



# CURA LA SALUTE DELLE TUE OSSA

Le ricette di Oncologia e Cucina



Associazione Oncologia e Cucina

Grazie al sostegno  
non condizionante di

**AMGEN**



**\* L'Oncologia di Vimercate della ASST-Brianza e l'Associazione Oncologia e Cucina** hanno creato per te un vademecum, contenente *consigli nutrizionali e ricette facili da realizzare* per alimentarsi in modo sano e curando la salute delle ossa.

Oltre all'impiego di farmaci molto efficaci che vengono utilizzati per ridurre il rischio di frattura durante la cura della tua malattia, è necessario mantenere il corretto apporto di **calcio, vitamina D e fosforo** con l'alimentazione. Il metabolismo del tessuto osseo è caratterizzato dal processo di rimodellamento, ovvero la rimozione delle cellule ossee vecchie e la produzione di nuove cellule che costituiscono la struttura dell'osso.

La **vitamina D** permette l'assorbimento intestinale di **calcio e fosforo** necessari per il processo di mineralizzazione ossea. L'assunzione della **vitamina D** avviene principalmente mediante l'esposizione alla luce solare ma è contenuta anche in qualche alimento. In caso di carenza, il tuo medico ti consiglierà l'assunzione dell'integratore vitaminico più idoneo. Inoltre, il tuo oncologo ti consiglierà di eseguire regolari controlli clinico-radiologici per valutare la densità minerale ossea e rilevare precocemente eventuali disturbi.

Qualche consiglio utile per mantenere le ossa in buona salute:

**\_ CONTROLLA** che la tua dieta sia equilibrata e ricca di calcio: latte, formaggio (prediligi latticini magri), yogurt, verdura a foglia verde e pesce.

**\_ ASSICURATI** un corretto apporto di Vitamina D presente in alcuni alimenti quali pesce (salmone, aringhe, sgombro, sardine), uova e funghi.

**\_ CONSIDERA** nella tua dieta alimenti che contengano fosforo come cereali, frutta secca, legumi, uova, derivati del latte e pesce.

**\_ SEGUI** i suggerimenti del Fondo Mondiale della Salute: evita il sovrappeso e svolgi regolare attività fisica volta al rinforzo delle ossa quali camminata, corsa, pilates previo consiglio del tuo medico.

**\_ EVITA** il fumo e gli alcolici poiché entrambi influiscono negativamente sulla salute delle ossa incrementandone la fragilità.

# VITAMINA D

## SGOMBRO, RISO ROSSO E SALSA DI AVOCADO

### INGREDIENTI



#### Per la salsa:

- \_150 g avocado
- \_220 g crema di cocco
- \_30 g basilico

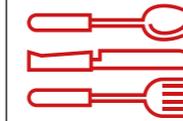
#### Per il piatto:

- \_80 g riso rosso
- \_180 g sgombro (filetti)
- \_30 g (2 cucchiaini) crema di cocco
- \_sale e pepe q.b.

#### Per decorare

il piatto utilizziamo  
30 g di basilico  
che corrispondono  
a circa 2 cucchiaini.

### PREPARAZIONE



Per la salsa di avocado frullare bene tutti gli ingredienti indicati fino a quando il basilico risulterà ben frullato. Aggiungere un paio di cucchiaini di acqua per una consistenza più morbida.

Far bollire il riso rosso in acqua leggermente salata e nel frattempo cuocere lo sgombro in una padella antiaderente.

Mettere sul fondo del piatto il riso rosso, adagiarvi sopra lo sgombro, aggiustare di sale e decorare con la salsa di avocado.

Suggerimento: abbinare il piatto a un contorno di verdure per aumentare l'apporto di fibra. Se lo sgombro non soddisfa il gusto personale, può essere sostituito con salmone, trota o tonno.

### VALORI ENERGETICI

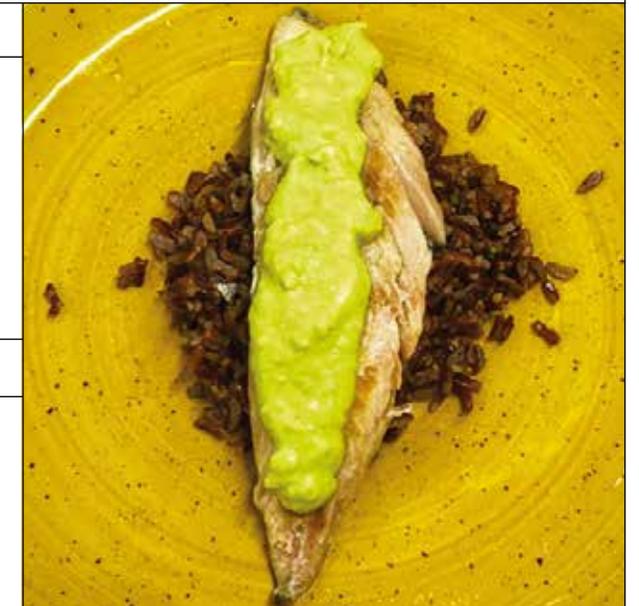
**631** kcal per porzione

_carboidrati	63,80 g
_proteine	37,41 g
_lipidi	27,17 g
_fibra totale	2,13 g

### PROPRIETÀ



Il piatto fornisce un ottimo apporto di vitamina D, grazie allo sgombro. Inoltre può essere considerato un piatto unico da introdurre a pranzo o a cena per la presenza di carboidrati (riso venere), proteine (sgombro) e grassi buoni (avocado e olio EVO).



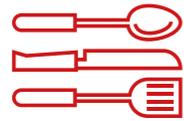
## MINESTRA DI FUNGHI

### INGREDIENTI



\_250 g funghi misti  
\_2 patate (250 g circa)  
\_prezzemolo  
\_500 ml brodo  
\_2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
\_2 spicchi d'aglio  
\_1 cucchiaino salsa di soia  
\_sale  
\_pepe

### PREPARAZIONE



Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette, lavarli brevemente sotto acqua fresca corrente, rimuovere la parte coriacea dei gambi e affettarli. Lavare le patate, sbuciarle e tagliarle a cubetti di un centimetro circa di lato. Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente su un tagliere con una mezzaluna. Scaldare il brodo. In una pentola da minestra mettere due cucchiaini d'olio e farvi rosolare l'aglio spellato e leggermente schiacciato con i denti di una forchetta. Quando si sarà uniformemente dorato, toglierlo e aggiungere le patate e i funghi. Far rosolare per un paio di minuti a fiamma vivace, mescolando di continuo. Fare attenzione perché le patate tendono ad attaccarsi. Aggiungere un cucchiaino di salsa di soia, mescolare bene, quindi aggiungere il restante brodo caldo. Unire un pizzico di sale, un cucchiaino di prezzemolo tritato e cuocere coperto a fiamma media per 15 minuti.

Girare di tanto in tanto. Trascorso il tempo di cottura regolare di sale, unire una grattugiata di pepe e far riposare 5 minuti prima di servire.

**Suggerimento:** abbinare il piatto ad una fonte proteica (pesce, uova, legumi, formaggi, carne bianca) da consumare insieme alla pietanza principale per creare un piatto unico (carboidrati, proteine, grassi buoni) o come secondo piatto per aumentare l'introito proteico.



### VALORI ENERGETICI

**464** kcal per porzione

\_carboidrati 48 g  
\_proteine 16 g  
\_lipidi 24 g  
\_fibra totale 16 g

### PROPRIETÀ

**\*** Il piatto fornisce un ottimo apporto vitamina D, presente nei funghi. Inoltre può essere considerato come un primo piatto da introdurre a pranzo o a cena per la presenza di carboidrati (patate), fibre solubili (funghi) e grassi buoni (olio EVO). Lasciare i funghi ad essiccare al sole per aumentare il contenuto di vitamina D o, se acquistati al supermercato, scegliere quelli che riportano in etichetta l'indicazione "essiccati al sole".

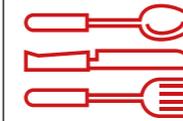
## MILLEFOGLIE DI FRAGOLE E CIOCCOLATO FONDENTE

### INGREDIENTI



\_340 g yogurt greco 5% grassi  
\_400 g fragole  
\_40 g cioccolato fondente 90%  
\_100 g wasa integrali

### PREPARAZIONE



Questa ricetta è molto fresca, semplice e soprattutto veloce! Sciacquare bene le fragole, tagliarle a pezzetti e mescolarle in una ciotola insieme allo yogurt greco fino ad ottenere un composto omogeneo. Tagliare a pezzettini anche il cioccolato fondente. A questo punto non resta che comporre il dolce! Prendere i wasa, metterli in una pirofila (per comodità si può utilizzare un barattolo) e creare un primo strato. Fare uno strato con la crema di yogurt e fragole dopo di che creare un secondo strato con in wasa e così via. Decorare la millefoglie con fragole, scaglie di cioccolato fondente e riporre in frigo!

### VALORI ENERGETICI

**202** kcal per porzione

\_carboidrati 29,88 g  
\_proteine 12,81 g  
\_lipidi 4,11 g  
\_fibra totale 2,4 g

### PROPRIETÀ

**\*** Il piatto fornisce un apporto di vitamina D, calcio e fosforo, presente nello yogurt greco. Inoltre può essere considerato come uno spuntino spezza-fame da consumare a metà mattina o metà pomeriggio, oppure come dolcetto.





**CALCIO**

## ARANCINI DI BULGUR E CECI

### INGREDIENTI

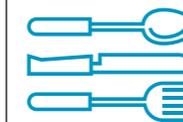


- \_400 ml acqua
- \_250 g bulgur
- \_150 g ceci scolati
- \_50 g olive taggiasche
- \_3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- \_200 g bocconcini di mozzarella
- \_un filo d'olio
- \_basilico q.b.

#### Per la panatura:

- \_pangrattato integrale (circa 80 g)
- \_olio extravergine d'oliva (circa 10 g)
- \_parmigiano (circa 20 g)

### PREPARAZIONE



Scaldare in un pentolino 400 ml di acqua e aggiungervi il sale. A fiamma spenta, cuocere il bulgur lasciandolo in ammollo per circa 15 minuti fino a quando questo non avrà assorbito tutto il liquido. A parte in un frullatore o in un robot da cucina, frullare un terzo del bulgur appena cotto insieme alle olive, il basilico, il concentrato di pomodoro e i ceci. Versare tutto l'impasto in una ciotola capiente e aggiungere il bulgur rimanente, amalgamando bene tutti gli ingredienti e correggendo con del sale se necessario.

**Suggerimento:** abbinare il piatto a un contorno di verdure per aumentare l'apporto di fibra.

### VALORI ENERGETICI

**538** kcal per porzione

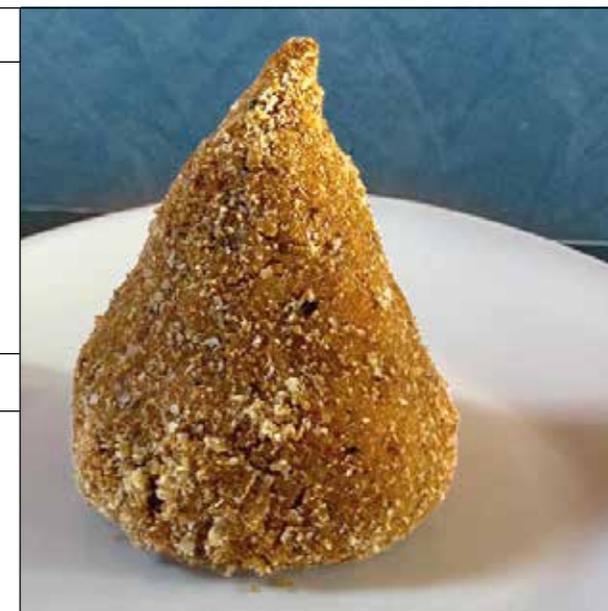
- \_carboidrati 66,75 g
- \_proteine 23,5 g
- \_lipidi 21 g
- \_fibra totale 15 g

(valori per 2 arancini)

### PROPRIETÀ



Il piatto fornisce un ottimo apporto di calcio e fosforo, presenti rispettivamente nella mozzarella e nei ceci. Può essere considerato un piatto unico, a pranzo o a cena, per la presenza di carboidrati (bulgur), proteine (ceci) e grassi buoni (olio EVO).



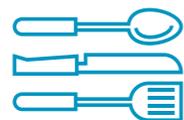
## LECCA-LECCA AL PARMIGIANO

### INGREDIENTI



\_120 g parmigiano grattugiato  
\_mezzo cucchiaino di paprika  
\_mezzo cucchiaino di rosmarino

### PREPARAZIONE



Dividere il parmigiano in 2 ciotole, in una lasciarlo tal quale, e nell'altra aggiungere mezzo cucchiaino di paprika, mezzo cucchiaino di rosmarino e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Prendere una teglia e rivestirla di carta forno. Appoggiare degli stecchini, cercando di distanziarli l'uno dall'altro e con l'aiuto di un cucchiaino creare dei cerchi con gli impasti. Infornare e cuocere a 180° per 8 minuti.

### VALORI ENERGETICI

**124** kcal per porzione

_carboidrati	1,01 g
_proteine	10,29 g
_lipidi	8,78 g
_fibra totale	0,48 g

### PROPRIETÀ

\* Il piatto fornisce un ottimo apporto di calcio e vitamina D, presenti nel parmigiano. Inoltre può essere considerato come uno spuntino spezza-fame da consumare a metà mattina o metà pomeriggio, abbinandolo, ad esempio, ad un frutto (una pera) oppure ad una zuppa di legumi come antipasto.



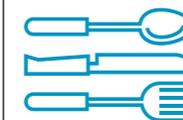
## RISO CARNAROLI CON ZUCCA E ROSMARINO

### INGREDIENTI



\_160 g riso  
\_2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
\_4 cucchiaini di parmigiano 24 mesi  
\_1 scalogno  
\_100 g zucca tagliata a cubettini  
\_½ dado vegetale bio  
\_1 rametto rosmarino

### PREPARAZIONE



Fare appassire in un ampio e basso tegame per tre minuti e a fuoco dolce, lo scalogno tritato con un cucchiaino di olio. Unire il riso e farlo tostare per circa due minuti a fuoco medio. Bagnare a più riprese con acqua bollente e unire ½ dado, la zucca e cuocere per 18 minuti circa. Spegnerlo e mantecarlo con un cucchiaino di olio rimasto e il parmigiano. Distribuire in 2 piatti piani caldi e completare con una leggera spolverata di rosmarino tritato. Il rosmarino è perfetto con la zucca!

Suggerimento: la fonte proteica può anche essere consumata nel pasto precedente o successivo per raggiungere il corretto apporto proteico giornaliero.

### VALORI ENERGETICI

**449** kcal per porzione

_carboidrati	66 g
_proteine	12,5 g
_lipidi	16 g
_fibra totale	1 g

### PROPRIETÀ

\* Il piatto fornisce un ottimo apporto di calcio e una piccola quantità di fosforo, presenti nel parmigiano e nel riso. Per renderlo un piatto completo di tutti i macronutrienti, è possibile abbinarlo ad una fonte proteica (pesce, uova, legumi, formaggi o carne bianca) insieme a delle verdure.



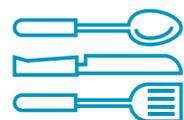
## MORSI DI ENERGIA

### INGREDIENTI



\_100 g fiocchi d'avena  
\_120 g crema di mandorle  
\_25 g semi di chia  
\_25 g semi di girasole  
\_30 g olio di cocco  
\_20 g mandorle  
\_60 g sciroppo d'acero  
\_latte di mandorle senza zuccheri aggiunti (q.b.)  
\_granella di mandorle

### PREPARAZIONE



Mettere tutti gli ingredienti per i "morsi di energia" in un frullatore e frullare per circa 5-10 secondi. Fare delle palline di circa 25 gr l'una, passarle poi nel latte di mandorla senza zuccheri aggiunti e nella granella. Conservare in frigorifero per almeno 30 minuti.

### VALORI ENERGETICI

**166,41** kcal per porzione

\_carboidrati 11,78 g  
\_proteine 4,64 g  
\_lipidi 11,36 g  
\_fibra totale 1,82 g

### PROPRIETÀ

\* Il piatto fornisce un ottimo apporto di calcio e fosforo, presenti rispettivamente nelle mandorle (latte di mandorla, granella e crema) e nei fiocchi d'avena. Inoltre può essere considerato come uno spuntino spezza-fame da consumare a metà mattina o metà pomeriggio, oppure come dolcetto.



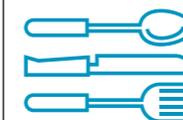
## CREMA ALL'ARANCIA

### INGREDIENTI



\_300 ml latte parzialmente scremato  
\_200 ml succo di arance (circa 2 arance)  
\_2 uova  
\_50 g zucchero di canna  
\_40 g amido di mais  
\_40 g farina di riso  
\_scorza di arance grattugiate non trattate  
\_1 cucchiaino colmo di cannella in polvere

### PREPARAZIONE



Prendere le uova e montarle con lo zucchero fino a che non raddoppieranno il loro volume ed il composto diventerà chiaro e spumoso. In un tegame medio mettere l'amido e la farina, mischiare insieme queste due polveri. Unire il latte, il succo di arance (entrambi rigorosamente freddi), la cannella e la scorza grattugiata, amalgamando il tutto con una frusta. Il composto sarà pronto quando si otterrà una crema abbastanza densa. Spegnerne, versare in un contenitore basso e largo e far raffreddare coprendo con della pellicola "a contatto" per evitare che si formi la pellicina in superficie.

### VALORI ENERGETICI

**220,8** kcal per porzione

\_carboidrati 42,3 g  
\_proteine 6,9 g  
\_lipidi 3,5 g  
\_fibra totale 1 g

### PROPRIETÀ

\* Il piatto fornisce un ottimo apporto di calcio, presente nel latte parzialmente scremato e nell'arancia. Inoltre può essere considerato come uno spuntino spezza-fame da consumare a metà mattina o metà pomeriggio, oppure come dolce.



# FOSFORO

## DAHL DI LENTICCHIE ROSSE

### INGREDIENTI

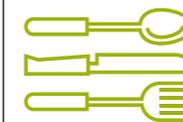


- \_200 g lenticchie rosse decorticate
- \_200 g riso basmati (da accompagnare al dahl)
- \_3 pomodori medi
- \_100 ml yogurt magro
- \_100 ml latte di cocco
- \_1 pezzo di zenzero fresco (circa 2 cm)
- \_1 L brodo di verdure (acqua, sedano, carota, cipolla)
- \_½ cucchiaino di curcuma
- \_1 cipolla
- \_pepe e sale

#### Per guarnizione

- (per ogni piatto):
- \_50 g riso basmati precedentemente cotto e messo da parte in una ciotola
  - \_1 cucchiaio di olio EVO da crudo

### PREPARAZIONE



Lavare bene le lenticchie e risciacquare fino a quando l'acqua non è pulita. Aprire i pomodori a metà, rimuovere i semi e tagliarli a dadi. Tagliare e grattugiare lo zenzero. In una casseruola mettere le lenticchie lavate, i pomodori, lo zenzero e la curcuma, aggiungere il brodo di verdure e portare a ebollizione. Ridurre il calore e cuocere a fuoco lento per 30 minuti. Se il brodo è poco, si può aggiungere un po' d'acqua. Togliere dal fuoco, aggiungere il latte di cocco, la curcuma e frullare con un frullatore ad immersione fino a ottenere una crema, fare bollire e salare e pepare a piacere. Soffriggere la cipolla fino a quando non si asciuga e servire con la crema.

Suggerimento: abbinare il piatto a un contorno di verdure per aumentare l'apporto di fibra.

### VALORI ENERGETICI

**519,25** kcal per porzione

_carboidrati	72,9 g
_proteine	19,6 g
_lipidi	16,9 g
_fibra totale	6,4 g

### PROPRIETÀ



Il piatto fornisce un ottimo apporto di fosforo e calcio, presenti rispettivamente nelle lenticchie e nello yogurt. Inoltre può essere considerato un piatto unico da introdurre a pranzo o a cena per la presenza di carboidrati (riso basmati), proteine (lenticchie) e grassi buoni (olio EVO).



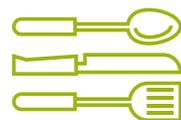
## CREMA DI RISO INTEGRALE

### INGREDIENTI



\_80 g riso integrale o 80 g farina di riso integrale  
\_8 tazze d'acqua  
\_un pizzico di sale marino integrale

### PREPARAZIONE



Mettere in una pentola con il fondo spesso o di ghisa smaltata, 6 tazze di acqua e portare ad ebollizione. Aggiungere il riso integrale in chicchi o la farina di riso e lasciar cuocere fino a che l'acqua non verrà assorbita totalmente (circa 2 ore). Raggiunta la cottura, aggiungere un pizzico di sale integrale marino, rimuoverlo subito dalla pentola e passarlo al passaverdure in modo da ottenere una crema liscia e omogenea.

Suggerimento: la fonte proteica può anche essere consumata nel pasto precedente o successivo per soddisfare l'apporto proteico giornaliero.

### VALORI ENERGETICI

**250** kcal per porzione

\_carboidrati 62 g  
\_proteine 6 g  
\_lipidi 21,5 g  
\_fibra totale 2,4 g

### PROPRIETÀ

\* Il piatto fornisce un ottimo apporto di fosforo e calcio, contenuti nel riso integrale. L'aggiunta di una fonte proteica come la ricotta, permette di aumentare l'apporto di calcio e di soddisfare il fabbisogno proteico giornaliero. Per renderlo un piatto completo di tutti i macronutrienti è possibile abbinarlo ad una fonte proteica (pesce, uova, legumi, formaggi o carne bianca) insieme a della verdura.



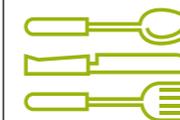
## PASSATINA DI CECI CON BATTUTO DI POMODORI SECCHI

### INGREDIENTI



\_200 g ceci secchi  
\_1 foglia di alloro  
\_2 spicchi di aglio  
\_2 rametti di rosmarino  
\_60 g olio extravergine d'oliva  
\_4 pomodori secchi  
\_1 bicchiere di acqua o brodo vegetale  
\_sale  
\_peperoncino

### PREPARAZIONE



Lavare i ceci con acqua corrente per 2 minuti. Coprirli di acqua in un contenitore e porli in frigorifero per almeno 8/12 ore. Scolarli e passarli nuovamente sotto il getto del rubinetto lavandoli con cura. Utilizzare una casseruola capiente (raddoppieranno di volume) porvi i ceci, la metà di olio extra, uno spicchio di aglio intero e gli aromi a piacere. Accendere il fuoco e farli tostare. Sfumare con un bicchiere di acqua/brodo vegetale. Lasciare cuocere a fuoco dolce per circa 1 ora e ½ aggiungendo poco per volta acqua a sufficienza per mantenerli coperti di liquido. Al termine della cottura, salare, eliminare gli aromi e frullare con parte dell'acqua di cottura, ricavandone una crema liscia e omogenea. Rosolare la metà dell'olio con aglio, peperoncino e rosmarino. Filtrare e profumare la passatina con l'olio aromatizzato. Battere a coltello i pomodori secchi sino a ottenere una purea. Versare la passatina di ceci su piatti caldi. Guarnire con il rosmarino, la purea di pomodori secchi e servire.

Suggerimento: abbinare il piatto a un contorno di verdure per aumentare l'apporto di fibra.

### VALORI ENERGETICI

**377** kcal per porzione

\_carboidrati 37,1 g  
\_proteine 16,4 g  
\_lipidi 16,7 g  
\_fibra totale 4,5 g

### PROPRIETÀ

\* Il piatto fornisce un ottimo apporto di calcio e fosforo, presenti nei ceci. Inoltre può essere considerato un piatto unico da introdurre a pranzo o a cena per la presenza di carboidrati (patate), proteine (ceci) e grassi buoni (olio EVO).





**UN'ALIMENTAZIONE  
NORMALE, OVVERO  
IL NORMALISMO  
IN CUCINA,  
È IL SEGRETO  
PER VIVERE BENE,  
ANCHE LA MALATTIA.**

**SALVATORE ARTALE**

**Associazione  
Oncologia e Cucina**

oncologiaecucina@gmail.com  
www.oncologiaecucina.it



Grafica Marta Rossi

ITA-NP-1023-80024

