

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

Le ricette e i consigli degli esperti



Le donne che stanno affrontando un percorso di cura per tumore all'ovaio in fase avanzata riscontrano sintomi che impattano negativamente sulla propria nutrizione, nonostante quest'ultima abbia un ruolo fondamentale sull'evoluzione della patologia.

La perdita dell'appetito, i disturbi della digestione, la nausea, il meteorismo, la stitichezza o la diarrea possono essere gestiti con una corretta alimentazione, tenendo in considerazione lo stadio della malattia e il tipo di trattamento.

Questa dispensa fonde l'arte culinaria dello Chef Matia Barciulli e i consigli nutrizionali della Dott.ssa Teresa Di Lauro - Biologa specialista in Scienza dell'alimentazione presso Istituto Nazionale Tumori IRCCS, Fondazione Pascale, Napoli - per accompagnare le pazienti nelle diverse fasi del percorso di cura e rispondere alle esigenze del fabbisogno alimentare, celebrando il gusto.





ZUPPETTA DI CECI AL ROSMARINO CON BOCCONCINI DI BACCALÀ

Ricetta indicata per la fase successiva all'intervento chirurgico

Ingredienti per 4 persone:

- Ceci gr.400
- Aglio (spicchi) n.2
- Rosmarino
- Baccalà dissalato gr.200
- Olio Extravergine di oliva

Procedimento:

Tagliare il baccalà in bocconcini e bollire delicatamente in acqua.

Bollire i ceci in acqua salata con dell'aglio in camicia.

Una volta terminata la cottura aggiungere dell'olio lasciato in infusione con aglio, rosmarino e salvia.

Frullare finemente e passare da un colino per eliminare le pellicole.

Disporre la zuppetta ottenuta al centro del piatto quindi disporci sopra il baccalà e guarnire con rosmarino.



GALLETTINO AL TIMO E LIMONE E PATATE SABBIOSE

Ricetta indicata durante la chemioterapia

Ingredienti per 4 persone:

- Gallettino n.2
- Timo (mazzo) n.1
- Limoni n.1
- Patate gr.300
- Pangrattato

Procedimento:

Ricetta semplice, ma super golosa.

Pulire accuratamente il galletto da eventuale peluria, passandolo sul fuoco dei fornelli o usando un cannellino da crema catalana. Aprire il galletto a metà (disossando o tagliando la carcassa in due), salare e pepare generosamente, spolverare di timo. Scaldare l'olio in una padella o in un tegame dal bordo basso, adagiare il galletto dalla parte della pelle, attendere che si colori, quindi girare dalla parte della carne, irrorare con il succo di limone. A questo punto, se non si ha tempo di finire la cottura sul fuoco, porre in forno già caldo a 200° per 10 minuti, per ottimare la cottura. Ottimo servito con delle patate sbollentate, tagliate a cubetti e poi passate nel pangrattato e cotte in forno a 200° per 20 minuti, con poco olio e sale.

RAVIOLI DI PAPPAL POMODORO SU PESTO AL BASILICO E SCAGLIE DI GRANA

Ricetta indicata durante la fase di mantenimento

Ingredienti per 4 persone:

- Pasta all'uovo gr.400
- Pappa al pomodoro gr.200
- Basilico (mazzi) n.1
- Parmigiano gr.50
- Pinoli
- Aglio (spicchio) n.1
- Olio extravergine d'oliva



Procedimento:

Stendere la pasta sottilissima. Confezionare i ravioli ponendo al centro la pappa al pomodoro, quindi chiudere a fagottino utilizzando dell'acqua per sigillare i bordi. Nel frattempo, frullare con un frullatore pinoli, aglio e parmigiano, quindi aggiungere l'olio. Quando il composto sarà liscio, aggiungere i mazzi di basilico e frullare nuovamente. Servire i ravioli bolliti su un letto di pesto e condire con olio, guarnire con scaglie di parmigiano.

La pappa al pomodoro

Ingredienti:

- Pomodori rossi maturi gr.500
- Pomodori pelati gr.250
- Cipolla bianca n.1
- Aglio (spicchi) n.1
- Basilico (mazzi)
- Pane raffermo gr.200

Procedimento:

Tritare finemente la cipolla bianca e l'aglio, far cuocere lentamente fino a che non siano completamente trasparenti, quindi aggiungere i pomodori freschi (possibilmente sbucciati) e i pomodori pelati. Cuocere la zuppa di pomodoro fino a quando diventa una salsa. A questo punto aggiungere il pane privato della crosta e tagliato in piccoli pezzi. Cuocere ancora per un'ora circa, quindi profumare con il basilico.

Pasta fresca per ripieni

Ingredienti:

- Farina di semola gr.200
- Farina 00 gr.50
- Uova gr.120
- Tuorlo gr.20

Procedimento:

Impastare in una terrina le farine con le uova e il sale. Lavorare non troppo a lungo altrimenti la pasta seccherà, quando il composto è omogeneo, metterlo a riposare coperto per almeno 15/20 minuti.



TORTINO TIEPIDO DI RICOTTA E ZAFFERANO SU SALSA D'ASPARAGI

Ricetta ottimale per tutte le fasi del percorso di cura

Ingredienti per 4 persone:

- Ricotta gr.500
- Zafferano
- Uova n.1
- Scalogno n.1
- Patate gr.80
- Asparagi (mazzo) n.1
- Brodo vegetale

Procedimento:

Impastate la ricotta con l'uovo e lo zafferano, e aggiustate di sale e pepe. Coprite gli stampi monouso con della pellicola, quindi riempiteli con l'impasto di ricotta e poneteli in forno a bagnomaria a 150°C per 15 minuti.

Affettate lo scalogno e fatelo imbiondire in olio, poi aggiungete i gambi degli asparagi pelati, il brodo vegetale caldo e le patate a fettine. Cuocete per circa 15 minuti. Una volta pronto, lasciate intiepidire e aggiungete metà delle punte degli asparagi, che avrete sbollentato e raffreddato in acqua e ghiaccio. Frullate bene il tutto e passate al setaccio.

Servite il tortino di ricotta sulla crema di asparagi e guarnite con le punte rimanenti. Una variante carina è lo stampo foderato con gli asparagi.

Vedi le video ricette realizzate dallo chef Matia Barciulli
sul sito www.actoitalia.it
e provale anche tu!



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

“CAMBIAMO ROTTA.

Donne con tumore ovarico. Verso nuovi percorsi.”

Scarica il libro





Illustrazioni: Elisa Macellari

Con il patrocinio di:



Sponsor dell'iniziativa:

