

PREMESSA

- Oggi più che mai sappiamo che la nostra salute è anche e soprattutto una questione di alimentazione ed è noto come quest'ultima possa influenzare l'insorgenza dei tumori attraverso numerosi meccanismi..
- Ricordiamo, fra i principali:
 - la presenza di sostanze cancerogene nei cibi;
 - la formazione di sostanze cancerogene nella cottura;
 - sostanze pro-ossidanti che favoriscono la formazione di N-nitroso composti nell'intestino e in generale la produzione di radicali liberi;
 - sostanze antiossidanti, che proteggono il DNA dai radicali liberi e prevengono l'attivazione metabolica di vari cancerogeni;
 - sostanze che intervengono nella riparazione del DNA;
 - promotori della differenziazione cellulare e della proliferazione cellulare;
 - inibitori dell'angiogenesi e precursori di prostaglandine pro infiammatorie;
 - fitoestrogeni, competitori degli estrogeni endogeni per i recettori ormonali.

I risultati ottenuti dagli studi di questi ultimi decenni giustificano la raccomandazione condivisa da varie agenzie nazionali e internazionali di promuovere la modifica dell'alimentazione moderna tenendo conto di ciò che scaturisce da tutta questa evidenza scientifica. È dalla consapevolezza di questo semplice fatto che nasce la cucina naturale. Una cucina pensata per essere più ampia e aggiornata, che non solo prepara cose buone, ma insegue consapevolmente un ideale di salute, la cucina alla quale oggi viene riconosciuto un ruolo fondamentale nella prevenzione primaria delle patologie moderne.

L'alimentazione è importante per tutti, ma con obiettivi diversi e se per la persona sana gioca un ruolo preventivo, e quindi sul lungo termine, per chi è in trattamento oncologico la dieta è primariamente finalizzata a mantenere un buono stato nutrizionale, che consenta di effettuare le terapie oncologiche riducendo gli effetti collaterali e migliorando la qualità di vita.

IL PROGETTO

Com'è nato il corso

Partendo da questa premessa, l'Associazione WALCE Onlus (Women Against Lung Cancer in Europe), impegnata in attività educazionali e di supporto per pazienti affetti da tumore polmonare (e loro famigliari), dal 2012 organizza corsi di cucina naturale dedicati a coloro che stiano affrontando una malattia tumorale come malati o famigliari. L'idea nasce dai desiderata più volte manifestati dai pazienti, poiché una nutrizione adeguata può essere minacciata da alcuni sintomi del tumore e dagli effetti collaterali del trattamento che possono interferire rendendoli spesso inappetenti, e dai familiari, che di conseguenza trovano difficoltà nel cucinare cibi adeguati alla persona in cura e al resto della famiglia. Questo corso diventa un modo per aiutare entrambi a capire come alimentarsi e cucinare durante le cure senza perdere il piacere di una buona cucina.



Le lezioni: come si articolano, da chi sono tenute e a chi sono rivolte

Il progetto è giunto oggi alla VII edizione, poiché vengono annualmente organizzati 2 cicli di incontri, che si articolano in 4 lezioni ciascuno, con cadenza settimanale e della durata di circa tre ore. Le lezioni si tengono all'interno di scuole di cucina che mettono a disposizione i locali, le attrezzature che rendono possibile la buona riuscita del progetto e il personale che aiuta lo chef.

Il corso è rivolto a 16 persone, tra pazienti e caregivers, poiché le lezioni non sono frontali, ma pratiche e offrono ai partecipanti la possibilità di realizzare piatti gustosi e al tempo stesso rispettosi delle raccomandazioni nutrizionali, perché il cibo può sicuramente contribuire a creare le basi di una buona salute.

Cucinare insieme significa condividere saperi, piaceri, emozioni, tecniche; davanti ai fornelli si può imparare tanto, anche sulla propria salute e sul proprio benessere e in questo modo ogni allievo ha la possibilità di approfondire nuove tecniche di cucina e conoscenza degli alimenti.

Le lezioni sono tenute da Giovanni Allegro, chef specializzato in cucina naturale che insegna anche presso la Cascina Rosa, la scuola di cucina preventiva della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Il suo compito è insegnare a coloro che partecipano al corso come preparare un menu completo che aiuti il paziente ad affrontare al meglio le cure chemio – radioterapiche e soprattutto i giorni successivi a quello del trattamento, quando si avvertono più forti gli effetti secondari. Lo chef propone quindi tecniche, regole, indicazioni e accorgimenti utili e aiuta a conoscere le proprietà nutrizionali dei diversi alimenti.

LE FINALITÀ

Tutti gli incontri prevedono a fine serata una degustazione collettiva di quanto cucinato e i rimandi ricevuti confermano che questo risulta il momento più apprezzato dai partecipanti, sia perché hanno la possibilità di assaporare quanto appreso e realizzato con impegno, ma soprattutto perché diventa uno spazio di confronto e condivisione con l'insegnante e con tutti gli altri partecipanti, durante il quale spesso dall'iniziale condivisione di un interesse e una necessità comune, si sviluppano poi dei meccanismi di interazione che si riferiscono a una sfera più intima della persona e che riguardano il quotidiano e quindi la convivenza con una malattia come il tumore, di qualunque tipologia o severità esso sia, e che consentono a volte la nascita di rapporti di frequentazione e amicizia.

IL LIBRO DI RICETTE

Dalle ricette di Giovanni Allegro, WALCE ha voluto realizzare un libro di cucina, grazie alla collaborazione con la casa editrice Carthusia. L'obiettivo della pubblicazione, intitolata "Salute Cuoca!", è stato quello di raccogliere 32 ricette facili e appetitose per comporre menu vari e sfiziosi, grazie ai quali si possono evitare i principali errori dell'alimentazione moderna.



FILETTI DI GALLINELLA ALLE SPEZIE

Per 6 persone
 - 6 filetti di gallinella
 - 3 cucchiai di farina di riso (o pangrattato)
 - 1 limone
 - 1 guscio d'aglio
 - 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
 - 1 cucchiaino di prezzemolo
 - pepe
 - sale marino integrale

Lavate i filetti di pesce, spinateli e sciacquateli. Mescolate la farina di riso con il prezzemolo, l'aglio tritato e un poco d'olio. Amalgamate in una ciotolina l'olio rimanente, il succo di limone e la curcuma. Salate e pepate i filetti e spondateli con l'untuglio, passateli nella farina insaporita e adagiateli su una teglia rivestita di carta forno. Infornate a 170° per 10 minuti e serviteli ben caldi.

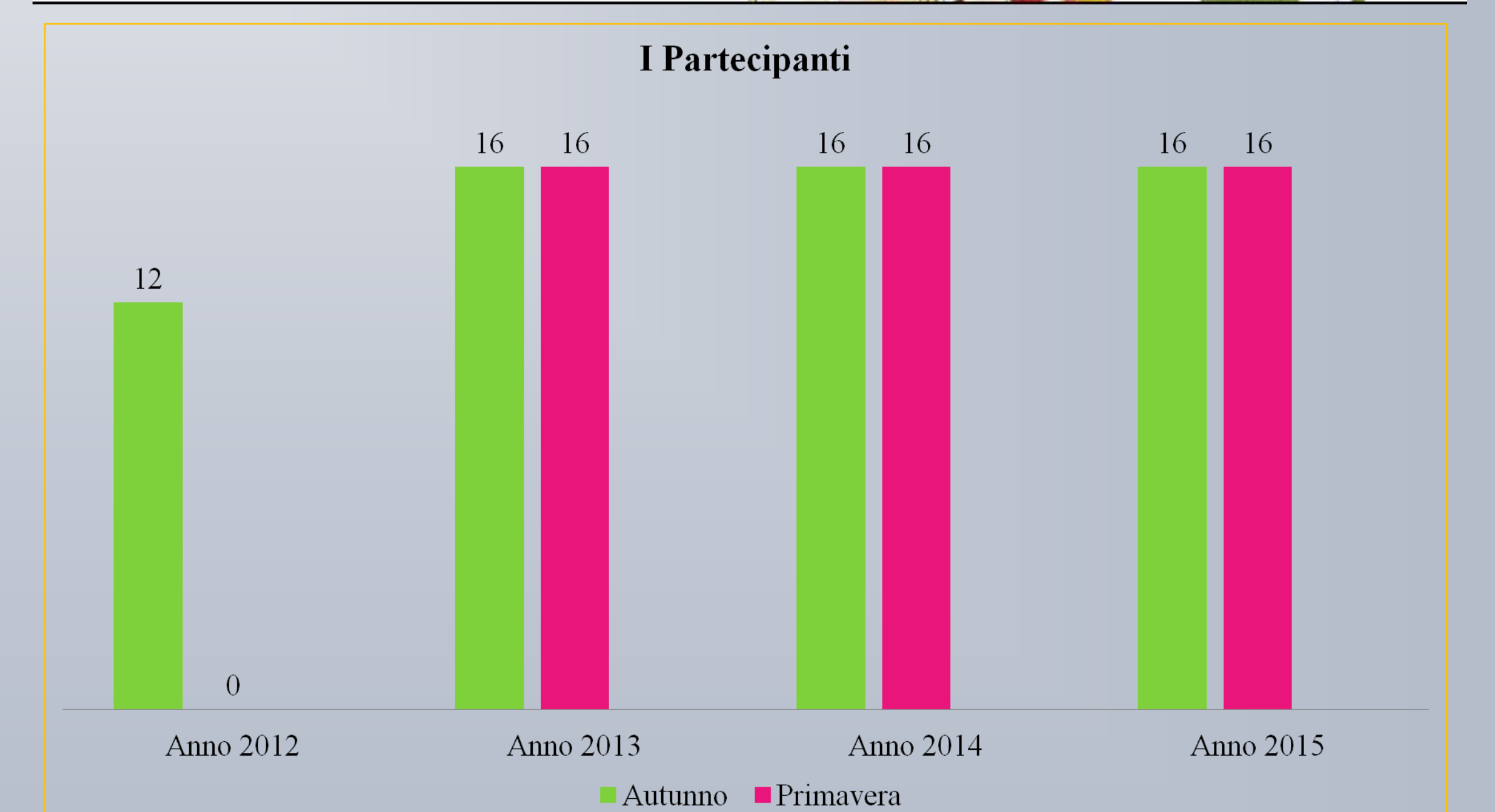
FARINA DI RISO, di uso millenario nella cucina orientale, ha digeribilità e caratteristiche nutrizionali simili a quelle della farina di frumento o di altri cereali. Può essere usata in cottura.

CECI E GAMBERI IN TEGAME

Per 6 persone
 - 200 g di ceci
 - 250 g di gamberi
 - 1/2 peperone rosso
 - 1 guscio d'aglio
 - 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
 - 1 cucchiaino di prezzemolo
 - 1 cucchiaino di curry
 - pepe
 - sale marino integrale

Mettete i ceci a bagno per una notte intera. Lessateli in acqua salata per 2 ore e mezza, finché diventeranno ben teneri. Sgocciolate i gamberi e togliete la vena dorsale con uno stuzzicadenti. Scaldate l'olio in una padella e fate soffriggere l'aglio sbucciato e tritato insieme al peperone tagliato a dadini. Aggiungete il curry e i gamberi, poi un pizzico di sale e continuate a cuocere, mescolando, per 2 minuti. Unite i ceci lessati dopo averli ben sciacciati dalla loro acqua di cottura, aggiungete di sale e pepe e cocco ancora qualche minuto. Servite con il prezzemolo tritato.

CURRY E CURCUMA: il curry è una miscela di aromi e spezie di origine indiana, di cui esistono più varianti e che in India è chiamata "masala". Il suo ingrediente principale è la curcuma, spezia aromatica e colorante: proprio lei a rendere giallo il curry!



REFERIMENTI

1. Allegro, Giovanni, Beghelli Annalisa, "Salute Cuoca!"; Carthusia Edizioni