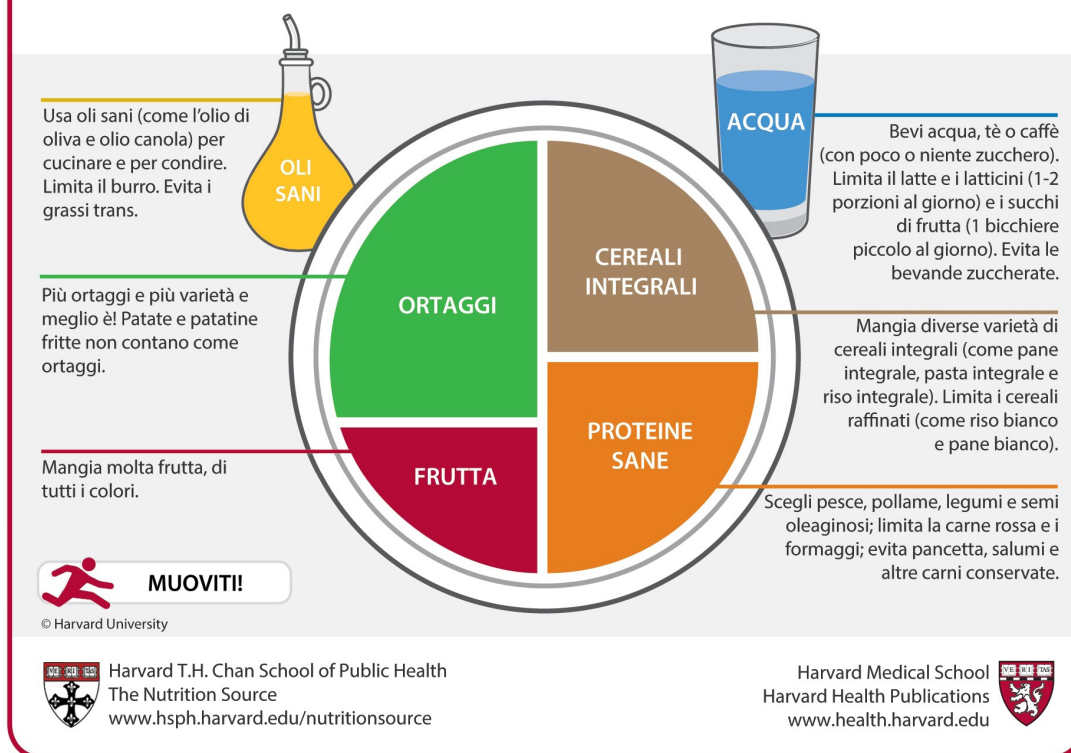
eventi presentati da: ELISA STEFANELLO





## IL PIATTO SANO

### IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



### Un piatto sano dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura

- Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.
- Le verdure non rappresentano solo un contorno, ad esempio puoi sgranocchiare della verdura fresca mentre apparecchi la tavola, ti aiuterà a tenere a bada il senso di fame, oppure aggiungerla ai primi piatti e ai secondi per comporre ricette colorate, salutari e sazianti.
- Anche la frutta può rappresentare un ingrediente di ricette dolci e salate, o essere aggiunta a yogurt e insalate.

### Cereali e derivati integrali dovrebbero essere presenti ad ogni pasto

- Prediligi i cereali in chicco, come orzo, farro, grano saraceno, quinoa, riso integrale consi derando che una porzione media equivale a circa 80 grammi.
- Ogni volta che ti è possibile cerca di consumare sia il pane che la pasta integrali.
- Quando acquisti prodotti integrali assicurati che il primo ingrediente della lista sia la farina integrale.

## IL PIATTO SANO

### **La varietà è fondamentale anche per le fonti di proteine**

- Consuma il pesce, in particolare pesce azzurro, importante fonte di grassi essenziali, 3 volte alla settimana.
- I legumi rappresentano un'ottima fonte proteica ricca di fibra. Uniscili ad una porzione di cereali in freschi piatti unici o in calde zuppe, almeno 3 volte alla settimana.
- Altre fonti proteiche, da consumare ognuna max 2 volte alla settimana, possono essere la carne bianca, le uova e i latticini (meglio freschi e magri).
- Limita il consumo di carne rossa (manzo, maiale, agnello) ed evita i salumi.

### **Condimento principe: olio extravergine d'oliva**

- Prediligi l'utilizzo dell'olio extravergine a crudo.
- Se utilizzi gli oli di semi, acquista quelli spremuti a freddo.
- Insaporisci i tuoi piatti con spezie ed erbe aromatiche, per arricchire di sapore e di salute il tuo pasto.



## LE SCHEDE E LE RICETTE

# CIBO & SALUTE

il sapore  
della  
PREVENZIONE

Le schede proposte considerano gli ingredienti, presi a se, indipendentemente dalla dose utilizzata e cercano sinteticamente di evidenziare gli aspetti generali, organolettici e nutrizionali di ogni alimento considerato.

Vale a dire anche per quanto concerne l'azione svolta per migliorare la salute della popolazione non si è tenuto conto di quale possa essere la razione necessaria perché tali effetti possono concretizzarsi.

Si ritiene pertanto che l'efficacia nella prevenzione delle patologie e quindi nel cercare di garantire un buono stato di nutrizione e di salute dipenda dalla dieta nel suo insieme, perciò è necessario che sia equilibrata, adeguata, variata, ben ripartita nella giornata e ottimale; se questo si verifica allora è molto probabile che i singoli alimenti possono giocare un ruolo importante nella prevenzione delle suddette patologie.

Si è, altresì, convinti che sia il regime alimentare nel suo insieme, più che ogni singolo alimento a permettere un adeguato apporto delle specifiche molecole chiamate in causa, pertanto si raccomanda di attenersi, quanto più possibile, a consumare pasti sufficientemente strutturati, magari in ambiente tranquillo, dedicandovi il tempo necessario.





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

Con il patrocinio del



COMUNE DI FERRARA  
Città Patrimonio dell'Umanità



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI FERRARA  
- EX LABORE FRUCTUS -

## LE SCHEDE E LE RICETTE

# CIBO & SALUTE il sapore della PREVEN ZIONE

*Le ricette di seguito riportate sono state rivisitate dalla  
chef Monica Faggioli,  
docente IAL Emilia Romagna sede di Ferrara  
e validate dal  
prof. Edgardo Canducci,  
Vice Coordinatore Corso di studio in Dietistica  
dell'Università degli Studi di Ferrara  
e dalla  
dott.ssa Annachiara Piva  
dell'Ambulatorio Dietistico  
dell'Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara.*



A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno







SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

Con il patrocinio del



COMUNE DI FERRARA  
Città Patrimonio dell'Umanità



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI FERRARA  
- EX LABORE FRUCTUS -

## 10 CONSIGLI UTILI PER LA SALUTE DELLE DONNE\*

1

### PRATICA UNO STILE DI VITA ATTIVO

Almeno 30 minuti ogni giorno fai una camminata veloce, usa la bicicletta oppure pratica giardinaggio, ballo, lavori domestici ascoltando la musica e altre attività ricreative e sportive.

2

### MANTIENITI NORMOPESO

Calcola il tuo Indice di Massa Corporea (IMC): peso in kg diviso per l'altezza in metri al quadrato. Se ottieni un valore compreso tra 18,5 e 24,9, e la tua circonferenza vita misurata un cm sopra l'ombelico è al di sotto di 80 cm, puoi considerarti normopeso.

3

### MANTIENI IN SALUTE LE TUE OSSA

Per mantenere una buona struttura ossea poni attenzione alle fonti alimentari di calcio, di vitamina D, all'esposizione solare e all'attività fisica. Attenzione all'abuso di sale, di alcol e al fumo, mettono a rischio la salute delle ossa.

4

### CONSUMA PIÙ ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE

Frutta e verdura hanno un basso apporto calorico, sono ricche di acqua e, insieme ai legumi, rappresentano un'importante fonte di vitamine, minerali, fibra e fitocomposti. La frutta secca e i semi oleosi sono veri e propri concentrati di micronutrienti e grassi salutari. Il consumo di cereali e derivati integrali è fondamentale per il raggiungimento dell'apporto ideale di fibra.

5

### LIMITA LA CARNE ROSSA ED EVITA LE CARNI LAVORATE E CONSERVATE

Le linee guida per la prevenzione oncologica primaria e secondaria suggeriscono di limitare in maniera consistente il consumo di carne rossa (manzo, maiale, agnello) e di eliminare salumi, insaccati e altre carni lavorate dalla lista della spesa.

6

### PRESTA ATTENZIONE ALLA SCELTA DEI GRASSI

I grassi sono importanti nella dieta ed è essenziale conoscerne le proprietà. Tutti sono uguali sul piano dell'apporto calorico, ma la diversa qualità degli acidi grassi che li compongono può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute.

7

### BEVI ACQUA

È importante assecondare sempre il senso di sete e addirittura tentare di anticiparlo bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno, anche attraverso tisane, zuppe e frullati freschi.

8

### INFORMATI SU QUELLO CHE ACQUISTI

Leggere la lista degli ingredienti e la tabella nutrizionale di un'etichetta alimentare è il primo passo verso un'alimentazione sana. Selezionando i prodotti già al supermercato è possibile evitare di portare nella quotidianità gli alimenti che andrebbero consumati occasionalmente.

9

### CONSUMA OCCASIONALMENTE ALIMENTI AD ALTA DENSITÀ ENERGETICA

Per "alimenti ad alta densità energetica" si intendono i cibi che contengono un elevato apporto di calorie fornite per la maggior parte da grassi e zuccheri in un piccolo volume, come merendine, patatine, altri snack dolci e salati, bevande gasate e zuccherate. Il loro consumo contribuisce all'aumento del peso corporeo.

10

### LIMITA MOLTO IL CONSUMO DI ALCOL

Per una buona prevenzione oncologica la raccomandazione sarebbe di evitare il consumo di bevande alcoliche e consumarne piccole quantità solo occasionalmente. Tuttavia, se si vuole consumare bevande alcoliche è bene non superare 1 unità alcolica al giorno, pari a 1 bicchiere di vino rosso o a una birra piccola.

\*Fonte: Smartfood, programma di nutrizione IEO ([www.ieo.it](http://www.ieo.it))



A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

Con il patrocinio del



COMUNE DI FERRARA  
Città Patrimonio dell'Umanità



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI FERRARA  
- EX LABORE FRUCTUS -

# POSTAZIONE 1

*BRUSCHETTA AL FARRO CON  
POMODORINI ALL'AGLIO, FILETTI DI ALICI  
MARINATE E LISTERELLE DI TROPHEA*



| CHEF                                                                                                                                                                                                                                                                                | AIUTO CHEF                                                                                                                                           | PREPARAZIONE                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Dottorssa</b><br/><b>Caterina Palmonari</b><br/>Referente Centro<br/>Screening<br/>Prevenzione<br/>Oncologica</p> <p><b>Dottor</b><br/><b>Marco Rollo</b><br/>Dirigente Medico<br/>Specialista in<br/>Radiodiagnostica<br/>U.O. Radiologia<br/>Ospedaliera<br/>Senologica</p> | <p><b>Piccirillo Angela</b><br/><b>Giacco Sara</b></p> <p>Allieve Corso<br/>"Operatore della<br/>Ristorazione" – IeFP<br/>IAL ER sede di Ferrara</p> | <p>1. <u>TAGLIARE IL POMODORO A CUBETTI REGOLARI E MESCOLARE CON AGLIO TRITATO, SALE E OLIO EVO</u></p> <p>2. <u>TAGLIARE IL PANE A FETTINE A FARE ROSOLARE</u></p> <p>3. <u>METTERE AL CENTRO DI OGNI FETTA UNA ALICE MARINATA E UNO SPICCHIO DI CIPOLLA. DECORARE CON UNA FOGLIA DI BASILICO</u></p> |
| INGREDIENTI BASE                                                                                                                                                                                                                                                                    | INGREDIENTI                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>AGLIO</b></p> <p><b>FARRO</b></p> <p><b>PESCE AZZURRO</b></p> <p><b>CIPOLLA DI TROPHEA</b></p>                                                                                                                                                                                | <p>PANE AL FARRO</p> <p>ALICI MARINATE</p> <p>CIPOLLA IN AGRODOLCE</p> <p>AGLIO</p> <p>SALE FINO</p> <p>BASILICO</p> <p>OLIO EVO</p>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno





# POSTAZIONE 1

## PANEAL FARRO



| INGREDIENTI             | PREPARAZIONE                                                          |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 300 GR FARINA DI FARRO  | 1. SCIOGLIERE IL LIEVITO NELL'ACQUA                                   |
| 100 GR FARINA INTEGRALE | 2. MESCOLARE LE DUE FARINE CON IL SALE                                |
| 2 GR LIEVITO DI BIRRA   | 3. AGGIUNGERE IL LIEVITO CON L'ACQUA E L'OLIO ALLA FARINA E IMPASTARE |
| 250 ML ACQUA TIEPIDA    | 4. LASCIARE LIEVITARE                                                 |
| 3 CUCCHIAI OLIO EVO     | 5. SGONFIARE L'IMPASTO E DAGLI LA FORMA DI UNA PAGNOTTA               |
| 20 GR SALE FINO         | 6. LASCIARE LIEVITARE E CUOCERE A 190°C PER CIRCA 40 MINUTI           |

# POSTAZIONE 1

## ALICI MARINATE



| INGREDIENTI                                                                                                                    | PREPARAZIONE                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 KG ALICI</p> <p>1 LITRO ACETO</p> <p>300 GR SALE</p> <p>1 LITRO OLIO DI GIRASOLE</p>                                      | <p>1. PULIRE LE ALICI DALLA SPINA CENTRALE E DALLE INTERIORA</p> <p>2. LAVARLE MOLTO BENE</p> <p>3. MESCOLARE IL SALE CON L'ACETO</p> <p>4. METTERE LE ALICI NELL'ACETO</p> <p>5. LASCIARE A BAGNO PER ALMENO 24</p> <p>6. SCOLARE E ASCIUGARE LE ALICI</p> <p>7. COPRIRE CON OLIO DI GIRASOLE</p>           |
| TROPHEA IN AGRODOLCE                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| INGREDIENTI                                                                                                                    | PREPARAZIONE                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>300 GR CIPOLLA DI TROPHEA</p> <p>100ML ACQUA</p> <p>50 GR ACETO BIANCO</p> <p>5 GR ZUCCHERO</p> <p>SALE</p> <p>OLIO EVO</p> | <p>1. MESCOLARE ACQUA, ACETO, ZUCCHERO</p> <p>2. PULIRE LE CIPOLLE E TAGLIARE A SPICCHI</p> <p>3. ROSOLARE LE CIPOLLE A SPICCHI IN UN SOUTTÈ CON OLIO EVO</p> <p>4. AGGIUNGERE IL COMPOSTO DI ACQUA E ACETO</p> <p>5. AGGIUNGERE UN PIZZICO DI SALE</p> <p>6. CUOCERE PER CIRCA 15 MINUTI A FIAMMA BASSA</p> |



# POSTAZIONE 1

## CARATTERISTICHE



### CIPOLLA E PORRO

Le cipolle sono utilizzate in cucina alla stessa stregua del porro e, tra l'altro, ne possiedono le medesime caratteristiche. La cipolla gioca un ruolo importante nell'alimentazione per le proprie caratteristiche organolettiche e per questo è un ingrediente importante di molte ricette. E' altresì apportatrice di alcune vitamine, minerali e fibra alimentare. La cipolla, come gli altri bulbi, contiene alliina, che è un solfossido derivato dalla cisteina; quando si taglia l'alimento l'enzima allinase converte l'alliina in allicina, responsabile dell'aroma (questo evento è particolarmente evidente per l'aglio).

L'alliina assieme ai flavonoidi presenti nella cipolla può contribuire, entro certi limiti, a prevenire le malattie cardiovascolari e, secondo alcuni, anche l'artrosi. Per buon contenuto di antiossidanti, come appena visto, la cipolla contribuisce a evitare la perossidazione delle membrane e pertanto gioca un ruolo nella prevenzione delle malattie cancerogene.

### FARRO

Il farro o frumento vestito e l'orzo sono stati i primi cereali coltivati dall'uomo, già dal 10.000 aC, che, per la trasformazione e l'utilizzo della loro granella, ha sviluppato le prime (bio)tecnologie alimentari tuttora ampiamente utilizzate quali sbramatura, macinazione e produzione di prodotti fermentati (pane e birra). Con il termine farro si indicano tre specie di frumento vestito: il farro monococco (*Triticum monococcum* L. - farro piccolo), il farro dicocco (*T. dicoccum* Schrank - farro medio) e il farro spelta (*T. spelta* L. - farro grande). Le tre specie di farro sono ben distinte da un punto di vista genetico: il farro monococco è diploide e presenta 14 cromosomi ( $2n=14$ ), il dicocco è tetraploide come il frumento duro e presenta 28 cromosomi ( $2n=28$ ), mentre il farro spelta è esaploide come il frumento tenero e possiede 42 cromosomi ( $2n=42$ ). L'ampia attività di ricerca sul farro ha permesso di ottenere prodotti di elevato valore nutrizionale caratterizzati da eccellenti proprietà sensoriali (pasta, biscotti, cereali da colazione, snack, taralli, pane, ecc.).

# POSTAZIONE 1

## CARATTERISTICHE



Il farro, come appena accennato, è apprezzato in Italia per la panificazione, poiché si produce un pane di sapore particolare, con un aroma forte e caratteristico, di grosso volume e con crosta saporita e croccante. Inoltre tiene bene l'umidità, si conserva a lungo ed ha caratteristiche che rispondono alle nuove esigenze del consumatore. I semi svestiti di farro sono però molto apprezzati anche per preparare ottime zuppe e minestre (minestrone di farro, zuppa di farro, insalata di farro, ecc.). Per quanto attiene le caratteristiche nutrizionali e antitumorali del farro si può ritenere che valga quanto riportato per l'orzo.

### ALICI

Le alici, come le sarde, sono pesci del mar Mediterraneo disponibili fresche e, tutto sommato, a basso costo nelle pescherie italiane e anche ferraresi, caratterizzate da un apporto calorico inferiore rispetto alle sarde (96 kcal per 100 g di parte edibile contro 129) grazie al minor contenuto lipidico (2,6% contro 4,5%) e proteico (16,8% contro 20,8%), mentre per quanto concerne ferro e niacina non vi sono differenze sostanziali.

Per quanto attiene alla quantità di acidi grassi, quelli saturi sono relativamente scarsi, mentre di tutto rispetto è la concentrazione dei monoinsaturi e soprattutto dei polinsaturi. Tra questi ultimi sono da menzionare gli  $\omega$ -6 e in particolare gli  $\omega$ -3, presenti in quantità più che apprezzabile, come del resto in tutto il pesce azzurro. Gli acidi grassi  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6 contribuiscono a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari in generale e di infarto in particolare.

Gli acidi grassi  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6 contribuiscano insieme agli altri acidi grassi alla costituzione delle membrane cellulari e subcellulari rendendole semipermeabili, vale a dire in grado di selezionare in entrata e in uscita le molecole che le attraversano, pertanto se opportunamente protette da antiossidanti endogeni ed esogeni mantengono la loro integrità evitando l'ingresso, tra le altre, di sostanze cancerogene.



# POSTAZIONE 1

## CARATTERISTICHE



Gli acidi grassi  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6 sono precursori delle prostaglandine che esercitano funzione antiaggregante e antinfiammatoria e per questo motivo si ritiene abbiano anche un certo potere antitumorale.

### POMODORO

Il pomodoro appartiene alla famiglia delle solanacee, originario dell'America del sud è diventato, assieme all'olio di oliva e al pane uno degli alimenti fondamentali della dieta mediterranea; è un'importante fonte di fibra alimentare, di vitamina C e soprattutto di precursori della vitamina A (carotenoidi). Grazie al contenuto di carotenoidi, in modo particolare del licopene ma anche di vitamina C e di polifenoli, tutte molecole antiossidanti, il pomodoro ostacola l'azione dei radicali liberi, endogeni ed esogeni, contrastando l'invecchiamento e prevenendo diversi tumori.

# POSTAZIONE 2

## BAULETTO DI SARDINE AL SESAMO E TOFU CON PORRI E MELOGRANO



| CHEF                                                                                                                            | AIUTO CHEF                                                                                                                                                               | PREPARAZIONE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Professoressa<br/>Patrizia Querzoli</b><br>Responsabile<br>Modulo di Patologia<br>Mammaria<br>U.O. di Anatomia<br>Patologica | <b>Mazza Federico<br/>Marchetti Edoardo</b><br><br>Allievi Corso<br>"Operatore della<br>Ristorazione" – IeFP<br>IAL ER sede di Ferrara                                   | 1. TAGLIARE IL TOFU E<br>CONDIRLO CON OLIO,<br>SALE E PEPE<br>2. CON LE SARDE<br>CONFEZIONARE UN<br>INVOLTINO CON AL<br>CENTRO UN PEZZETTO<br>DI TOFU<br>3. CHIUDERE<br>L'INVOLTINO CON<br>L'ERBA CIPOLLINA<br>4. ARROTOLARE<br>L'INVOLTINO NEL<br>SESAMO<br>5. MONDARE E<br>TAGLIARE A<br>RONDELLE LO<br>SCALOGNO<br>6. SALTARE IN UN<br>SOUTTE CON POCO<br>OLIO, SALE E PEPE LO<br>SCALOGNO<br>7. SERVIRE LO<br>SCALOGNO CON<br>L'INVOLTINO E<br>AGGIUNGERE<br>QUALCHE CHICCO DI<br>MELOGRANO |
| INGREDIENTI BASE                                                                                                                | INGREDIENTI                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>SARDA</b><br><br><b>PORRO</b><br><br><b>MELOGRANO</b><br><br><b>SEMI DI SESAMO</b><br><br><b>OLIO EVO</b>                    | <b>SARDA</b><br><br><b>SALE</b><br><br><b>PEPE</b><br><br><b>OLIO E.V.O.</b><br><br><b>TOFU</b><br><br><b>PORRI</b><br><br><b>MELOGRANO</b><br><br><b>ERBA CIPOLLINA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



# POSTAZIONE 2

## CARATTERISTICHE



### SARDE

Le sarde sono pesci del mar Mediterraneo disponibile fresco e, tutto sommato, a basso costo nelle pescherie italiane e anche ferraresi, caratterizzato da un buon apporto proteico (20,8 g/100 g di parte edibile), lipidico non eccessivo (4,5%), per un valore energetico di 129 kcal ogni 100 g, oltre che da un buon contenuto di ferro e di niacina (vit. PP). Il quantitativo di acidi grassi saturi è piuttosto basso, mentre di tutto rispetto è quello di monoinsaturi e soprattutto di polinsaturi. Tra questi ultimi sono da menzionare gli  $\omega$ -6 e in particolare gli  $\omega$ -3, presenti in quantità più che apprezzabile, come del resto in tutto il pesce azzurro. Gli acidi grassi  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6 contribuiscono a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari in generale e di infarto in particolare. Gli acidi grassi  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6 contribuiscono insieme agli altri acidi grassi alla costituzione delle membrane cellulari e subcellulari rendendole semi-permeabili, vale a dire in grado di selezionare in entrata e in uscita le molecole che le attraversano, pertanto se opportunamente protette da antiossidanti endogeni ed esogeni mantengono la loro integrità evitando l'ingresso, tra le altre, di sostanze cancerogene. Gli acidi grassi  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6 sono precursori delle prostaglandine che esercitano funzione antiaggregante e antinfiammatoria e per questo motivo si ritiene abbiano anche un certo potere antitumorale.

### PORRO

Il porro è utilizzato in cucina alla stessa stregua della cipolla e, tra l'altro, ne possiede le medesime caratteristiche. Pertanto si può ritenere che valgano le considerazioni fatte per la cipolla.

# POSTAZIONE 2

## CARATTERISTICHE



### TOFU

Il tofu si ottiene dalla cagliatura del latte di soia e generalmente è utilizzato in sostituzione del formaggio. Questo prodotto ha un contenuto di grassi limitato (8%) e di buona qualità, infatti, è ricco di acidi grassi polinsaturi e in particolare di  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6; se a questo si aggiunge che ha un apporto energetico ridotto (145 kcal/100 g) rispetto ai formaggi si comprende perciò l'utilità per ricette a ridotto apporto calorico. Il tofu è un buon apportatore di ferro, calcio, ma anche di magnesio, zinco, rame e selenio oltre che di discrete quantità di tiamina e niacina. La soia e pertanto anche il tofu contengono lecitina, un composto in grado di ridurre la colesterolemia e perciò di contribuire a prevenire le malattie cardiovascolari; effetto, almeno secondo alcuni autori, potenziato dall'ottimo contenuto proteico. La soia e il tofu contengono fitoestrogeni, isoflavoni (genisteina, daidzeina, gliciteina) e acidi fenolici in grado di prevenire l'osteoporosi post-menopausa ma anche alcuni tumori inibendo l'angiogenesi o agendo da modulatori della regolazione del ciclo cellulare.

### SEMI DI SESAMO

I semi di sesamo sono una buona fonte vegetale di calcio, magnesio, ferro, zinco, selenio e niacina. Grazie al buon contenuto di stanoli e fitosteroli ai semi di sesamo sono attribuite proprietà antiossidanti e di conseguenza sono in grado di giocare un ruolo nella prevenzione del cancro. Si possono utilizzare per insaporire i piatti alla stessa stregua delle erbe aromatiche e delle spezie al fine di ridurre il consumo di sale. I semi di sesamo e l'olio dai quali si estrae è ricco di acidi grassi polinsaturi e di  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6 in particolare.

# POSTAZIONE 2

## CARATTERISTICHE



### MELOGRANO

Le melograne, come tutta la frutta fresca, hanno un apporto energetico ridotto attribuibile fondamentalmente ai glucidi solubili e un buon contenuto di fibra alimentare oltre a un quantitativo di polifenoli di tutto rispetto. Questi ultimi inibiscono l'ossidazione delle LDL contribuendo alla prevenzione del processo aterosclerotico, così come attraverso la loro azione antiossidante prevengono alcuni tumori.

### OLIO DI OLIVA

L'olio di oliva extravergine è da prediligere rispetto a qualsiasi altro olio per l'elevata gradevolezza, l'ottimo coefficiente di digeribilità e la spiccata azione colecistocinetica. L'uso regolare di quest'olio è, tra l'altro, compatibile con un perfetto stato di salute. L'olio di oliva può essere considerato il migliore, non solo nei confronti dei grassi animali, ma anche rispetto a quelli tropicali e agli oli di semi per molteplici ragioni, non ultima quella di resistere meglio al calore conservando integre le sue proprietà anche dopo la cottura. La particolare fragranza conferita agli alimenti dall'olio d'oliva, rende le vivande più gustose, piacevoli e appetibili. Questo contribuisce ad attivare gli stimoli secretori dell'apparato digerente favorendo una migliore digeribilità e metabolizzazione e un'ottima tolleranza gastrica e intestinale.

L'olio d'oliva, grazie al contenuto di acido oleico, protegge la mucosa gastrica, diminuisce la secrezione di acido cloridrico, inibisce la secrezione della bile, migliora lo svuotamento biliare della cistifellea, prevenendo la formazione di calcoli. Produce, inoltre, una minore attività secretiva del pancreas, importante nelle patologie come la pancreatite, facilita l'assorbimento delle vitamine liposolubili e del calcio, esercita un'azione lassativa, in particolare a digiuno, contribuendo a correggere la stipsi cronica: per l'azione associata con i costituenti minori (polifenoli, fenoli, acidi fenolici) riduce il rischio di alcune malattie autoimmuni e di tumori del seno e del colon-retto.



# POSTAZIONE 3

*NUVOLETTE DI CAVOLFIOR  
ALLA CURCUMA E CONCASSE'  
DI POMODORO AL TIMO*



| CHEF                                                                                                                                                                                            | AIUTO CHEF                                                                                                                                   | PREPARAZIONE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Professore</b><br><b>Paolo Carcoforo</b><br>Direttore U.O.<br>Chirurgia Senologica e<br>Radioguidata<br><br><b>Dottore</b><br><b>Mirco Bartolomei</b><br>Direttore U.O.<br>Medicina Nucleare | <b>Lazzari Eleonora</b><br><b>Ripardo Gabriel</b><br><br>Allievi Corso<br>“Operatore della<br>Ristorazione” – IeFP<br>IAL ER sede di Ferrara | 1. CUOCERE A VAPORE<br>IL CAVOLFIOR<br>2. SCHIACCIARE CON<br>UNA FORCHETTA<br>3. SALARE E PEPARE<br>4. AGGIUNGERE LE<br>UOVA, IL<br>PARMIGIANO E LA<br>CURCUMA<br>5. CONFEZIONARE<br>DELLE PICCOLE<br>POLPETTE DA<br>PASSARE NEL PANE<br>GRATTUGIATO<br>6. CON I POMODORI<br>CONFEZIONARE UNA<br>CONCASSE<br>7. CONDIRE LA<br>CONCASSE CON OLIO,<br>SALE, TIMO<br>8. SERVIRE UNA<br>NUVOLETTA CON<br>POCO POMODORO |
| INGREDIENTI BASE                                                                                                                                                                                | INGREDIENTI                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>CAVOLFIOR</b><br><br><b>CURCUMA</b><br><br><b>POMODORO</b><br><br><b>BASILICO</b>                                                                                                            | CAVOLFIOR<br>SALE<br>PEPE<br>OLIO E.V.O.<br>UOVA<br>CURCUMA<br>PANE INTEGRALE<br>PARMIGIANO<br>POMODORI ROSSI<br>TIMO                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

# POSTAZIONE 3

## CARATTERISTICHE



### POMODORO

Il pomodoro appartiene alla famiglia delle solanacee, originario dell'America del sud è diventato, assieme all'olio di oliva e al pane uno degli alimenti fondamentali della dieta mediterranea; è un'importante fonte di fibra alimentare, di vitamina C e soprattutto di precursori della vitamina A (carotenoidi). Grazie al contenuto di carotenoidi, in modo particolare del licopene ma anche di polifenoli, tutte molecole antiossidanti, contrasta l'azione dei radicali liberi, endogeni ed esogeni, contrastando l'invecchiamento e prevenendo diversi tumori.

### CURCUMA

La curcuma pianta originaria dell'Asia meridionale dalla cui radici essiccate e sminuzzate si ottiene una spezia dal colore giallo intenso, da non confondersi con il più noto curry dal colore simile.

La curcuma è caratterizzata dall'elevata quantità di polifenoli detti cucuminoidi tra cui la curcumina che ha proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e anticancerogene nei confronti di non pochi tumori compreso quello al seno.

### CAVOLFIORE

Il cavolfiore, come tutte le brassicaceae, si caratterizza per l'elevato contenuto di glucosinolati, i quali per degradazione enzimatica danno origine agli isotiocianati. Grazie alla presenza di queste due categorie di composti il cavolfiore esercita un effetto protettivo contro l'insorgenza di alcuni tumori e delle malattie neurodegenerative.

# POSTAZIONE 4

## VEG-BURGHER DI SOIA E PANE AI SEMI DI GIRASOLE CON MAIONESE NATURALE AL CURRY



| CHEF                                                                     | AIUTO CHEF                                                                                                                                                                                                                                      | PREPARAZIONE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Professore<br>Antonio Frassoldati<br>Direttore U.O.<br>Oncologia Clinica | Di Pofi Petro<br>Volpi Matteo<br><br>Allievi Corso "Operatore della Ristorazione" – IeFP<br>IAL ER sede di Ferrara                                                                                                                              | 1. VERSATE IN BICCHIERE, IL LATTE DI SOIA, L'OLIO, UN PIZZICO DI SALE E UN CUCCHIAIO DI ACETO.<br>2. IMMERGETE ALL'INTERNO DEL BICCHIERE IL FRULLATORE AD IMMERSIONE E FRULLATE A VELOCITÀ MEDIA, FINO A CHE IL COMPOSTO NON SI SARÀ AMALGAMATO<br>3. AMMOLLARE LA SOIA GIALLA IN ACQUA FREDDA<br>4. SCIACQUATE CON ACQUA CORRENTE<br>5. METTERE IN UNA CASSERUOLA E RICOPRIRE DI ACQUA<br>6. LASCIARE CUOCERE FINO A QUANDO SARÀ MORBIDA<br>7. SCOLARE E FRULLARE FINO A FARNE UNA PUREA<br>8. AGGIUNGERE UN UOVO, UN PIZZICO DI SALE E UN RAMETTO DI ROSMARINO.<br>9. LAVORARE AGGIUNGENDO SE È NECESSARIO DEL PANE GRATTUGIATO INTEGRALE<br>10. FORMARE DELLE PALLINE E SCHIACCIARLE DANDOGLI LA FORMA DI UN HAMBURGER<br>11. CUOCERE IN UN SOUTTÈ CON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA<br>12. PULIRE L'INSALATA E TAGLIARLA A LISTERELLE<br>13. MESCOLARE L'INSALATA ALLA MAIONESE NATURALE<br>14. PULIRE I POMODORI E TAGLIARE A RONDELLE<br>9. CONFEZIONARE L'HAMBURGER |
| INGREDIENTI BASE                                                         | INGREDIENTI                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| SOIA<br><br>CURRY<br><br>SEMI DI GIRASOLE                                | 300 GR SOIA GIALLA SECCA<br><br>NOCE MOSCATA<br><br>1 UOVO<br><br>1 RAMETTO DI ROSMARINO<br><br>SALE<br><br>CURRY<br><br>100 ML OLIO DI SEMI DI GIRASOLE<br><br>50 ML LATTE DI SOIA<br><br>ACETO BIANCO DI MELE<br><br>INSALATA<br><br>POMODORI |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



# POSTAZIONE 4

## PANE AI SEMI DI GIRASOLE



| INGREDIENTI               | PREPARAZIONE                                                                |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 400 GR SEMOLA RIMACINATA  |                                                                             |
| 100 GR FARINA 00          |                                                                             |
| 30 GR LIEVITO PASTA MADRE | 1. IMPASTARE CON ACQUA TIEPIDA FINO A FORMARE UN PANETTO LISCIO             |
| ACQUA TIEPIDA Q.B.        | 2. LASCIARE LIEVITARE E RIMPASTARE                                          |
| 10 GR ZUCCHERO            | 3. FARE FORMA DI PANINI ROTONDI SISTEMARLI SU UNA PLACCA CON CARTA FORNO    |
| 15 GR SALE                | 4. SPENNELARE CON ACQUA E METTERE SOPRA ALTRI SEMI DI GIRASOLE E DI SESAMO. |
| 2 CUCCHIAI OLIO E.V.O.    | 5. CUOCERE A 200 ° PER 30 MINUTI                                            |
| SEMI DI GIRASOLE Q.B.     |                                                                             |
| SEMI DI SESAMO Q.B.       |                                                                             |

# POSTAZIONE 4

## CARATTERISTICHE



### SEMI DI GIRASOLE

I semi di girasole sono caratterizzati da un elevato apporto energetico (584 kcal/100 g) dovuto al 21% di proteine, al 20% di carboidrati e al 51,5% di lipidi, con un buon contenuto monoinsaturi e più che soddisfacente di polinsaturi, oltre che di fibra alimentare, vitamina E e folati. La vitamina E è un ottimo antiossidante in grado di proteggere le membrane cellulari e subcellulari dalla perossidazione, dovuta all'azione dei radicali liberi, endogeni ed esogeni, pertanto grazie a questo effetto i semi di girasole contribuiscono a prevenire non pochi tumori

### CURRY

Il curry, miscela indiana di spezie che può contare nelle sue innumerevoli formule decine di ingredienti (cumino, senape nera, pepe nero, coriandolo, cannella, curcuma, zenzero, noce moscata e peperoncino), arricchendo il piatto di sapore diminuisce l'utilizzo di sale, noto fattore di rischio per l'ipertensione. Essendo la curcuma l'ingrediente principale si può ritenere che eserciti le stesse azioni viste per quella spezia.

### SOIA

La soia è una leguminosa a elevato apporto energetico dovuto all'elevatissimo contenuto di proteine, tra l'altro di buona qualità, alla notevole concentrazione di lipidi e a quella più ridotta, ma non trascurabile di carboidrati, oltre a fibra alimentare, potassio, ferro, calcio, tiamina e niacina in buona quantità. La soia è definita alimento miracolo, per la sua versatilità è, infatti, possibile preparare un pasto completo dall'antipasto al dolce tutto a base di questa leguminosa. Per quanto attiene le proprietà della soia vale quanto riportato per il tofu.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara

Con il patrocinio del



COMUNE DI FERRARA  
Città Patrimonio dell'Umanità



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI FERRARA  
- EX LABORE FRUCTUS -

# POSTAZIONE 5

*ORZOTTO PICCANTE CON  
PEPERONI, ZUCCA, SPINACI  
E SEMI DI LINO*



| CHEF                                                                     | AIUTO CHEF                                                                                                                          | PREPARAZIONE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dottore<br/>Antonio Stefanelli</b><br>U.O. Radioterapia<br>Oncologica | <b>Patierno Ciro</b><br><b>Lugova Diana</b><br><br>Allievi Corso "Operatore<br>della Ristorazione" – IeFP<br>IAL ER sede di Ferrara | 1. CUOCERE L'ORZO IN<br>ACQUA BOLLENTE<br>SALATA E<br>RAFFREDDARE SOTTO<br>ACQUA CORRENTE<br>FREDDA<br>2. PULIRE LA ZUCCA E<br>TAGLIARE A CUBETTI<br>PICCOLI REGOLARI<br>3. SBOLLENTARE IN<br>ACQUA BOLLENTE E<br>RAFFREDDARE<br>4. PULIRE I PEPERONI E<br>SALTARLI IN UN<br>SOUTÈ A FIAMMA<br>VIVA CON POCO OLIO<br>EVO<br>5. TRITARE GLI SPINACI<br>6. MESCOLARE L'ORZO, I<br>CUBETTI DI ZUCCA E I<br>CUBETTI DI PEPERONE<br>7. INSAPORIRE CON<br>SALE, PEPERONCINO<br>E SPINACI TRITATI<br>8. TRITARE<br>GROSSOLANAMENTE I<br>SEMI DI LINO E<br>MESCOLARE<br>ALL'ORZO |
| INGREDIENTI<br>BASE                                                      | INGREDIENTI                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| SEMI DI LINO                                                             | ORZO                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ORZO                                                                     | SEMI DI LINO                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PEPERONI                                                                 | ZUCCA                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ZUCCA                                                                    | SPINACI                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| SPINACI                                                                  | PEPERONI COLORATI                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                          | OLIO EVO                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                          | PEPERONCINO                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno





# POSTAZIONE 5

## CARATTERISTICHE



*Questa ricetta rappresenta un'ottima variante del classico risotto, ricca di fibra alimentare, di minerali e di ottimo aspetto grazie alla varietà di colori che la caratterizzano.*

### SPINACI

Gli spinaci sono una verdura a foglia larga, verde, caratterizzati, come tutte le verdure, da un ridotto apporto energetico, ricchi di fibra alimentare, ferro, minerali alcalinizzanti (potassio, magnesio, ecc.) vitamina C e precursori della vitamina A. Grazie al considerevole contenuto di carotenoidi e di flavonoidi possiedono una forte azione antiossidante e per tale motivo sono in grado di proteggere le membrane cellulari dai fenomeni di perossidazione e quindi prevenire diversi tumori

### SEMI DI LINO

I semi di lino sono caratterizzati da un apporto energetico piuttosto elevato, dovuto in particolare al contenuto lipidico e proteico, ma anche da fibra alimentare, calcio, magnesio, potassio e acido folico.

I semi di lino sono, come detto, ricchi di grassi soprattutto insaturi, infatti, solo il 9% è rappresentato da acidi grassi saturi, il 18% da monoinsaturi e il restante 73% da polinsaturi. Tra questi ultimi si riscontrano alte percentuali di acidi grassi essenziali, in particolare degli acidi  $\omega$ -3 (acido  $\omega$ -linolenico) e omega  $\omega$ -6 (acido linoleico) che l'organismo umano non è in grado di produrre in quantità sufficiente e pertanto devono essere introdotti con gli alimenti.

Per un effetto ottimale di questi due acidi grassi è molto importante il rapporto  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6, che nei semi di lino è ottimale, così possono essere utilizzati al meglio.

I semi di lino sono ricchi di fitoestrogeni, di lignani in particolare, di cui costituiscono una buona fonte, seguiti da cereali, molti semi oleosi, legumi, alghe marine, frutta e verdure. Alcuni studi sembrano dimostrare che questi composti, occupando i siti bersaglio degli ormoni responsabili del cancro alla mammella e alla prostata, riducono il rischio di contrarre tali malattie.

# POSTAZIONE 5

## CARATTERISTICHE



### ORZO

L'orzo, come tutti cereali, è un buon apportatore di energia, proteine di scarsa qualità, di carboidrati, di fibra alimentare, tiamina e niacina.

La fibra alimentare è ricca di  $\beta$ -glucano un polimero lineare che contribuisce alla formazione di soluzioni viscosi a livello gastrico, che riducono l'assorbimento intestinale di colesterolo e glucosio. La stessa molecola sembra in grado di rafforzare il sistema immunitario, migliorare la produzione delle cellule corpuscolate del sangue e inibire la formazione delle cellule tumorali.

### ZUCCA

La zucca gialla è caratterizzata da un apporto calorico basso, in considerazione delle poche proteine, delle tracce di lipidi e delle modeste quantità di carboidrati contenuti, mentre è sufficientemente ricca di fibra alimentare, di minerali alcalinizzanti e in particolare di precursori della vitamina A. In considerazione del buon contenuto di carotenoidi e di altre sostanze antiossidanti gioca un ruolo importante nella prevenzione di alcuni tumori.

### PEPERONI

I peperoni essendo molto ricchi di acqua e contenendo poche proteine, pochissimi lipidi e modeste quantità di carboidrati semplici apportano appena 22 kcal per 100 g di parte edibile, mentre sono ricchi di fibra alimentare, minerali alcalinizzanti, vitamina C e precursori della vitamina A soprattutto in quelli gialli e rossi.

I peperoni essendo un'ottima fonte di vitamina C, carotenoidi e flavonoidi (quercitina, luteolina, capsaicina, ecc.) svolgono un'importante azione antiossidante contrastando l'azione dei radicali liberi e perciò svolgono azione preventiva nei confronti di alcuni tumori.

# POSTAZIONE 6

## FLAN DI ALBUMI ALLA QUINOA E PREZZEMOLO CON HUMUS DI CECI AL LIMONE



| CHEF                                                                                                       | AIUTO CHEF                                                                                                               | PREPARAZIONE                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dottorssa<br/>Maria Giulia Nanni</b><br>Programma Psico<br>Oncologico<br>Psichiatria Cure<br>Palliative | <b>Iannone Vincenzo<br/>Zmeu Ion</b><br>Allievi Corso "Operatore<br>della Ristorazione" – IeFP<br>IAL ER sede di Ferrara |                                                                                                          |
| INGREDIENTI<br>BASE                                                                                        | INGREDIENTI                                                                                                              |                                                                                                          |
| <b>PREZZEMOLO</b>                                                                                          | 4 ALBUMI                                                                                                                 | 1. CUOCERE LA QUINOA<br>IN ACQUA SALATA E<br>LASCIAR<br>RAFFREDDARE IN<br>MANIERA CHE<br>ASSORBA L'ACQUA |
| <b>QUINOA</b>                                                                                              | 25 GR DI<br>PREZZEMOLO                                                                                                   | 2. MONTARE GLI ALBUMI<br>A NEVE CON UN<br>PIZZICO DI SALE                                                |
| <b>CECI</b>                                                                                                | QUINOA                                                                                                                   | 3. AGGIUNGERE SENZA<br>SMONTARE IL<br>PREZZEMOLO<br>TRITATO                                              |
| <b>LIMONI</b>                                                                                              | 300 GR DI CECI                                                                                                           | 4. MESCOLARE GLI<br>ALBUMI                                                                               |
|                                                                                                            | 10 GR. SUCCO DI<br>LIMONI                                                                                                | 5. METTERE IN UNO<br>STAMPO DA FORNO<br>IMBURRATO E<br>CUOCERE A BAGNO<br>MARIA                          |
|                                                                                                            | SALE                                                                                                                     | 6. 150°C PER 30 MINUTI                                                                                   |
|                                                                                                            | 2 SPICCHI DI AGLIO                                                                                                       | 7. CUOCERE I CECI IN<br>ACQUA SALATA                                                                     |
|                                                                                                            | 50 GR DI CUMINO<br>NERO                                                                                                  | 8. MESCOLARE 100 GR. DI<br>OLIO CON AGLIO A<br>SPICCHI E IL CUMINO<br>NERO                               |
|                                                                                                            | 100 GR DI OLIO E.V.O.                                                                                                    | 9. METTERE IL<br>COMPOSTO IN UNA<br>CASSERUOLA E<br>SCALDARE                                             |
|                                                                                                            |                                                                                                                          | 10. AGGIUNGERE I CECI E<br>LASCIARE INSAPORIRE                                                           |
|                                                                                                            |                                                                                                                          | 11. PASSARE AL MIXER ED<br>EMULSIONARE CON<br>SUCCO DI LIMONE                                            |
|                                                                                                            |                                                                                                                          | 12. SERVIRE CON LA FLAN<br>CALDA E UN<br>CROSTINO DI PANE<br>INTEGRALE                                   |



# POSTAZIONE 6

## CARATTERISTICHE



### PREZZEMOLO

Il prezzemolo è una fonte importante di fibra alimentare, ferro, calcio, minerali alcalinizzati, vitamina C e precursori della vitamina A, che viene utilizzato in cucina per conferire sapidità alle preparazioni culinarie e in questo modo diminuisce l'utilizzo di sale.

In relazione all'elevato apporto di vitamina C e carotenoidi, come è noto, antiossidanti piuttosto energici, anche il prezzemolo combatte l'azione dei radicali liberi e previene alcuni tumori.

### CECI

I ceci come tutti i legumi, rappresentano un'ottima fonte proteica anche se di media qualità, sono ricchi di fibra alimentare in particolare della frazione solubile, di ferro, di calcio oltre che di tiamina e niacina, sono altresì una buona fonte di isoflavoni, appartenenti alla classe dei flavonoidi e quindi polifenoli a spiccata azione antiossidante. I legumi magari accompagnati a cereali sono in grado di fornire ottimi primi piatti, gradevoli e nutrizionalmente soddisfacenti da consumarsi almeno una volta la settimana.

In base alla loro composizione, come più volte visto, hanno pertanto funzione preventiva nei confronti di diversi tumori.

# POSTAZIONE 6

## CARATTERISTICHE



### QUINOA

La quinoa è una pianta della famiglia delle Chenopodiaceae, genere Chenopodium. Il genere Chenopodium è il più consistente all'interno della famiglia delle Chenopodiaceae ed è distribuito in tutto il mondo, con circa 250 specie. Si tratta di uno pseudo cereale ricco di glucidi (69%) con un buon contenuto proteico (15%), di qualità sicuramente superiore a quella dei cereali, un discreto contenuto lipidico (6%), buono è pure l'apporto di fibra alimentare, e una maggior concentrazione di vitamina E e di quelle del gruppo B, rispetto ai cereali. Per quanto attiene ai lipidi è importante sottolineare l'ottimo rapporto tra grassi saturi e insaturi, il buon contenuto di  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6 e di fitosteroli. Ne consegue che, come è noto, i tocoferoli (vitamina E) prevengono le malattie cardiovascolari e alcuni tumori e i fitosteroli hanno azione antinfiammatoria, antiossidante, ipocolesterolemizzante e antitumorale.

### SUCCO DI LIMONE

Il succo di limone, come d'altra parte la scorza, è una importante fonte di vitamina C; quest'ultima favorisce l'assorbimento del ferro vegetale, pertanto è consigliabile consumare gli alimenti vegetali che contengono ferro unitamente ad una fonte di vitamina C. Come tutti gli agrumi contengono diverse sostanze appartenenti alla classe dei polifenoli e dei terpeni che sembra abbiano un ruolo importante per ridurre l'incidenza dei tumori dell'apparato digerente (bocca, laringe, faringe, esofago e stomaco).

# POSTAZIONE 7

## PANCAKE INTEGRALI AL CIOCCOLATO CON MARMELLATA BIOLOGICA DI ARANCE AL ROSMARINO



| CHEF                                                           | AIUTO CHEF                                                                                                                                        | PREPARAZIONE                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dottoressa<br/>Marcella Neri</b><br>U.O. Genetica<br>Medica | <b>Dalbuoni Maurizio</b><br><b>Filtrani Enrico</b><br><br>Allievi Corso "Operatore<br>della Ristorazione" – <u>IeFP</u><br>IAL ER sede di Ferrara | 1. VERSARE IN UNA<br>CIOTOLA LA FARINA,<br>IL SALE, IL LIEVITO,<br>LO ZUCCHERO E IL<br>CIOCCOLATO E<br>MESCOLARE BENE                                                     |
| INGREDIENTI<br>BASE                                            | INGREDIENTI                                                                                                                                       | 2. <u>UNIRE ANCHE A FILO</u><br><u>IL LATTE</u><br><u>CONTINUANDO A</u><br><u>MESCOLARE FINO AD</u><br><u>OTTENERE UN</u><br><u>COMPOSTO LISCIO ED</u><br><u>OMOGENEO</u> |
| <b>CIOCCOLATO</b>                                              | 150 GR. FARINA<br>INTEGRALE                                                                                                                       | 3. FARLO RIPOSARE PER<br>UNA DECINA DI<br>MINUTI MENTRE SI FA<br>SCALDARE<br>L'APPOSITA PIASTRA<br>ANTIADERENTE                                                           |
| <b>FARINA<br/>INTEGRALE</b>                                    | 1 CUCCHIAIO<br>ZUCCHERO DI<br>CANNA                                                                                                               | 4. ADAGIARE IL<br>COMPOSTO A<br>CUCCHIAIATE, BEN<br>DISTANZIATE FRA DI<br>LORO                                                                                            |
| <b>ARANCE</b>                                                  | 30 GR. CIOCCOLATO<br>A SCAGLIE                                                                                                                    | 5. FAR CUOCERE TUTTI I<br>PANCAKE DA AMBO I<br>LATI                                                                                                                       |
| <b>ROSMARINO</b>                                               | 1 CUCCHIAIO<br>LIEVITO DOLCI                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |
|                                                                | 1 PIZZICO DI SALE                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |
|                                                                | 150 ML. DI LATTE DI<br>SOIA                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |



# POSTAZIONE 7

## MARMELLATA BIOLOGICA DI ARANCE AL ROSMARINO



| INGREDIENTI                                                                                                                                                                               | PREPARAZIONE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>2 KG DI ARANCE</u></p> <p><u>ZUCCHERO DI CANNA</u> IN PROPORZIONE AL PESO DELLA FRUTTA LAVORATA</p> <p><u>SUCCO DI UN LIMONE</u> FILTRATO</p> <p><u>UN RAMETTO DI ROSMARINO</u></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>LAVATE LE ARANCE E METTETELE A BAGNO.</u></li> <li>2. <u>SCOLATELE, ASCIUGATELE E PRIVATE DELLA SCORZA</u> 3 ARANCE FACENDO ATTENZIONE A NON TIRARE VIA ANCHE LA PELLICINA BIANCA AMARA.</li> <li>3. <u>TAGLIATELA A STRISCIOLINE SOTTILI E LESSATELE 3 – 4 MINUTI IN ACQUA BOLLENTE CON IL RAMETTO DI ROSMARINO</u></li> <li>4. <u>SCOLATELE E LASCIATELE DA PARTE.</u></li> <li>5. <u>SBUCCIATE A VIVO LE ARANCE, ELIMINANDO SEMI E PARTE FILAMENTOSA BIANCA.</u></li> <li>6. <u>PESATELE E MISURATE 350 GRAMMI DI ZUCCHERO OGNI 500 GRAMMI DI PESO DELLA SENZA AGGIUNGERLO ALLE ARANCE</u></li> <li>7. <u>RACCOGLIETE IN UNA PENTOLA LA POLPA, PORTATE A EBOLLIZIONE E LASCIATE CUOCERE PER 5 MINUTI.</u></li> <li>8. <u>SPEGNETE IL FUOCO E AGGIUNGETE LO ZUCCHERO, IL SUCCO DI LIMONE E LE STRISCIOLINE BOLLITE</u></li> <li>9. <u>MESCOLATE MOLTO BENE FUORI DEL FUOCO, FINO AL COMPLETO SCIoglimento DELLO ZUCCHERO.</u></li> <li>10. <u>RIMETTETE SUL FUOCO E PORTATE A BOLLORE</u></li> <li>11. <u>LASCIATE CUOCERE A FUOCO DOLCE MESCOLANDO DI TANTO IN TANTO PER NON FAR ATTACCARE IL COMPOSTO</u></li> <li>12. <u>LA MARMELLATA SARÀ PRONTA QUANDO AVRA RAGGIUNTO LA CONSISTENZA DEL MIELE OSSIA METTENDONE UN CUCCHIAIO SU DI UN PIATTINO E INCLINANDOLO, LA MARMELLATA DOVRA COLARE LENTAMENTE E NON SCIVOLARE VIA.</u></li> </ol> |

# POSTAZIONE 7

## CARATTERISTICHE



### FARINA INTEGRALE

Una buona e corretta abitudine alimentare è quella di sostituire i cereali raffinati con quelli più grezzi fino agli integrali, più ricchi di fibra alimentare. La fibra alimentare presente nella farina integrale, maggiormente ricca della frazione insolubile, regolarizza la funzionalità intestinale favorendo l'evacuazione delle feci e quindi contrastando il ristagno prolungato di sostanze tossiche e cancerogene nell'intestino crasso e perciò agendo come antitumorali, in questo modo si evita il danno diretto sulla mucosa colica e si impedisce o comunque si riduce l'assorbimento delle sostanze cancerogene.

### CIOCCOLATO

Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha dimostrato che il cioccolato non rappresenta solo un alimento ricco di alcuni nutrienti e per soddisfare il palato dei golosi, ma è anche dotato di proprietà salutistiche. Il cioccolato può, infatti, rappresentare un veicolo gradevolissimo per apportare polifenoli che, come già visto, sono una classe di importanti antiossidanti, tra l'altro essendo di sapore amaro questo alimento permette di assumerli con piacere. Nei secoli, inoltre, la tecnologia del cioccolato ha fatto passi da gigante nella valorizzazione delle proprietà salutistiche del prodotto. L'industria del cacao si sta attrezzando per proporre al mercato un cioccolato ad alto tenore di polifenoli: un alimento che, sul piano scientifico, merita di essere studiato con cura. Se da un lato il cacao e di conseguenza il cioccolato è un alimento apportatore di metilxantine (caffeina, teobromina) che se assunte in eccesso provocano danni all'organismo umano, dall'altro il non indifferente contenuto di polifenoli fa del cioccolato, in particolare fondente, un alimento in grado di contribuire in una dieta equilibrata alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, di ictus, di alcuni tumori e sembra poter aprire nuovi orizzonti nella lotta contro l'Alzheimer.

# POSTAZIONE 7

## CARATTERISTICHE



### ARANCE

Per le arance, come per tutti gli agrumi, vale quanto riportato per il succo di limone.

### ROSMARINO

Il rosmarino, come il prezzemolo e le altre erbe aromatiche, è utilizzato, in piccole quantità, in cucina per conferire sapidità alle preparazioni culinarie e così diminuisce l'utilizzo di sale. Dal punto di vista nutrizionale il rosmarino è caratterizzato da un ottimo contenuto di ferro (8,5 mg per 100 g di parte edibile) e da una rilevante quantità di precursori della vitamina A (92 mg sempre per 100 g di parte edibile), tuttavia l'apporto di questi nutrienti si riduce molto in base ai ridotti quantitativi utilizzati per le preparazioni culinarie. Nel rosmarino sono presenti anche polifenoli e flavonoidi, si ricordano infatti l'acido rosmarinico, l'acido carnosolico, il carnosolo e il rosmanolo, tutte molecole in grado di prevenire l'ossidazione delle lipoproteine e intervenire nella riduzione dei radicali liberi. Per tale motivo sono accertati effetti biomedici positivi nei confronti delle malattie cardiovascolari, di quelle legate alla senescenza e contro lo sviluppo di cellule tumorali. A ragion del vero queste attività sono state studiate e verificate utilizzando estratti dei suddetti composti e non il rosmarino come tale.



# POSTAZIONE 8

## BISCOTTI AI FRUTTI DI BOSCO



| CHEF                                                                                                  | AIUTO CHEF                                                                                                                                        | PREPARAZIONE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Signora<br><b>Laura Sambri</b><br>Infermiera Case<br>Manager<br>PDTA Mammella                         | <b>Amadei Yasmin</b><br><b>Burlacu Loredana</b><br><br>Allieve Corso "Operatore<br>della Ristorazione" – IeFP<br>IAL ER sede di Ferrara           | 1. MESCOLARE LA<br>FARINA DI<br>MANDORLE CON<br>100GR DI ZUCCHERO<br>LA FARINA DI KAMUT<br>E IL THE<br>2. AGGIUNGERE GLI<br>ALBUMI E<br>MESCOLARE<br>3. STENDERE L'IMPASTO<br>E CONFEZIONARE DEI<br>BISCOTTI ROTONDI<br>4. METÀ CON IL BUCO<br>CENTRALE<br>5. METTERE IN FORNO<br>180°C PER 10 MINUTI<br>6. SPALMARE NEL<br>BISCOTTO INTERO LA<br>CONFETTURA DI FICHI<br>7. RICOPRIRE CON UN<br>BISCOTTO BUCATO E<br>METTERE AL CENTRO<br>I FRUTTI DI BOSCO |
| INGREDIENTI<br>BASE                                                                                   | INGREDIENTI                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| FRUTTI DI BOSCO<br><br>MELOGRANO<br><br>MANDORLE<br><br>FICHI<br><br>THE VERDE<br><br>FARINA DI KAMUT | 200 GR FARINA DI<br>MANDORLE<br><br>200 GR ZUCCHERO DI<br>CANNA<br><br>2 ALBUMI<br><br>300 GR FARINA<br>KAMUT<br>VANILLINA<br><br>50 GR THE VERDE |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

# POSTAZIONE 8

## CONFETTURA DI FICHI



| INGREDIENTI                 | PREPARAZIONE                                        |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1.2 KG FICHI                | 1. PELARE I FICHI E TAGLIARE A SPICCHI              |
| 500 GR ZUCCHERO<br>DI CANNA | 2. METTERE I FICHI IN UNA CASSERUOLA CON<br>L'ACQUA |
| 30 GR SUCCO DI<br>LIMONI    | 3. AGGIUNGERE LO ZUCCHERO E LA SCORZA<br>DEL LIMONE |
| 1 SCORZA DI<br>LIMONE       | 4. LASCIARE CUOCERE ELIMINANDO LA<br>SCHIUMA        |
| 80GR ACQUA                  |                                                     |

# POSTAZIONE 8

## CARATTERISTICHE



### MANDORLE

Le mandorle sono caratterizzate da un elevato apporto energetico (603 kcal per 100 g di parte edibile) attribuibile all'elevato contenuto lipidico (55,3%) e proteico (22%), mentre scarso è quello di carboidrati (4,6%), in maggior parte semplici (zuccheri). Le mandorle sono, anche, un'ottima fonte di fibra alimentare, di ferro, di calcio, di tocoferoli (vitamina E) e discreta di tiamina, riboflavina e niacina. Se per quanto concerne l'apporto proteico va precisato che la qualità è piuttosto scarsa, per quello lipidico, viceversa, la qualità è buona o addirittura ottima, poiché gli acidi grassi saturi sono relativamente scarsi, quelli monoinsaturi, in particolare l'acido oleico, sono elevati, così come anche quelli polinsaturi. Questi ultimi sono rappresentati quasi esclusivamente da acido linoleico ( $\omega$ -6) e in piccola quantità da acido  $\alpha$ -linolenico ( $\omega$ -3), come noto, si tratta di acidi grassi essenziali estremamente importanti per l'organismo umano poiché non essendo in grado di sintetizzarli, devono essere apportati con la dieta e, come appare anche dalle schede presentate, gli alimenti che li contengono in quantità apprezzabili non sono molti. Studi sperimentali hanno permesso di appurare che un regolare consumo di mandorle intere, in dosi moderate, riduce il livello di glicemia postprandiale, di insulinemia e il danno ossidativo delle proteine nei soggetti sani. Tali effetti salutari sono da attribuire, oltre che al profilo lipidico, alla presenza di composti fenolici antiossidanti. Specialmente, nella buccia delle mandorle sono stati, infatti, trovati determinati polifenoli in grado di agire, sinergicamente con le vitamine C ed E, per proteggere il colesterolo LDL dall'ossidazione e per aumentare la difesa antiossidante, con conseguente riduzione del rischio di cancro e di malattie cardiovascolari. I composti fenolici presenti nella buccia delle mandorle comprendono sia polimeri a basso che ad alto peso molecolare e sono rappresentati da acidi e aldeidi idrobenzoici, acidi idrossicin-amminici, flavan-3-oli, glicosidi e agliconi flavonoidi; oltre, a composti fenolici sono state rilevate pure procianidine e propelargonidine. È opportuno sottolineare che gli effetti positivi delle mandorle, così come della frutta secca o per meglio dire oleosa, si ottengono utilizzandone dosi moderate, non fosse altro perché bisogna sempre ricordare l'elevato apporto energetico, che può favorire l'obesità, fattore sicuramente riconosciuto come responsabile e/o corresponsabile di molteplici patologie.

# POSTAZIONE 8

## CARATTERISTICHE



### TE' VERDE

Il consumo di tè verde contribuisce all'apporto giornaliero complessivo di liquidi e se utilizzato senza aggiunta di zucchero, l'ingestione calorica è insignificante, inoltre il contenuto di teina è inferiore rispetto al caffè, al tè nero o alle bevande analcoliche tipo cola. Il contributo del tè verde all'apporto dietetico di composti polifenolici (flavoni, flavononi, isoflavoni, antocianidine e flavonoli tra cui catechine e proantocianidine) di vitamina C e alcuni minerali quali manganese, cromo, selenio e zinco è molto interessante nella promozione della salute e del benessere e tra l'altro è più rilevante rispetto a tante altre bevande analcoliche di largo consumo. Il tè verde, come riportato, è ricco di manganese che se carente può causare nell'organismo umano anomalie nel metabolismo di carboidrati, glicosaminoglicani e colesterolo; così come di cromo, selenio e zinco che giocano un ruolo importante nel metabolismo. È il caso di ricordare che l'interesse nei confronti del tè verde nell'ultimo decennio è aumentato poiché si sono scoperte correlazioni tra elementi traccia e patologie ossidative. Il cromo è implicato nel metabolismo dei carboidrati e dei lipidi e il segno più frequente di carenza è l'alterazione della tolleranza glucidica. Il selenio agisce come cofattore dell'enzima glutatione perossidasi nell'eliminazione dei radicali perossidati dell'organismo umano.

Lo zinco partecipa a un'ampia varietà di processi metabolici tra cui quelli dei carboidrati, dei lipidi e della sintesi e/o degradazione delle proteine. Va tuttavia evidenziato che il contributo del tè verde nell'apporto di antiossidanti è piuttosto scarso a causa della limitata presenza di questa bevanda nelle diete occidentali. Anche se in questo caso il tè verde è un ingrediente di una ricetta si può ricordare che le proprietà, sopra riportate, dimostrano che potrebbe essere considerato una valida alternativa alle altre bevande maggiormente consumate, poiché meno energetico, contiene meno teina, meno zucchero, ecc. Senza contare che bere tè è un ottimo modo per combattere la sete grazie alle sue proprietà rinfrescanti, al gusto leggermente amaro, alla ridotta sensazione di allappamento e al profumo fruttato, non dimenticando altresì che è di semplice preparazione e può essere aggiunto di menta, limone, cannella, ecc. I polifenoli esercitano diversi effetti protettivi nei confronti dell'organismo, infatti, l'azione antiossidante nei confronti dei costituenti cellulari comporta la riduzione di numerose patologie associate allo stress. Numerosi studi hanno mostrato l'importante azione nella prevenzione di diverse patologie tra cui le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi, il diabete mellito, i disordini neurodegenerativi e il cancro.

Nello specifico sembrano limitare lo sviluppo delle lesioni ateromatose inibendo l'ossidazione delle lipoproteine LDL, considerata un aspetto fondamentale nello sviluppo delle lesioni endoteliali che conducono all'aterosclerosi.



# POSTAZIONE 8

## CARATTERISTICHE



### MIRTILLO E MELOGRANO

I mirtilli come le melagrane e tutto il comparto della frutta fresca, compresa quella di bosco, sono caratterizzati da un apporto energetico ridotto, attribuibile fondamentalmente ai glucidi solubili e un buon contenuto di fibra alimentare, di minerali alcalinizzanti, oltre a un quantitativo di polifenoli di tutto rispetto.

I mirtilli contengono flavonoidi, antocianine e acidi fenolici in quantità sicuramente più che apprezzabile se consumati freschi, viceversa si è dimostrato che lo stoccaggio, anche se adeguato, mostra un progressivo decadimento dei parametri relativi alle dimensioni delle bacche, del colore, e cosa più importante della capacità antiossidante.

La modalità di conservazione migliore si è dimostrato essere quella in atmosfera controllata, che oltre a limitare la perdita di peso, raggrinzimento e caratteristiche strutturali, aumenta la shelf life.

La fibra alimentare, soprattutto, la frazione insolubile, contenuta nei mirtilli e nelle melagrane velocizzando il transito intestinale e favorendo l'eliminazione delle feci, riduce l'assorbimento delle molecole cancerogene; mentre i polifenoli inibiscono l'ossidazione delle LDL contribuendo alla prevenzione del processo aterosclerotico, così come attraverso la loro azione antiossidante prevengono alcuni tumori.

# POSTAZIONE 8

## CARATTERISTICHE



### FICHI

I fichi freschi hanno un potere energetico un po' superiore rispetto ad altri tipi di frutta, grazie al maggior apporto di carboidrati semplici (zuccheri), hanno un buon contenuto di fibra alimentare prevalentemente insolubile, di minerali alcalinizzanti, e discreto di calcio.

L'azione di prevenzione nei confronti dei tumori in questo caso può essere attribuita soprattutto alla frazione insolubile della fibra alimentare, va tuttavia precisato che quando si usi, come in questa ricetta, marmellata l'effetto si riduce.

### FARINA DI KAMUT

il Kamut appartiene alla famiglia delle graminacee, alla specie *Triticum turgidum* ed è una varietà appartenente alla sottospecie *turanicum*.

Il kamut ha un valore energetico simile a quello degli altri cereali un apporto proteico (17% circa), e lipidico (2,6%) più elevato e quello glucidico (68%) più ridotto è un buon apportatore di fibra alimentare, di ferro, di zinco, di manganese e di selenio e apprezzabile di tocoferoli (vitamina E), di tiamina e di niacina, sembra altresì che il contenuto di sostanze antiossidanti, soprattutto, nelle colture biologiche, sia superiore rispetto a quella degli altri cereali.

Va sottolineato come il contenuto di fibra alimentare e di altri nutrienti vari in funzione del tipo di farina utilizzata, vale a dire se si tratta di farina integrale avrà sostanzialmente le stesse caratteristiche appena riportate, viceversa più la farina sarà raffinata minore risulterà il contenuto di nutrienti.

In considerazione del buon contenuto di fibra alimentare, selenio, zinco, tocoferoli e altre sostanze antiossidanti il kamut è in grado di contrastare l'attività dei radicali liberi e pertanto gioca un ruolo nella prevenzione di diversi tumori.

## ISTRUZIONI PER UN PASTO SMART\*

### UN PASTO SANO DOVREBBE ESSERE COMPOSTO PER METÀ DA FRUTTA E VERDURA

Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i **colori**.

Le **verdure** non rappresentano solo un contorno, ad esempio puoi consumare verdura fresca cruda prima del pasto, oppure aggiungerla ai primi piatti e ai secondi per comporre ricette colorate, salutari e sazianti. Anche la **frutta** (fresca, secca ed essiccata) può rappresentare un ingrediente di ricette dolci e salate, aggiunta ad esempio allo yogurt o alle insalate.

### LA VARIETÀ È FONDAMENTALE ANCHE PER LE FONTI DI PROTEINE

Consuma il **pesce**, in particolare pesce azzurro di piccola taglia, importante fonte di grassi essenziali, 3 volte alla settimana.

Altre fonti proteiche, da consumare ognuna massimo 2 volte alla settimana, possono essere la **carne bianca**, le **uova** e i **latticini** (meglio freschi e magri).

Limita il consumo di carne rossa (manzo, maiale, agnello) ed evita i salumi.

### PROTEINE DAI VEGETALI

I **legumi** rappresentano un'ottima fonte proteica ricca di **fibra**. Uniscili ad una porzione di cereali in freschi piatti unici o in calde zuppe, almeno 3 volte alla settimana.

### CEREALI E DERIVATI INTEGRALI DOVREBBERO ESSERE PRESENTI AD OGNI PASTO

Prediligi i **cereali** in chicco, come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa, riso integrale considerando che una porzione equivale a circa 70-80 grammi.

Ogni volta che ti è possibile cerca di consumare sia il pane che la pasta nella versione **integrale**.

Quando acquisti prodotti integrali assicurati che il primo ingrediente della lista sia la **farina integrale**.

### CONDIMENTO PRINCIPE: OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Prediligi l'utilizzo dell'**olio extravergine** a crudo. Se utilizzi gli oli di semi, acquista quelli spremuti a freddo.

Insaporisci i tuoi piatti con **semi oleosi**, **spezie** ed **erbe aromatiche** per arricchire di sapore e di salute il tuo pasto e diminuire l'utilizzo del sale.

Con il PIATTO SMART si vuole raffigurare la composizione ideale che dovrebbe avere ogni pasto della giornata. E' importante notare che la sua composizione, nel complesso, è rappresentata per almeno 2/3 da alimenti di origine vegetale.

\*Fonte: Smartfood, programma di nutrizione IEO ([www.ieo.it](http://www.ieo.it))



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
**EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI FERRARA**  
- EX LABORE FRUCTUS -

Con il patrocinio del



**COMUNE DI FERRARA**  
Città Patrimonio dell'Umanità

