

13•21 MARZO SETTIMANA NAZIONALE PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA  
Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica

Si ringrazia FILIPPO LA MANTIA • Foto di GIANMARCO CHEREGATO



“Alimentiamo  
la Prevenzione  
per sconfiggere  
il cancro”

*F. La Mantia*



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*





# Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica

**13-21 Marzo 2011**

# Sommario

Saluto del Presidente	3
La LILT	4
La Prevenzione	6
Le regole quotidiane della salute	8
1. Non fumare	8
2. Non fare abuso di alcol	9
3. Svolgi regolare attività fisica	10
4. Segui una sana alimentazione	12
La Dieta Mediterranea	14
Le virtù dell'olio extra vergine di oliva	18
Lo chef Filippo La Mantia testimonial LILT	22
Le ricette a base di olio extra vergine di oliva	26
Aiuta la LILT	39



## Saluto del Presidente

Alla voce “prevenire” il vocabolario, tra l’altro, riporta “prendere l’iniziativa ai danni di qualcosa”. “Qualcosa”, nel nostro caso, è il cancro che rappresenta una delle principali cause di incidenza e morte nel mondo e la cui diffusione è in costante aumento.

Un’incidenza di circa 270 mila nuovi casi l’anno e una prevalenza di oltre 2 milioni di casi: è la fotografia in negativo dello stato dei tumori in Italia nel 2010. Le cause sono varie: accanto all’allungamento dell’età media della popolazione, la crescita di fattori di rischio come fumo, errata alimentazione, vita sedentaria.

Ma se guardiamo il positivo della fotografia, vediamo che la mortalità per cancro diminuisce lentamente ma costantemente, che la guaribilità è del 56% e che, ad oggi, le persone con un vissuto cancro sono ben 2 milioni e 200 mila. Tanto non solo grazie ai nuovi farmaci e ai trattamenti d’avanguardia, ma anche e soprattutto alla prevenzione e alla diagnosi precoce che restano oggi gli strumenti più efficaci per combattere i tumori.

Vi sono, infatti, azioni che ognuno di noi può compiere per ridurre il rischio di sviluppo della malattia e aumentare la probabilità di guarigione.

Nuove ricerche confermano quello che oncologi e scienziati ripetono da anni: modificare le proprie abitudini cercando di mantenere il giusto peso corporeo, seguendo un’adeguata alimentazione e facendo attività fisica regolarmente, riduce anche di un terzo il rischio di ammalarsi.

“Alimentiamo la prevenzione per sconfiggere il cancro” è il messaggio della LILT, è il fronte sul quale mettiamo, da quasi 90 anni, il massimo sforzo e impegno.

La X edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica - istituita con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri - si svolge quest’anno dal 13 al 21 marzo, periodo che coincide con le celebrazioni dei 150 anni dell’Unità d’Italia.

Facciamo che sia un momento per condividere anche un bene inestimabile: la salute!

Per questo nelle piazze d’Italia migliaia di volontari LILT saranno a disposizione dei cittadini per consegnare, con questo opuscolo, la bottiglia d’olio extra vergine d’oliva, il re della Dieta Mediterranea – iscritta, nel 2010, nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell’Unesco per il valore che ha assunto quale modello alimentare e per i benefici per la salute scientificamente dimostrati.

Per questo i 394 punti Prevenzione/Ambulatori LILT - presenti capillarmente sul territorio nazionale - resteranno aperti a tutti per visite mediche specialistiche, informazioni e consigli utili sulle regole per un corretto stile di vita.

IL PRESIDENTE NAZIONALE LILT  
Prof. Francesco Schittulli

## La LILT

La LILT, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, è l'unico Ente Pubblico su base associativa esistente in Italia con la specifica finalità di combattere il cancro.

La LILT è la più antica organizzazione nazionale del settore. Venne infatti fondata nel 1922 e già nel 1927 ottenne il riconoscimento giuridico e la qualifica di "Ente Morale" con decreto di Vittorio Emanuele III, re d'Italia.

Opera senza fini di lucro su tutto il territorio nazionale, sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica e la vigilanza del Ministero della Salute. Collabora con lo Stato, le Regioni, le Province, i Comuni e gli altri enti ed organismi operanti in campo oncologico.

È membro dell'European Cancer Leagues (ECL), dell'Unione Internazionale Contro il Cancro (UICC) e svolge un ruolo istituzionale nell'ambito della programmazione oncologica europea. Mantiene rapporti con l'European Cancer Society e con analoghe istituzioni in Cina, Albania e Kosovo.

L'obiettivo principale della LILT è sconfiggere i tumori attraverso la prevenzione primaria, secondaria e terziaria. La Prevenzione, infatti, è considerata da sempre il compito istituzionale prioritario della LILT – così come ben evidenziato dallo stesso pay-off "Prevenire è vivere" – e rappresenta ancora oggi l'arma più efficace nella lotta contro il cancro. Un dato confermato dalla ridotta mortalità e dall'allungamento e miglioramento della qualità della vita del malato oncologico.

Attraverso la Sede Centrale a Roma, le 106 Sezioni Provinciali, i Comitati Regionali, le 800 Delegazioni Comunali, i 394 punti Prevenzione (ambulatori), i 15 hospice e i suoi 5 mila volontari permanenti – che diventano oltre 25 mila in occasione degli eventi nazionali - la LILT si contraddistingue per un forte radicamento sull'intero territorio nazionale e garantisce sempre una presenza fisica a fianco del cittadino, del malato e della sua famiglia, spesso in modo complementare e integrativo al Sistema Sanitario Nazionale.

L'impegno quotidiano, per quasi novanta anni di attività, è stato premiato con numerosi riconoscimenti, tra i quali:

- 1927 - riconoscimento giuridico e qualifica di "Ente Morale";
- 1975 - trasformazione in Ente Pubblico;
- 1986 - organizzazione della prima Giornata Mondiale senza Tabacco come referente dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS);
- 2001 - la Linea Verde SOS LILT entra a far parte, quale unica realtà italiana, dell'European Network of Quitlines;
- 2003 - la LILT viene insignita dal Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi della Medaglia d'Oro al Merito della Salute Pubblica;
- 2008 - con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri la LILT viene confermata quale Ente Pubblico;
- 2010 - la LILT con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri viene riclassificata "Ente Pubblico di notevole rilievo".





## La Prevenzione

Prevenire significa offrire a ciascuno di noi gli strumenti principali con cui difendere la salute e, quando questa è minacciata, fare in modo di curarla nella maniera meno invasiva e più efficace.

Prevenzione vuol dire vivere meglio e più a lungo.

Esistono tre forme di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria.

Si fa **prevenzione primaria** quando si riducono i fattori di rischio e le cause di insorgenza della malattia.

Nel caso specifico dei tumori, fare prevenzione primaria vuol dire seguire un regime alimentare sano, quale la Dieta Mediterranea, non fumare, svolgere regolare attività fisica, non eccedere nel consumo di alcol ed esporsi correttamente ai raggi solari.

In questo contesto la LILT è da sempre impegnata a diffondere la corretta informazione, a promuovere l'educazione sanitaria attraverso la diffusione di materiale didattico-informativo (campagne di sensibilizzazione, incontri nelle scuole, ecc.), la realizzazione e organizzazione di eventi a carattere provinciale e regionale, Campagne nazionali, convegni e seminari; la lotta al tabagismo (percorsi per smettere di fumare, campagne informative, **linea verde SOS LILT 800 998877**).

La **prevenzione secondaria** consiste nel prevenire i tumori grazie a visite mediche ed esami strumentali per la diagnosi precoce con l'obiettivo di identificare lesioni tumorali allo stadio iniziale, aumentando così notevolmente la possibilità di completa guarigione, ricorrendo a cure sempre meno aggressive.

Per questo è importantissimo partecipare ai programmi di screening oncologici che le Regioni stanno promuovendo.

La LILT grazie ai suoi 394 punti Prevenzione (ambulatori) presenti su tutto il territorio nazionale, ai suoi medici, operatori sanitari e volontari, effettua visite ed esami specialistici spesso in modo complementare e integrativo al Sistema Sanitario Nazionale.

Si parla di **prevenzione terziaria** quando la malattia è comparsa ed il malato è in cura o in via di guarigione.

La LILT, in questi casi, rappresenta un importante punto di riferimento per il malato oncologico e per i suoi familiari con molteplici servizi che eroga attraverso il personale specializzato delle 106 Sezioni Provinciali: riabilitazione psichica, sociale e occupazionale del malato oncologico; assistenza domiciliare di tipo medico, psicologico, infermieristico, psico-sociale ed economico.

La prevenzione oncologica non richiede impegno, ma responsabilità verso noi stessi, perché la salute è il nostro bene più prezioso!



## Le regole quotidiane della salute

Fare prevenzione primaria vuol dire eliminare o ridurre i fattori di rischio che possono determinare l'insorgenza di una malattia. Fumo, alcol, scorretta alimentazione, sedentarietà, eccesso di peso corporeo, errata esposizione alle radiazioni ultraviolette (raggi solari, lampade abbronzanti), sono elementi di rischio noti per molti tumori e per altre gravi malattie, su cui ciascuno di noi può intervenire, adottando stili di vita salutari. Basti pensare che in Italia, se tutti facessimo prevenzione, eviteremmo l'insorgenza di circa 90.000 nuovi casi di cancro ogni anno. La prevenzione quindi comincia da noi: abbiamo sempre la possibilità di scegliere il nostro stile di vita!

### 1. Non fumare

Il fumo di sigaretta contiene oltre 4 mila sostanze tra parte gassosa, sospensione corpuscolata e condensato. Almeno 55 di queste sono cancerogene. Il fumo di tabacco è la prima causa del tumore al polmone, nonché di quelli del cavo orale, della faringe, della laringe e dell'esofago. Il fumo – attivo o passivo – provoca inoltre broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO) ed altre patologie polmonari croniche; gravi malattie del cuore e delle arterie (infarto, ictus, ipertensione arteriosa etc.); maggiori rischi di impotenza sessuale per l'uomo e riduzione della fertilità in entrambi i sessi; anomalie nel decorso della gravidanza e dello sviluppo fetale; invecchiamento precoce della pelle, gengiviti, macchie sui denti, alito cattivo, rughe profonde sul viso, tono muscolare decadente.



Un elenco, questo, che dovrebbe aiutarci a riflettere sull'opportunità di smettere di fumare. Per informazioni, aiuti e consigli è sufficiente contattare la quit-line **SOS LILT** telefonando al numero verde **800 998877**, dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 17.00.

### **Benefici dello smettere di fumare**

**Dopo 30 minuti:** i battiti cardiaci e la temperatura delle mani e dei piedi si normalizzano.

**Dopo 8 ore:** aumenta la concentrazione di ossigeno nel sangue.

**Dopo 12 ore:** migliora il respiro.

**Dopo 1 giorno:** il monossido di carbonio nei polmoni cala drasticamente e migliora la circolazione.

**Dopo 1 settimana:** inizia a diminuire il rischio di un attacco cardiaco; bevendo acqua la nicotina viene eliminata dal corpo; migliorano gusto, olfatto e alito; capelli e denti sono più puliti.

**Dopo 1 mese:** il polmone recupera fino al 30% in più della funzione respiratoria, con conseguente aumento di energia fisica.

**Dopo 3-6 mesi:** diminuisce la tosse cronica; anche il peso tende a normalizzarsi.

**Dopo 1 anno:** il rischio di infarto è dimezzato e si riduce anche il rischio di sviluppare un tumore.

**Dopo 5 anni:** il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.

**Dopo 10 anni:** il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità.

*I benefici per la salute si ottengono a qualsiasi età si smetta di fumare.*

## **2. Non fare abuso di alcol**

Sebbene sia stato dimostrato che una piccola quantità di alcol al giorno, soprattutto di vino rosso, presente nella Dieta Mediterranea, abbia un effetto positivo sul nostro apparato cardiovascolare, non si deve dimenticare che l'alcol è una sostanza tossica per il nostro organismo, cancerogena e che può dare dipendenza. Il consumo eccessivo ed inappropriato di bevande alcoliche e di superalcolici è pericoloso non solo per il singolo individuo, ma anche per

chi lo circonda. L'abuso di alcol aumenta il rischio di insorgenza dei tumori della bocca, della laringe, dell'esofago, del fegato, del colon e della mammella; esso inoltre è responsabile di altre gravi patologie, quali cirrosi epatica, pancreatiti, patologie neuropsichiatriche, danni al feto, depressione. Esso infine è fra le principali cause di incidenti stradali e sul lavoro.

La crescente diffusione di nuovi modelli sociali di consumo alcolico – aperitivi e/o superalcolici nel “dopo cena” – in cui l'alcol diventa uno strumento di disinibizione e di socializzazione, ha fatto sì che siano soprattutto i giovani i più esposti agli effetti dannosi di un'abitudine che va assolutamente contrastata.

#### *Di seguito alcune avvertenze:*

- 1 Ricorda sempre che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute*
- 2 Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare (1 g di alcol produce 7 Kcal)*
- 3 Non esiste una quantità di alcol sicura*
- 4 Se proprio desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione (non più di 2 bicchieri al giorno per l'uomo e 1 per la donna) privilegiando quelle a bassa gradazione alcolica (vino e birra) ed evitando i superalcolici*
- 5 Se bevi fallo sempre durante i pasti principali e mai a digiuno*
- 6 Evita di metterti alla guida se hai bevuto*
- 7 Evita di assumere contemporaneamente diversi tipi di bevande alcoliche*
- 8 Fai attenzione all'interazione tra farmaci ed alcol*
- 9 Niente alcol in gravidanza, allattamento, durante l'infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso*
- 10 Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli sono tutti campanelli d'allarme della dipendenza da alcol.*

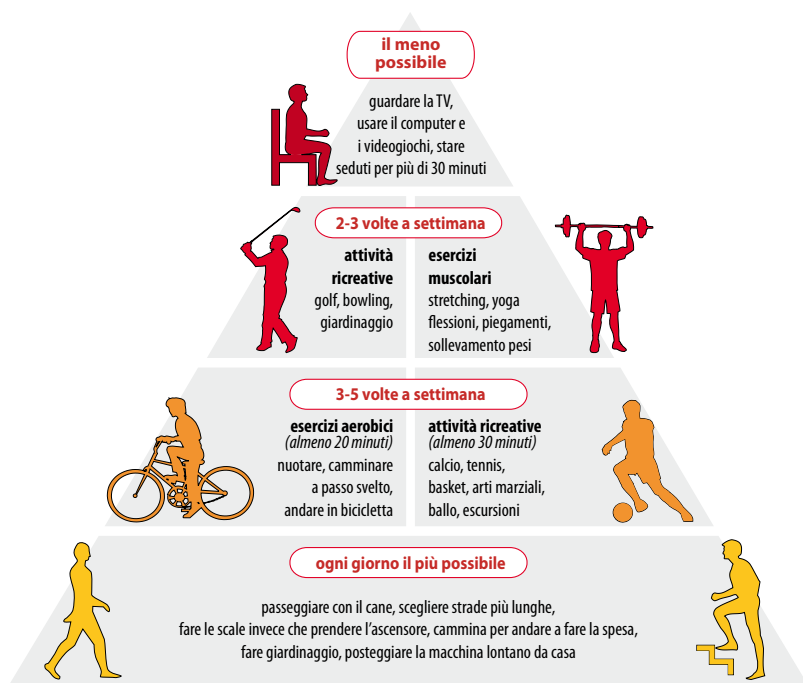
### ***3. Svolgi regolare attività fisica***

Secondo l'OMS, le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime dieci cause di morte e di inabilità nel mondo. La sedentarietà infatti, rappresenta una concausa di molte gravi patologie, quali le malattie cardiovascolari, il diabete mellito, l'obesità ed anche di alcuni tumori come

quello del seno e del colon-retto. I benefici dell'attività fisica si osservano inoltre sulla salute delle nostre ossa e dei nostri muscoli, che vengono resi più forti da un costante esercizio fisico, con minor rischio di osteoporosi e di fratture. Concederci del tempo per praticare degli sport, infine, contribuisce al nostro benessere psico-fisico, riducendo stress, ansia, depressione e favorendo la socializzazione.

Eppure, la maggior parte della popolazione nel mondo non è sufficientemente attiva, soprattutto tra i ragazzi e gli adolescenti, il cui intrattenimento sempre più spesso si svolge nelle mura domestiche – televisione, computer, etc. – con il risultato che l'obesità, anche infantile, sta diventando un problema sempre più sentito nella società moderna.

Non è necessario affaticarsi per ottenere i benefici dell'attività fisica, né impiegare grosse risorse di tempo o economiche: piccoli accorgimenti nella nostra vita quotidiana possono già essere efficaci, come si evince dalla seguente figura.



Fonte: [www.cuore.iss.it](http://www.cuore.iss.it), Progetto Cuore (con modifiche), Istituto Superiore di Sanità

## 4. Segui una sana alimentazione

Attraverso l'alimentazione introduciamo nel nostro organismo tutto quello che ci serve per sopravvivere e che, metabolizzandolo, diventa parte di noi.

Il nostro corpo, infatti, ha costantemente bisogno di energia, che consuma in quantità variabile in funzione del tipo di attività svolta. Con l'alimentazione non facciamo altro che reintegrare l'energia spesa.

Tuttavia, a causa del nostro regime alimentare, spesso sbagliato, ingeriamo anche sostanze nocive e in eccesso.

Seguire un regime alimentare ipercalorico, ricco di cibi grassi e zuccheri, significa ordinare al nostro corpo di convertire l'eccesso in tessuto adiposo (il nostro grasso). Ed è proprio qui, nel grasso corporeo, che più facilmente si accumulano le sostanze tossiche di cui sopra e si innescano i processi dell'infiammazione cronica. Questo tipo di infiammazione di intensità bassa, ma persistente nel tempo, non presenta alcun sintomo evidente se non dopo molti anni: essa è stata infatti riconosciuta quale meccanismo patologico in molte patologie cardiovascolari (arteriosclerosi, ictus, infarto), e degenerative (tra cui vari tipi di **tumore**), metaboliche (diabete), neuropsicologiche (anoressia, bulimia, depressione).

Al contrario frutta e verdura sono poverissime di grassi, ricche di fibre, di vitamine e di antiossidanti, sostanze da cui dipendono le proprietà salutari di molti cibi.

Gli antiossidanti, in particolare neutralizzano l'azione dei radicali liberi (prodotto di scarto della respirazione cellulare), la cui produzione eccessiva – determinata da stress psico-fisico, infiammazione, radiazioni, ozono, luce ultravioletta, fumo di sigaretta, eccessivo consumo di alcol, inquinanti ambientali – provoca danni cellulari e quindi insorgenza di tumori, arteriosclerosi, patologie degenerative e invecchiamento.

Il potere antiossidante di un alimento è misurato dalla scala ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Studi clinici consigliano di assicurarsi, attraverso l'alimentazione, almeno 5.000 ORAC ogni giorno. La tabella seguente presenta le unità ORAC contenute in alcuni alimenti.

### Apporto di unità ORAC per porzione di alimento

VEGETALI	QUANTITÀ	UNITÀ ORAC
CETRIOLI	1	36
SPINACI CRUDI	1 piatto	182
UVA BIANCA	1 grappolo	357
KIWI	1	458
CAVOLO VERDE COTTO	1 tazza	2.048
SALVIA	100 g	32.004
FAGIOLINI COTTI	1 tazza	404
ALBICOCCHE	3	72
MELONE	3 fette	97
PESCA	1	248
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	100 g	1.150
POMODORI	1	116
MELANZANA	1	326
MIRTILLI	1 tazza	3.480
PRUGNE	3	1.454
UVETTA NERA	1 cucchiaino	396
ACETO DI VINO ROSSO	100 g	410
PERA	1	222
MELA	1	301
CIPOLLA	1	360
CAVOLFIOR COTTO	1 tazza	400
BANANA	1	223
PATATA AMERICANA	1	433

a cura di: Dott.ssa Sara Farnetti

Ulteriori prove circa l'opportunità di adottare uno stile di vita salutare derivano dalle recentissime acquisizioni scientifiche sull'attività svolta da particolari porzioni di DNA poste nell'ultimo tratto dei cromosomi chiamate **telomeri**, che rappresentano una sorta di orologio del tempo per le nostre cellule. I telomeri, infatti, si accorciano ad ogni divisione della cellula e con l'età. Quando finiscono, la cellula non può più dividersi e muore. La velocità del processo di accorciamento dei telomeri e di senescenza delle cellule non è uguale per tutti.

Molte ricerche sulle malattie cardiovascolari, sui tumori e sull'invecchiamento in genere, hanno evidenziato il ruolo cruciale di queste piccole, ma preziosissime, porzioni del nostro DNA, sottolineando peraltro come gli stili di vita – abitudini dietetiche, fumo, alcol, scarsa attività fisica, stress – influiscano anche sulla lunghezza dei telomeri.

## La Dieta Mediterranea

*“Lascia che il cibo sia la tua medicina, e la tua medicina sia il tuo cibo”  
(Ippocrate, medico greco del 400 a.C.)*

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate.

La dieta che più rispetta le semplici regole della corretta alimentazione è quella mediterranea, dichiarata nel 2010 patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco.

Grazie alla sua naturale e ottimale composizione – 15% proteine, 60% carboidrati, 25% grassi – la dieta (dal greco diaita, stile di vita) mediterranea assicura il giusto apporto di nutrienti.

Essa non è semplicemente un paniere di alimenti opportunamente distribuiti nel tempo e nelle quantità, ma “un insieme armonico di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni, che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la raccolta, la pesca, la conservazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo” (Comitato di valutazione Unesco). I suoi protagonisti sono la pasta, il pane, la frutta, gli ortaggi, l'olio d'oliva ed un consumo moderato di vino e di alimenti di origine animale, tra cui latte, formaggi, pesce, uova, carne (soprattutto pollame e coniglio).

***La Dieta Mediterranea è, quindi, stile mediterraneo di alimentarsi e di vivere che si può riassumere nei seguenti punti:***

- Rivalutare la tavola come fatto sociale, oltre che nutrizionale. La tavola, quindi, diventa un punto di incontro, soprattutto familiare, dove i pasti si consumano lentamente e convivialmente.

- Preferire il pane preparato con soli ingredienti fondamentali: acqua, farina (possibilmente integrale) e sale.
- Consumare la pasta come primo piatto e condirla con pomodoro e olio d'oliva. La pasta va cotta al dente, perché è più digeribile e consente di prolungare il senso di sazietà.
- Utilizzare la pasta o il riso per la preparazione di piatti unici e di ottimo valore nutritivo, come ad esempio pasta e legumi o il minestrone con formaggio grattugiato.
- Preferire l'olio d'oliva come grasso di condimento. Tutti gli oli hanno lo stesso contenuto di grasso (9 calorie per grammo), ma quello d'oliva è il più saporito e pertanto richiede minori quantità d'uso.
- Utilizzare in maniera abbondante frutta e verdura, alternando sapientemente quelle a prevalente contenuto di vitamina A (carote, radicchio verde, zucche, albicocche, meloni, etc.) con quelle a prevalente contenuto di vitamina C (agrumi, fragole, pomodori, peperoni, broccoli, etc.). Le verdure vanno cotte con poca acqua. Si consiglia, inoltre, di recuperare l'acqua di cottura per la preparazione di altri cibi, al fine di recuperare parte delle vitamine e dei minerali che altrimenti andrebbero perduti.
- Prediligere le carni magre e consumare frequentemente pesce; in particolare pesce azzurro (alici, sgombri, tonno, sarde), ossia quello tipico del mediterraneo.
- Consumare un bicchiere di vino durante i pasti, anche se è l'acqua (non gassata) la bevanda per eccellenza (consumarne almeno 1,5 litri ogni giorno).



Sulla base di tali indicazioni è stata realizzata la Piramide Alimentare LILT, finalizzata alla prevenzione dei tumori. Tale piramide, riportata di seguito, è su base settimanale ed è particolarmente utile anche per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e favorisce la salute in generale.

### Piramide alimentare LILT



### Raccomandazioni sui consumi alimentari settimanali

<b>Zucchero</b>	un cucchiaino 2 volte al dì
<b>Bevande alcoliche</b> <i>(vino e/o birra durante i pasti)</i>	1 o 2 bicchieri al dì
<b>Sale</b>	cercare di sostituirlo con spezie e aromi utilizzare il sale iodato
<b>Latte e yogurt</b>	2 volte al dì <i>(possibilmente alternando)</i>
<b>Derivati del latte</b>	4 volte a settimana
<b>Condimenti</b>	1 porzione a pasto
<b>Carni</b>	2 <i>(carni rosse)</i> o 3 <i>(carni bianche)</i> volte a settimana
<b>Salumi</b>	1 volta a settimana
<b>Uova</b>	2 volte a settimana
<b>Pesce</b>	3 volte a settimana
<b>Legumi</b>	2 volte a settimana
<b>Patate</b>	2 volte a settimana
<b>Pane</b>	2 volte al dì
<b>Fette biscottate</b>	1 volta al dì
<b>Pasta e riso</b>	1 volta al dì
<b>Frutta e verdura</b>	5 porzioni al dì <i>(2 di frutta e 3 di verdura o viceversa)</i>



## Le virtù dell'olio extra vergine di oliva

L'olio extra vergine d'oliva è l'unico olio presente nella Dieta Mediterranea, richiamandone pienamente lo spirito e la cultura. Condimento noto ed apprezzato in tutto il mondo, l'olio extra vergine d'oliva presenta tantissime virtù, anche perché deriva dalla semplice spremitura a freddo delle olive, senza alcun additivo, per cui tutti i suoi componenti nutrizionali si conservano per mesi.

L'apporto nutrizionale dell'alimento e le sue tante proprietà curative sono state dimostrate da molti studi scientifici. Proprio lo scorso dicembre nutrizionisti, ricercatori, tecnici e giornalisti, hanno realizzato ad Andria un Simposio Internazionale interamente dedicato all'olio extra vergine di oliva per presentarne le recentissime ulteriori scoperte sulle sue innumerevoli qualità.

Esso infatti è ricco di antiossidanti (vit. E; acido oleico, polifenoli) e di sostanze con proprietà antiinfiammatorie (oleocantale), apporta acidi grassi essenziali, ossia indispensabili, ma che l'organismo non è in grado di sintetizzare da solo, è un supporto ideale per le vitamine liposolubili A, D, E, K.

Queste proprietà uniche rendono l'olio extra vergine d'oliva un prezioso alleato della salute.



***I suoi effetti benefici si esplicano in tutti gli apparati del nostro organismo:***

- Protegge dalle **malattie cardiovascolari**: i polifenoli in esso contenuti favoriscono una maggior produzione di nitrossido, potente vasodilatatore, e prevengono dall'ossidazione delle lipoproteine LDL. Le LDL ossidate, infatti, rappresentano le principali responsabili della formazione della placca aterosclerotica con conseguente restringimento delle arterie e insorgenza di malattie cardiache.
- Svolge un'azione benefica nello sviluppo **del sistema nervoso**: la sua composizione lipidica è simile a quella del latte materno, rendendolo un alimento essenziale nella dieta del bambino. In età adulta, invece, ci preserva dalle malattie legate al rallentamento e al deterioramento delle funzioni cerebrali, come Parkinson e Alzheimer. Ciò grazie soprattutto all'azione antiossidante dell'acido oleico, dei polifenoli e del tocoferolo (vitamina E). Tali malattie vengono determinate da un eccesso di radicali liberi che, legandosi con componenti essenziali della cellula nervosa, ne alterano la struttura e ne favoriscono la degenerazione. Un recente studio condotto dall'Università di Chicago ha scoperto come l'oleocantale, sostanza responsabile del sapore pungente dell'alimento, interferisca con l'azione di proteine neurotossiche coinvolte nel morbo di Alzheimer.



- Difende da alcuni tipi di **tumori**, soprattutto quello della mammella, dello stomaco, del colon-retto e della prostata, ma anche del cavo orale, della faringe e dell'esofago. Ciò è dovuto principalmente ad alcuni suoi componenti: il tirosolo, l'idrossitirosolo, l'oleuropeina, i secoridoidi e i lignani. Per quanto riguarda ad esempio il tumore della mammella è stato dimostrato come i polifenoli contenuti nell'olio di oliva inibiscano l'HER-2 tirosinchinasi, un recettore presente in molte neoplasie e responsabile della crescita neoplastica.
- È il più digeribile e il più sano tra i grassi ed ha un effetto benefico su tutto il **sistema gastrointestinale**, proteggendone le mucose. L'acido oleico, infatti, riduce la produzione di acido cloridrico e quindi previene gastriti e ulcere. Accelera, inoltre, il transito nel tratto intestinale, favorendone la regolarità. Favorisce l'attivazione del flusso biliare e lo svuotamento della cistifellea, ostacolando l'insorgenza di calcolosi biliare.



- Rappresenta un elemento cardine della dieta del paziente affetto da **diabete mellito**, in quanto riduce i livelli di zuccheri nel sangue e la resistenza all'insulina tipica di questa condizione.
- Ha un effetto benefico sul nostro **apparato osteoarticolare**: l'olio extra vergine d'oliva facilita l'assorbimento della vitamina D e combatte l'osteoporosi; inoltre, grazie alla potente azione antinfiammatoria ed antiossidante svolta dall'oleocantale, l'olio d'oliva è un efficace alleato terapeutico nell'artrosi.



- **Protegge da diverse patologie infiammatorie cutanee**, quali la psoriasi, l'acne, la dermatite atopica ed altri tipi di eczema. La ricerca scientifica ha dimostrato inoltre come lo squalene in particolare – presente nell'olio d'oliva – possiede proprietà antiossidanti nei confronti delle radiazioni solari, diminuendo la produzione di radicali liberi a livello della pelle foto esposta.
- **L'olio extra vergine di oliva, infine, è particolarmente indicato nella gravidanza**, grazie al suo rapporto ottimale tra acidi grassi polinsaturi, saturi e monoinsaturi (acido linoleico, linolenico e oleico) e alla capacità di assicurare un buon rapporto di vitamine liposolubili (A, D, E, K), di stimolare la mineralizzazione delle ossa e di prevenire rischi emorragici del nascituro. Proteggendo la mucosa gastrica, evita le esofagiti da reflusso, particolarmente frequenti nell'ultimo trimestre. Può, inoltre, contribuire a prevenire alterazioni metaboliche abbastanza frequenti quali il diabete gestazionale e la stipsi.





## Lo chef Filippo La Mantia testimonial LILT

L'alimentazione deve diventare la prima alleata per difendere la nostra salute, per questo è importante conoscere le regole e gli alimenti da preferire sulla nostra tavola. Per aiutarci nella diffusione di questo messaggio, lo chef Filippo La Mantia ha prestato la propria immagine per la campagna di sensibilizzazione della decima edizione della Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica.

### *Nota biografica*

Filippo La Mantia nasce nel 1960 a Palermo. Per molti anni collabora allo sviluppo dell'azienda di famiglia attiva nelle forniture alberghiere e ristorative. La sua passione per il cibo fa subito colpo e il primo ristorante che apre, "Zagara" a Roma, registra un gran successo. Nel corso degli anni, La Mantia si occupa dell'apertura di diversi ristoranti in Indonesia e in Italia e cucina per grandi eventi in tutto il mondo. Nel 2009 apre finalmente il suo ristorante presso lo storico Hotel Majestic di Via Veneto a Roma.

### *La filosofia di food per Filippo La Mantia*

Il cibo, inteso come nutrimento, credo sia il primo concetto a cui l'uomo si sia riferito, nasce con la vita e quindi fa parte in maniera totale della nostra struttura e dei nostri desideri. Il cibo rappresentato è l'ultima frontiera con cui dobbiamo confrontarci e dopo tanti anni di innovazioni e ricerche, credo sia arrivato il momento di tornare alle origini del suo valore. Come sappiamo, il nostro fisico ha bisogno assolutamente di rispetto e sono sicuro che una buona alimentazione sia alla base di un buon tenore di vita. In questi ultimi

anni, il food è riuscito a imporsi su tutto quello che prima era considerato costume. Ma come tutti i fenomeni, ha un inizio e una fine. L' inizio sta, appunto, nell'interesse che suscita la novità dettata dall'innovazione, la fine invece è rappresentata dalla "non innovazione", dal non sapere gestire le tradizioni da cui essa è creata. In tutti i settori, c'è sempre qualcosa che viene definito "vintage" ma è un termine che attualmente viene considerato, a dispetto dei tempi e delle generazioni, sempre interessante. Nel mio caso, la cucina che realizzo è basata interamente sulle origini della mia terra. La Sicilia ha forti tradizioni culinarie, basti pensare che tutte le popolazioni che hanno deciso di costruire qualcosa nella nostra isola hanno lasciato forti insemminazioni culturali. Sia i Greci che i Normanni, sia i Bizantini che gli Arabi, hanno fatto sì che la mia meravigliosa isola con le potenzialità territoriali e soprattutto con il clima che ne ha fatto una perla del mediterraneo, abbia tramandato nel giro dei secoli tante e tante tradizioni, che vengono a sua volta differenziate dalle province. La provincia di Palermo e quella di Trapani sono quelle a cui io mi riferisco e di cui sono orgoglioso di appartenere. L'isola di Pantelleria, per esempio, è stata una scuola straordinaria per assimilare tutti quei profumi con cui oggi, nel mio mestiere di cuoco, mi confronto. Perché sono, appunto, i profumi gli elementi a cui la mia cucina si riferisce. Ho anche azzardato a modificare la cucina tradizionale siciliana. Mi sono permesso di eliminare alcuni degli ingredienti a cui le tradizioni, si sono sempre riferite, cioè l'aglio e la cipolla. Ho eliminato anche i soffritti aggiungendo, però, tanti profumi. Amo il basilico, adoro la menta e i capperi, utilizzo l'origano e le mandorle e a volte la cannella. Ma stravedo per gli agrumi e ne faccio largo uso, sia nel dolce che nel salato. Ogni tipo di cucina territoriale, credo, abbia



origini povere ma dignitose. L'uso del cibo nei quartieri poveri di Palermo era l'unico mezzo di conforto e il riunirsi attorno a un tavolo ben imbandito faceva dimenticare per poche ore, la vita di stenti e di duro lavoro. Quindi nascevano piatti tipo "la zucca in agrodolce" che era definito il fegato dei poveri. In quanto il fegato era considerato un cibo costoso, di conseguenza la zucca veniva consumata nella stessa maniera di un piatto ricco.

Anche gli anelletti infornati hanno origini umili. Le donne, durante la settimana, andavano in giro per salumerie a raccogliere i rimasugli degli insaccati. La domenica, veniva cucinata e infornata questa meraviglia della cucina. Il procedimento era quello di cuocere la pasta a metà cottura. Veniva preparato il sugo con le cotenne di maiale e venivano fritte le melanzane. Le uova si facevano sode e alla fine, quando tutti questi ingredienti erano pronti, si procedeva a riunirli dentro una teglia di alluminio. Quindi, alla pasta, veniva aggiunto il sugo, i resti dei salumi, le uova sode, le melanzane e il canestrato, formaggio molto forte ma poco costoso. Veniva messo il tutto dentro la teglia tonda, si spolverava con del pangrattato e delle fette di pomodoro maturo un goccio di olio e poi... dentro il forno per una buona mezz'oretta. L'odore che si diffondeva nella cucina e nella casa era straordinario e il momento di servire quella meravigliosa pietanza era considerato, sempre, un momento magico per tutti. La pasta al forno era ed è, ancora oggi, un piatto tipico delle scampagnate per la Pasqua o per il 1° Maggio. Ecco, questi sono due piccoli esempi di cucina tradizionale e povera ma di grande struttura e importanza, indelebile e sempre attuale, anche per i palati più esigenti.

Oggi, credo, che il mio progetto di cucina abbia tantissimi riscontri e grandi successi esclusivamente per la semplicità e la maniera di essere "light". Il concetto "light", se così possiamo definirlo, comprende sia l'ingrediente che la maniera di utilizzarlo e di trasformarlo. Non utilizzando affatto soffritti, evito gli oli bruciati o esausti. Sono fermamente convinto che l'uso dell'aglio copra e quindi serva da alibi per qualsiasi tipo di pietanza preparata. Il concetto di profumo è nato soprattutto per stimolare le cellule a memorizzare e a lasciare una traccia indelebile al palato. L'uso degli agrumi serve prevalentemente ad armonizzare i sapori, creare un'alimentazione nutriente e una linea straordinaria con la mia terra di origine. Non voglio che qualcuno pensi che il mio è un atteggiamento, la mia scelta sta nel modernizzare la mia cucina e rappresenta, per me, l'evoluzione ma con forti tradizioni antiche. Credo che il "gourmet", oggi, abbia mangiato e bevuto di tutto e il paradosso dei nostri tempi sta, appunto, nel fenomeno di considerare un ristorante o un cuoco, più importante di un museo o di un'opera d'arte. Succede sempre più spesso che quando si torna da

un viaggio, sia lungo che breve, non si parli più di opere d'arte ma di ristoranti e piatti gustati. Quindi il mio concetto di food sta nel creare un'atmosfera di casa, comfort, servizio e cibo da permettere ai commensali di viaggiare stando seduti su una comoda sedia a gustare del cibo che racconti loro qualcosa di importante ma semplice, di tradizionale ma con una forza interiore originale, tale da rendere quell'esperienza unica, ogni qualvolta lo di desidera... credo che si tratti, in fondo di meditazione. Permettetemi di cambiare il menu quasi ogni giorno, permettetemi di spaziare con la fantasia, permettetemi di amare ogni giorno di più il mio lavoro e soprattutto di dedicarmi a Voi come ho sempre desiderato di fare!

### **Pesto agli agrumi** (per quattro persone)

Ingredienti: 200 g di mandorle pelate, 50 g di capperi sotto sale, 50 cl di olio extra vergine di oliva, 4 arance, 1 mazzetto di basilico

*Sbucciate le arance, mondate e lavate il basilico. Mettete nel vaso del mixer la polpa delle arance, le foglie di basilico, le mandorle, i capperi dissalati e l'olio extra vergine d'oliva. Frullate per 2 minuti circa, fin quando non otterrete un pesto dall'aspetto omogeneo.*

#### *Suggerimenti del cuoco*

*Potete utilizzare questa salsa a crudo come base per il condimento della pasta, del couscous e delle insalate. Nel caso vogliate preparare un pasta da servire fredda, vi consiglio di usare della pasta integrale perché ha una resa migliore dopo la cottura. Potete modificare alcuni ingredienti della ricetta base del pesto di agrumi per ottenere altre deliziosi varianti. Ad esempio, frullate insieme basilico, mandorle, polpa di limone, capperi e olio extra vergine di oliva. Oppure provate la variante con pomodori secchi precedentemente messi a bagno nell'acqua calda, capperi dissalati, mandorle, origano, menta e olio extra vergine di oliva. Questo pesto, in particolare, è ottimo per condire il riso Basmati semplicemente lessato.*



# Le ricette a base di olio extra vergine d'oliva

Si presentano di seguito alcune ricette dei più rinomati giovani chef internazionali che hanno partecipato all'ultima edizione del QOCO - il Concorso internazionale per giovani chef dedicato alla valorizzazione dell'olio extra vergine di oliva - che si è svolta ad Andria dal 3 al 5 dicembre 2010.

I dieci cuochi, non ancora trentenni, provengono da Italia, Austria, Olanda, Germania, Francia, Polonia, Slovenia e Svezia.

Di seguito il dettaglio e le ricette.

*Buon appetito e buona salute!*



**Franco Aliberti**  
*Coriano (Rimini) Italia*

**Wally Bosman**  
*Amsterdam - Olanda*

**Stefano Campanelli**  
*Palgiano (Taranto) - Italia*

**Bertrand Grebaut**  
*Parigi - Francia*

**Jacek Grochowina**  
*Varsavia - Polonia*

**Lars Moller**  
*Amburgo Germania*

**Magnus Nilsson**  
*Järpen - Svezia*

**Marianna Pillan**  
*Grumolo Delle Abbadesse (Vicenza) - Italia*

**Jure Tomič**  
*Brezice - Slovenia*

**Simon Wagner**  
*Ossiach - Austria*

# Franco Aliberti

## Sorbetto di mandorla e olio, salsa alla zucca e mela cotogna, morbido all'olio

### Sorbetto di mandorla e olio extra vergine d'oliva

Ingredienti: 1800 g mandorle sgusciate, 2250 g ghiaccio tritato, 750 g sciroppo 31 Bé (1000 lt acqua/1350 g zucchero), 1250 g base alle mandorle, 200 g olio extra vergine d'oliva, 3000 g sale grosso.

*Tritare il ghiaccio, unirlo alle mandorle e allo sciroppo. Passare al cutter per un minuto a velocità alternata, in modo da non riscaldare le mandorle. Con l'aiuto di un torchio schiacciare facendo fuoriuscire il liquido che andrà unito all'olio. Mantecare con l'aiuto di un contenitore, all'interno del quale andrà messo del ghiaccio tritato e del sale grosso (questo avrà la funzione di conduttore del freddo). Posizionare un secondo contenitore all'interno, a questo punto girare e tenere in movimento il contenitore creando così un mantecatore a mano.*

### Salsa di zucca con succo di mela cotogna

Ingredienti: 2000 g zucca, 120 g zucchero, 5 pezzi di mele cotogne, 340 g zucca cotta, 145 g succo di mela cotogna.

*Pulire la zucca, tagliarla a piccoli cubi e unirla allo zucchero; adagiare in placca ben distesa in modo che la cottura sia più uniforme. Cuocere a vapore a 80°C per 15 minuti circa. Frullare, setacciare e unire il succo delle mele cotogne.*

### Morbido all'olio

Ingredienti: 230 g tuorli, 100 g zucchero, 1 g sale, 250 g olio extra vergine di oliva, 250 g albume, 187 g zucchero, 250 g farina di grano tenero.

*Montare in planetaria i tuorli con lo zucchero e il sale, setacciare la farina. Ottenuta una bella massa montata, mescolare una piccola parte dell'olio alla montata. Completare unendo tutto alla restante massa montata. Incorporare delicatamente la farina ed infine l'albume montato a becco d'aquila con lo zucchero. Riempire gli stampi da cottura, cuocere a circa 170°C per 40-45 minuti.*

*In un piatto fondo adagiare la salsa alla zucca e mela cotogna. Aggiungere tre gocce di olio a crudo. Posizionare al centro un piccolo cubo di morbido all'olio. Infine disporre il sorbetto alla mandorla e olio sulla superficie del morbido.*

## Crema di ceci con olio alle alici, mantecato di aguglia e cialda soffiata al grano

### Crema di ceci

Ingredienti: 1000 g ceci piccoli, 10 g sale, 130 g olio extra vergine di oliva, acqua.

*Bollire i ceci, precedentemente messi in ammollo in acqua fredda e sale. Portare a cottura e con l'aiuto di un mix a immersione ottenere una crema utilizzando l'acqua di cottura e l'olio.*

### Olio alle alici

Ingredienti: 300 g alici, 300 g olio extra vergine di oliva La Spineta, 100 g sale grosso.

*Diliscare le alici ottenendo dei filetti, marinare con sale grosso per 30 minuti, sciacquare con acqua fredda e asciugare perfettamente. Portare l'olio a 60°C, unire i filetti delle alici e mescolare per 3 minuti, setacciare il tutto con l'aiuto di un setaccio a maglia fine.*

### Cialda soffiata al grano

Ingredienti: 300 g grano duro, 500 g olio extra vergine di oliva La Spineta, 5 g sale, 3 g rosmarino.

*Cuocere il grano in poca acqua e sale in modo che diventi una purea. Aggiungere del rosmarino tagliato molto finemente. Mixare la purea e stendere un sottile strato sul silpat, asciugare in forno a 80°C. Spezzettare la cialda e friggerla in olio a 180°C, in modo da ottenere una bella soffiatura.*

### Aguglia mantecata

Ingredienti: 2000 g aguglia, 350 g olio extra vergine di oliva La Spineta, 6 g sale.

*Sfilettare l'aguglia, cuocere a vapore a 60°C per 10 minuti aggiungendo il sale. Mantecare in planetaria unendo a filo l'olio.*

*In un piatto fondo adagiare la crema di ceci. Versare alcune gocce di olio alle alici sulla superficie della crema. Al centro disporre l'aguglia mantecata, infine posizionare la cialda soffiata al grano sull'aguglia mantecata.*

# Wally Bosman

## **Sgombro in tre modi: crudo all'olio di oliva, confit con insalata di orzo perlato, in padella con crema di ceci**

Ingredienti: 6 kg sgombro fresco intero (se possibile di grandi dimensioni), 500 g orzo, 500 g ceci, rosmarino.

*Per il crudo di sgombro, tagliare semplicemente il pesce tipo tartar e aggiungere sale e olio extra vergine di oliva. Per il confit di sgombro cucinare il pesce in olio di oliva a una temperatura non superiore a 45°C così da mantenere i profumi e il sapore dell'olio di oliva. Per l'insalata d'orzo bollire l'orzo in acqua salata e condirlo con l'olio di oliva che usiamo per fare il confit. Per lo sgombro in padella passare il pesce in padella finché la pelle non diventi croccante, posizionare sopra la crema di ceci, precedentemente cotti e frullati con un po' di acqua di cottura e olio di oliva.*

## **Tortino di cime di rape con ricotta salata e zucca gialla emulsionata all'olio extra vergine di oliva**

Ingredienti: 5 kg cime di rape, 12 uova, 1 kg crema di ricotta, 500 g ricotta salata stagionata, 5 kg zucca gialla, 2 kg farina di grano tenero, 1 kg mandorle, 2.5 lt olio extra vergine di oliva.

*Pulire e passare la zucca in forno finché non diventa morbida, successivamente passarla nel mixer (o blender da cucina) e aggiungere l'olio extra vergine di oliva fino a raggiungere una consistenza tenera. Unire le uova intere, la ricotta fresca e le cime di rape precedentemente lessate. Porre il composto nelle forme per tortini e cucinare in forno a 180°C fino a che non risulti sodo e ben colorato in cima. Terminare il piatto con una grattugiata di ricotta salata e un filo d'olio extra vergine di oliva.*



# Stefano Campanelli

## Crema leggera di fave bianche con palamita all'olio

Ingredienti: 200 g fave bianche ammollate dal giorno precedente, 4 pz da 100 g palamita in filetti abbattuti, olio extra vergine di oliva.

*Dalle fave ammollate prelevarne 50 g che serviranno fritte e salate per guarnizione. Cuocere la rimanenza delle fave con acqua a mo' di zuppa, impiegheranno all'incirca 20-30 minuti. Appena cotte regolare di sale e cominciare ad emulsionarle con olio extra vergine fino ad ottenere una spuma liscia e lucida. A parte privare la palamita dalla pellicina e dalle spine centrali, tagliarla in piccoli bocconcini, marinarla con olio e disporla da cruda nel piatto. Versare sulla palamita la purea di fave abbastanza blanda e calda, in modo che dia al pesce l'effetto di appena cotto, irrorare con un filo di olio e le fave fritte.*

## Purea di zucca gialla con bavarese all'olio

### Purea di zucca gialla

Ingredienti: 500 g zucca gialla di montegrosso, 1 lt. acqua, 300 g zucchero.

### Bavarese

Ingredienti: 80 g albume, 160 g zucchero, 50 g acqua, 100 g tuorli, 100 g olio extra vergine di oliva.

*Portare a bollore acqua, zucchero e zucca. Appena cotta scolarla e frullarla in un termomix ottenendo una purea liscia e dolce. A parte ricavare una meringa all'italiana con albumi montati, zucchero e acqua a 120°C. Far raffreddare. In una planetaria montare i tuorli aggiungendo a filo l'olio caldo in modo da pastorizzarli e aiutarli nella montatura, quando risulteranno spumosi e ormai freddi mescolare questo composto alla meringa facendo attenzione a non smontare il tutto. In un bicchiere di vetro formare il primo strato di zucca e poi finire di riempire fino a metà con la bavarese. Far riposare in frigo per 30 minuti, prima di servire guarnire con i semi della zucca utilizzata tostati e zuccherati.*



# Bertrand Grébaut

## **Sgombro dell'Adriatico, mousseline di lenticchie e olio extra vergine di oliva, orzo perlato**

Ingredienti per 15 persone: 8 pz (400g l'uno) sgombro, 300 g lenticchie grandi, 300 g orzo perlato, olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

*Cucinare le lenticchie in acqua salata e pepata, scolare e frullare con olio di oliva. Sfilettare lo sgombro e versarvi sopra dell'olio caldo. Cucinare l'orzo e condirlo. All'ultimo momento, "bruciare" il filetto dalla parte della pelle in una padella molto calda senza grassi. Servire su un piatto piano posizionando tutti gli elementi armoniosamente.*

## **Verdure di stagione, sottobosco acido/amaro, olio extra vergine di oliva con erbe fresche**

*Per 15 persone*

### **Verdure da cucinare**

Ingredienti: 300 g cime di rapa, 500 g broccoli con cima nera, 30 sponsali, 1/2 zucca gialla, 1 sedano.

### **Verdure da mantenere crude**

Ingredienti: 500 g cavolfiori, 5 piccoli carciofi, 150 g cicoriette, 2 finocchi.

### **Erbe**

Ingredienti: 50 g finocchietto selvatico, 50 g origano, 50 g bietoline, 50 g senapi, 50 fiori circa borragine, 50 g cardi spinosi, olio extra vergine di oliva, timo, sale e pepe.

### **Condimenti**

Ingredienti: 1 kg bietole, 200 g burrata, 300 g funghi, 2 mele cotogne, 5 uova.

*Cucinare le bietole all'inglese, mescolarle con l'olio d'oliva. Stufare i funghi e mescolarli alla burrata. Stufare le mele cotogne e frullarle. Sbollentare e raffreddare le verdure verdi in acqua salata. Tenerle da parte. Cucinare 8 grandi fette di zucca con la buccia. Rimuovere il gambo dalle erbe spontanee, lavarle e asciugarle. Preparare i cavolfiori, i carciofi e i finocchi da affettare all'ultimo momento. Tagliare l'origano e il finocchietto selvatico e lasciarli marinare con olio di oliva. All'ultimo momento scaldare le verdure precedentemente cotte in una pentola con olio di oliva, da servire quasi calde. Tagliare le verdure crude e condire con olio di oliva, sale e pepe. Impiattare armoniosamente.*

# Jacek Grochowina

## Sgombro con lenticchie e olio di oliva

Ingredienti: 2,5 kg lenticchie grandi, 8 pz da 400 g sgombri interi, 2 lt. olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

*Sfilettare il pesce e tagliarlo in filetti, tagliare gli avanzi a cubetti e friggerli come guarnizione. Scaldare l'olio a 55-60°C e mettervi i filetti di sgombro per circa 20 minuti. Bollire 1 kg di lenticchie in acqua salata, quando morbide frullarle e passarle allo "chinois", versare lentamente l'olio nella purea calda di lenticchie come fosse una maionese, salare e pepare. Bollire 800 g di lenticchie per 20-25 minuti in acqua salata, scolare l'acqua quando pronte, versare un filo d'olio e condire a piacere. Rosolare in una padella 200 g di lenticchie finché croccanti e frullarle fino a ottenere una polvere. Cucinare il resto delle lenticchie finché diventano morbide, frullarle delicatamente, aggiungere un po' di olio di oliva e preparare una schiuma come salsa per il piatto.*

## Burrata, uovo e mele cotogne

Ingredienti: 1,5 kg burrata, 1 lt. olio extra vergine di oliva, 20 uova, 4 carciofi, 50-60 pomodorini al filo, 6 mele cotogne, 200 g olive nere, 1 kg zucchero, bietole, cicoriette spontanee, rucola, funghi cardoncelli, timo, sale e pepe.

*Cucinare le uova a 65°C per 35-40 minuti. Frullare delicatamente la burrata, condire e lentamente versare l'olio di oliva. Pelare i carciofi e affettare il cuore con una mandolina. Pelare le mele cotogne, tagliarle a cubetti e passarle nello sciroppo di zucchero, dopo 20 secondi friggerle in una padella molto calda con olio di oliva. Il resto passarle nello sciroppo e frullarle, quando tenere, con un po' di olio di oliva.*

*Friggere velocemente i pomodorini in una padella calda, saltarli con il timo e l'olio di oliva e metterli in forno a 100°C per 30 secondi. Pulire le cicoriette, la rucola e le bietole e fare un'insalata condita con olio. Saltare in padella i funghi. Affettare le olive nere molto sottili e aggiungerle ai funghi. Porre la burrata nel fondo del piatto, pelare il tuorlo e metterlo in cima, sistemare tutto il resto attorno.*

# Lars Möller

## **Palamita, fagioli tondini, ceci**

*Palamita in tre versioni (sotto sale, sott'olio a bassa temperatura e cotta), purè di fagioli tondini, ceci caramellati e purè di ceci.*

### **Palamita: versione salata**

Ingredienti: 1 lt. acqua, 1000 g cubetti di ghiaccio, 200 g sale.

*Portare l'acqua a ebollizione e aggiungere il sale. Raffreddare l'acqua con i cubetti di ghiaccio e mettere in salamoia la palamita per circa 20 minuti. Tagliare la palamita in pezzi e condire.*

### **Palamita: versione sott'olio**

Inserire i pezzi di filetto in un sacchetto sottovuoto. Scaldare l'acqua fino alla temperatura di 58°C, immergere i filetti sottovuoto per circa 8 minuti.

### **Palamita: versione cotta**

Porre i pezzi di palamita nell'olio extra vergine di oliva e cucinarli nell'olio.

### **Purè di fagioli tondini**

Ingredienti: 1000 g fagioli tondini, olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

*Cucinare i fagioli e tritarli. Setacciarli, aggiungere un po' di olio extra vergine di oliva fino a ottenere la perfetta consistenza.*

### **Ceci caramellati e purè di ceci**

Ingredienti: 1000 g ceci piccoli, olio extra vergine di oliva, sale, pepe, zucchero bianco.

*Ceci caramellati: tritare i ceci precedentemente cotti. Caramellare lo zucchero e passarvi i ceci. Purè di ceci: tritare i ceci fino a ottenere una consistenza vellutata e passarli al setaccio. Condire il composto con olio extra vergine di oliva, sale, pepe e la palamita cotta.*



## **Maultasche (ravioli) con patate e zucca e birra di zucca**

*Maultasche (ravioli) di patate con zucca e scamorza affumicata, serviti con cicorie, purè di mele cotogne e olio extra vergine di oliva, salsa di zucca.*

### **Maultasche**

Ingredienti per l'impasto: 1500 g patate, 450 g semola di grano duro, 2 pz uova, 6 tuorli d'uovo, 40 ml olio extra vergine di oliva, 300 g farina di mandorle, sale, pepe.

*Cucinare le patate sbucciate, schiacciarle con lo schiacciapatate, successivamente setacciarle. Aggiungere le uova, i tuorli e l'olio, condire il composto con sale, pepe, aggiungere al composto la farina di mandorle setacciata, poi impastare. Stendere la pasta tra fogli di carta forno.*

Ingredienti per il ripieno: 3 pz scamorze stagionate, 300 g zucca, timo, sale, pepe, zucchero di canna, olio extra vergine di oliva.

*Dividere la zucca in quattro, marinare la zucca nel sale, olio di oliva e timo, avvolgere la zucca marinata in un foglio di alluminio, metterlo in forno a 200°C finché cotta al punto giusto. Prendere la polpa della zucca, tritarla, aggiungere lo zucchero di canna, il sale, il pepe. Tagliare a fette la scamorza e riempire il Maultasche alternando una fetta di scamorza con il purè di zucca.*

### **Cicorie**

Ingredienti: 1000 g cicorie, 300 g zucchero di canna, 1500 ml mosto d'uva, 3 lampascioni, 3 rametti di timo, 1 foglia di alloro.

*Caramellare lo zucchero di canna, sfumare con il mosto d'uva. Aggiungere il timo e l'alloro, ridurre il mosto d'uva. Versare sopra la cicoria. Cuocere a bagnomaria (circa 6 minuti a 60°C).*

### **Purè di mele cotogne e olio di oliva**

Ingredienti: 8 mele cotogne, olio extra vergine di oliva, zucchero, sale.

*Porre le mele cotogne marinate in olio di oliva in un sacchetto sottovuoto, cuocerlo a 100°C per circa 1 ora. Tritare la polpa e setacciarla. Condire con olio extra vergine di oliva, sale e zucchero.*

### **Salsa di zucca**

Ingredienti: 200 g olive nere alla cenere, purè di zucca dal maultasche, olio extra vergine di oliva

*Seccare le olive in forno per 2 ore a 180°C, sbriciolarle. Mescolando il purè aggiungere l'olio extra vergine di oliva per ottenere una consistenza vellutata.*

# Magnus Nilsson

## Palamita marinata e cicerchie

**Ingredienti:** circa 7 kg palamita grande, 750 g cicerchie, 150 g salvia di buona qualità, scura e freschissima, 100 g sale marino grosso senza iodio aggiunto, 2 lt. circa olio extra vergine di oliva intenso.

*Sfilettare il pesce e posizionare i filetti in un vassoio. Riscaldare 2 lt. di olio, versarlo sul pesce e lasciarlo raffreddare fino a raggiungere la temperatura ambiente. Lasciare il pesce nell'olio fino al momento del servizio. Cuocere i legumi in un po' d'acqua, setacciarli e conservare l'acqua di cottura, passarli in un buon mixer fino a ottenere una consistenza vellutata, emulsionare con l'olio extra vergine di oliva e condire leggermente con sale, aggiustare la consistenza con l'acqua di cottura. Pulire la salvia, asciugarla con della carta e mescolarla con cura al sale, deve essere umida e molto verde. Tagliare il pesce a fette, posizionare sul piatto caldo tre tranci con l'emulsione calda di cicerchie e un po' di salvia mista a sale.*

## Burrata e lampascioni al vapore conditi con erbe e funghi

**Ingredienti:** 1,5 kg burrata, molto fresca e di ottima qualità, 20 pezzi lampascioni interi (appena raccolti), 100 g origano (molto fresco preferibilmente con i fiori), 100 g timo (molto fresco e molto verde), 20 pezzi funghi cardoncelli molto freschi, 1 lt. olio extra vergine di oliva, sale marino fino senza iodio.

*Pulire i lampascioni e conservarli in un vassoio. Pulire le erbe e i funghi cardoncelli. Porre un pezzo di burrata sul piatto. Cucinare al vapore i lampascioni per un paio di minuti, toglierli e condirli con erbe e sale, unirli alla burrata. Porre qualche fungo crudo sopra il piatto mentre state riscaldando l'olio extra vergine di oliva (finché diventa molto caldo 150-160°C). Servire i piatti e terminarli di fronte al commensale versando un filo d'olio molto caldo in cima ai lampascioni.*



# Marianna Pillan

## **Variazione di tonno, olio e fave**

*Trancio di tonno crudo con emulsione di olio e fumetto, "tonnolio" con crema di fave e crema gelida di olio, insalata tiepida di fave (in acqua e olio) al pepe bianco con tonno cotto su piastra di sale e olio.*

### **Trancio di tonno crudo con emulsione di olio e fumetto**

Ingredienti: 700 g tonno pulito, 5 sgombri interi non puliti, 1 cefalo intero non pulito.

*Pulire cefalo e sgombri, con le lisce fare un fumetto di pesce, farlo ridurre sul fuoco e abbattere a 4°C. Poi emulsionare nel frullatore con la stessa quantità di olio e un po' di sale.*

### **"Tonnolio" con crema di fave e crema gelida di olio**

Ingredienti: 600 g tonno pulito (o ventresca pulita), 500 g fave sgusciate già ammollate, 150 g olio extra vergine, n. 30 sacchetti di nylon ad uso alimentare misura 20x30 cm circa.

*Cuocere i tranci di tonno porzionato in doppi sacchetti di nylon per alimenti con olio e sale, ben chiusi, in forno a 64°C per 20 minuti. Fare una crema di fave cuocendo le fave in acqua salata con olio e poi frullare. Abbattere a -20°C l'olio in una teglia, poi portare a temperatura di 4°C formare delle quenelle piccole e riporre in freezer.*

### **Insalata tiepida di fave (in acqua e olio) al pepe bianco con tonno cotto su piastra di sale e olio**

Ingredienti: 500 g fave sgusciate secche (non ammollate), 600 g tonno pulito, 3 kg preparato di sale e olio (1,5 kg sale grosso, 500 g sale fino e 1 lt. di olio extra vergine, lasciati a macerare un'ora e poi fatti filtrare per 4/5 ore).

*Far bollire una pentola di acqua e sale con la superficie ricoperta di olio, cuocere le fave secche per 15 minuti e poi scolare. Preparare una piastra di sale in una teglia, portare in forno a 100°C e cuocere dei trancetti di tonno in forno coperti. Saltare le fave in padella con olio, sale e pepe bianco in grani schiacciato.*



# Jure Tomič

## Orzo e mare

Ingredienti: 1 kg orzo, 2 kg palamita, 1 kg alici, 1 lt. olio extra vergine di oliva, fior di sale qb, rosmarino fresco.

*Arrostire al forno con un filo d'olio extra vergine le alici intere pulite, passarle al mixer con sale, rosmarino e olio, passare al colino cinese.*

*Cucinare l'orzo in acqua salata, a metà cottura aggiungere il condimento e pezzettini di palamita, versare nel piatto molto caldo.*

*Appoggiarvi la pelle di palamita croccante e sopra le fettine di palamita cruda, finire con un filo d'olio extra vergine di oliva e grani di fior di sale.*

## Trio d'oliva

Ingredienti: 4 pz burrata, 500 g olive nere alla cenere, 9 pz uova, 1 lt. olio extra vergine di oliva, 1 kg patate grandi, 300 g farina grano tenero, 300 g farina di mandorle, 200 g olive verdi in salamoia, menta fresca, sale.

### **Burrata e olive**

*Tagliare a cubetti la burrata e coprirla con le olive nella cenere a pezzettini.*

### **Maionese e patate**

*Con i tuorli fare una maionese con l'olio extra vergine di oliva, affettare le patate molto fini, pennellarle con l'olio di oliva e arrostirle al forno.*

### **Bastoncini croccanti**

*Impastare le due farine con l'albume a neve, stendere su una placca uno strato di mezzo cm, informare. A cottura ultimata tagliare dei bastoncini e rimetterli in forno per renderli croccanti.*

*Sul piatto adagiare in fila: la burrata con le olive, la maionese con i chip di patate croccanti e finire la fila con il bicchierino con l'olio di oliva e due bastoncini da intingere nello stesso. Finire con un filo d'olio alla menta e un filo di olive verdi sminuzzate ai due lati.*

# Simon Wagner

## Rotolo di cefalo su ragout di fagioli

Ingredienti: 2250 g cefali, 1500 g fave senza buccia, 1 lt. olio extra vergine di oliva, 800 g lenticchie grandi, 800 g fagioli tondini, sale, pepe, salvia.

*Mescolare una parte del cefalo con olio di oliva, sale, pepe e un po' di salvia. Riempire i filetti, immergerli. Cucinare i fagioli. Mescolare una parte dei fagioli tondini con l'olio di oliva. Mettere in forno aggiungendo un po' di salvia. Servire caldo.*

## Tartare di verdure con insalata fresca di erbe

Ingredienti: 500 g zucca gialla, 500 g cavolfiore, 700 g cime di rapa, 200 g sponsali, 200 g patate gialle, 100 g cicoriette spontanee, 30 pomodorini al filo, 1 lt. olio extra vergine di oliva, 5 sponsali, rucola, cime di rapa, cicorie, timo, salvia, peperoncino, sale.

*Cucinare e mescolare la zucca gialla con qualche patata e aggiungere un po' d'olio extra vergine di oliva, sale e pepe. Fare lo stesso con i cavolfiori e le cime di rapa. Per ogni piatto creare due "torrette" tricolori. Porre i pomodorini con le olive e un po' di erbe in forno finché cotte. Fare un'insalata con la cicoria, la rucola e le restanti erbe. Preparare il condimento con olio di oliva, peperoncino, sponsali e cime di rapa. Servire freddo.*





# Aiuta la LILT

## **Con una donazione**

Le donazioni possono essere effettuate:

- direttamente alla Sede Nazionale;
- con carta di credito collegandosi al sito [www.lilt.it](http://www.lilt.it);
- con un versamento su cc/p 28220002 - Codice IBAN: IT73 H076 0103 2000 0002 8220 002;
- con un versamento su cc/b Monte dei Paschi di Siena - Filiale di Roma, Via del Corso 232  
Codice IBAN: IT40 A010 3003 2000 0000 9340 323;
- direttamente alla Sezione LILT della propria Provincia, consultando il sito [www.lilt.it](http://www.lilt.it)

## **5 per mille per la LILT**

È possibile aiutare la LILT devolvendo il 5 per Mille dell'Irpef. È sufficiente firmare nello spazio "Finanziamento della ricerca sanitaria" per la Sede Nazionale e nello spazio "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a) del D.Lgs. n. 460 del 1997" per sostenere la Sezione LILT della propria Provincia.

## **Quote sociali**

Per diventare socio LILT è sufficiente versare la quota minima annuale (10 euro come socio ordinario; 150 euro, come socio sostenitore).

## **Diventa volontario LILT**

Diventare volontario LILT vuol dire dare valore al proprio tempo. Il volontario LILT è una risorsa preziosa per il malato oncologico. Ci sono molti modi di essere volontario LILT: dall'assistenza al malato alle attività di sensibilizzazione e raccolta fondi. Visita il sito [www.lilt.it](http://www.lilt.it) o rivolgiti alla Sezione LILT della tua provincia per scoprire come diventare volontario LILT. Unico requisito: avere un cuore grande così.

## Sezioni Provinciali della LILT\*

Sede Centrale	Tel. 06.44259722	Matera	Tel. 0835.332696
Agrigento	Tel. 0925.905056	Messina	Tel. 090.3690211 - 090.45452
Alessandria	Tel. 0131.41301 - 0131.206369	Milano	Tel. 02.2662771 - 02.26680712
Ancona	Tel. 071.2071203	Modena	Tel. 059.374217 - 059.4225747
Aosta	Tel. 0165.31331	Monza e Brianza	Tel. 039.2333664/69/70
Arezzo	Tel. 800.235999	Napoli	Tel. 081.5465880 - 081.5466888
Ascoli Piceno	Tel. 0736.358360 - 0736.358397	Novara	Tel. 0321.35404
Asti	Tel. 0141.595196	Nuoro	Tel. 0784.6192490
Avellino	Tel. 0825.73550	Oristano	Tel. 0783.74368
Bari	Tel. 080.5216157 - 080.5271947	Padova	Tel. 049.8070205
Bat (Barletta - Andria - Trani)	0883.332714 - 0883.520000	Palermo	Tel. 091.6165777
Belluno	Tel. 0437.944952	Parma	Tel. 0521.988886 - 0521.702243
Benevento	Tel. 0824.313799	Pavia	Tel. 0382.27167 - 0382.33939
Bergamo	Tel. 035.242117	Perugia	Tel. 075.5004290
Biella	Tel. 015.8352111	Pesaro	Tel. 0721.364094
Bologna	Tel. 051.4399148	Pescara	Tel. 085.4252500 - 328.0235511
Bolzano	Tel. 0471.402000	Piacenza	Tel. 0523.384706
Brescia	Tel. 030.3775471	Pisa	Tel. 050.830684 - 349/8350345
Brindisi	Tel. 0831.739313 - 0831.520366	Pistoia	Tel. 0573.365280
Cagliari	Tel. 070.495558	Pordenone	Tel. 0434.28586
Caltanissetta	Tel. 0934.541873	Potenza	Tel. 0971.441968
Campobasso	Tel. 0875.714008 - 0874.827297	Prato	Tel. 0574.572798
Caserta	Tel. 333.2736202	Ragusa	Tel. 0932.229128
Catania	Tel. 095.7598457	Ravenna	Tel. 0545.214081
Catanzaro	Tel. 0961.725026	Reggio Calabria	Tel. 0965.331563
Chieti	Tel. 0871.564889 - 339.5923725	Reggio Emilia	Tel. 0522.283844
Como	Tel. 031.271675	Rieti	Tel. 0746.205577
Cosenza	Tel. 0984.28547 - 0984.28566	Rimini	Tel. 0541.394018
Cremona	Tel. 0372.412341	Roma	Tel. 06.83602668 - 06.83602669
Crotone	Tel. 0962/901594	Rovigo	Tel. 0425.411092 - 0425.393275
Cuneo	Tel. 0171.697057 - 0171.67801	Salerno	Tel. 089.220197 - 089.672491/2 Osp.
Enna	Tel. 0935.511755 - 335.1350861	Sassari	Tel. 079.214688
Fermo	Tel. 0734.62522582	Savona	Tel. 019.812962 - 349.1706713
Firenze	Tel. 055.576939	Siena	Tel. 0577.285147
Foggia	Tel. 0881.661465	Siracusa	Tel. 0931.461769
Forlì e Cesena	Tel. 0543.731410	Sondrio	Tel. 0342.219413
Frosinone	Tel. 0775.207322 Osp. - 0775.841083	Taranto	Tel. 099.45280210 - 328.1752630
Genova	Tel. 010.2530160	Teramo	Cell. 338/1541142
Gorizia	Tel. 0481.44007	Terni	Tel. 0744.431220
Grosseto	Tel. 0564.453261	Torino	Tel. 011.836626 - 011.817245
Imperia	Tel. 0184.570030	Trapani	Tel. 0923.873655
Isernia	Tel. 0865.29484	Trento	Tel. 0461.922733
La Spezia	Tel. 0187.732912	Treviso	Tel. 0422.1740616 - 0422.321855
L'Aquila	Tel. 0862.310117	Trieste	Tel. 040.398312
Latina	Tel. 0773.694124	Udine	Tel. 0432.481802
Lecce	Tel. 0833.512777	Varese	Tel. 0331.623002 - 0331.848999
Lecco	Tel. 039.599623	Venezia	Tel. 041.958443
Livorno	Tel. 0586.811921 - 444034/35 Amb.	Verbanò Cusio Ossola	Tel. 0323.643668
Lodi	Tel. 0371.423052	Vercelli	Tel. 0161.255517
Lucca	Tel. 340.3100213	Verona	Tel. 045.8303675 - 334.5216814
Macerata	Tel. 0737.636748	Vibo Valentia	Tel. 0963.44862
Mantova	Tel. 0376.369177/8	Vicenza	Tel. 0444.513881
Massa	Tel. 0585.488618	Viterbo	Tel. 0761.325225

\*Per ulteriori informazioni [www.lilt.it](http://www.lilt.it)

*Finito di stampare nel mese di febbraio 2011*



CON IL PATROCINIO DI:



*Presidenza del Consiglio dei Ministri*



*Ministero della Salute*



**MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI**



*Presidenza del Consiglio dei Ministri*  
*Ministro per le Pari Opportunità*



**Governo italiano**  
Ministro della *Gioventù*

[www.lilt.it](http://www.lilt.it)

**SOS LILT**  
**800-998877**