

ONCOWELLNESS

Sapori & Salute

*La cucina stellata per il benessere
delle persone con storia di tumore*



Sei ricette per riscoprire il gusto
di alimentarsi firmate dal Masterchef
CARLO CRACCO

INDICE

RISOTTO ASPARAGI E VANIGLIA.....	4
INSALATA DI GAMBERI, CECI, AGRUMI E ZAFFERANO	6
CREMA DI ZUCCA, AMARETTI E MELAGRANA	8
FILETTO DI BRANZINO COTTO A VAPORE, LATTUGA, LEGUMI E LIMONE	10
BACCALÀ AL VAPORE CON PUREA DI BROCCOLI	12
UOVO SOFFICE, BROCCOLI E OLIVE TAGGIASCHE CON MANDORLE TOSTATE.....	14

INTRODUZIONE

Una dieta corretta, equilibrata e varia aiuta a prevenire le malattie oncologiche e mantiene in forze il paziente durante le cure. Per questo l'alimentazione, insieme all'attività fisica e alle terapie integrate, è uno dei pilastri del concetto di wellness in oncologia, promosso in Italia dalla piattaforma Oncowellness.

Spesso, però, le persone che affrontano un tumore non riescono ad alimentarsi in modo adeguato, a causa delle alterazioni del gusto e dell'olfatto e di altre conseguenze della malattia e delle terapie. Si potrebbe quindi pensare che chi convive con un tumore debba rassegnarsi a un'alimentazione povera, monocorde, penalizzante. Nulla di più sbagliato.

Al contrario, proprio nell'alta gastronomia i pazienti oncologici possono trovare una grande risorsa. Grazie alla conoscenza delle caratteristiche organolettiche degli alimenti, la cucina stellata aiuta a selezionare gli ingredienti più graditi e a combinarli in menu che uniscono gusto e valori nutrizionali. Ispirandosi a questi principi Carlo Cracco, chef pluristellato e icona della cucina nazionale, ha messo a punto per Oncowellness questo ricettario: sei ricette d'autore, dove l'alchimia del masterchef trasforma ingredienti semplici e genuini in piatti ricchi di aromi e sapori, che aiutano i pazienti oncologici a riscoprire il piacere di alimentarsi.

Un nuovo capitolo di Oncowellness per aiutare il benessere psicofisico di tutte le persone con storia di tumore. Un invito al mangiare bene, rivolto non solo ai pazienti ma anche ai loro caregiver e a tutte le persone che intendono mantenersi in buona salute attraverso l'alimentazione.



RISOTTO ASPARAGI E VANIGLIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 240 g riso Carnaroli
- 50 g burro
- 1 scalogno tritato fine
- 1 ½ acqua
- 40 g Parmigiano Reggiano
- Olio EVO
- Sale e pepe
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 1 mazzo di asparagi verdi
- 1 baccello di vaniglia



INGREDIENTI

Mondare gli asparagi, levare la parte di gambo dura e tenere da parte. A questo punto preparare il brodo utilizzando solamente le parti di gambo degli asparagi più dure.

Tagliare gli asparagi a “becco di flauto”.

Tagliare longitudinalmente la bacca di vaniglia e con l’aiuto di un coltello levare la polpa all’interno.

In una padella cuocere le punte di asparago con poco olio EVO e un cucchiaio di acqua, sale e la “polpa” della vaniglia. Gli asparagi devono rimanere al dente.

In una casseruola, soffriggere lo scalogno con 40 g di burro; unire il riso e tostarlo.

Cuocerlo con il brodo di asparagi e continuare a cuocere fino a che il riso sarà cotto. Togliere dal fuoco, aggiungere il Parmigiano Reggiano, un poco di olio EVO, sale, pepe e un cucchiaino di aceto di vino. Ora mantecare.

Impiattare il riso su un piatto piano, adagiare le punte precedentemente cotte e finire il piatto con un cucchiaio di salsa di cottura degli asparagi con la vaniglia.

INSALATA DI GAMBERI, CECI, AGRUMI E ZAFFERANO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 20 gamberi
- 180 g ceci bolliti
- 1 arancia
- 100 g insalata riccia mondata
- 2 rapanelli affettati alla mandolina
- 100 g yogurt
- 0,5 g zafferano in polvere
- Sale q.b.
- Olio EVO q.b

PREPARAZIONE

Levare i gamberi dal loro carapace. Scottarli leggermente in padella con poco olio EVO per pochi secondi. Devono risultare rosa all'interno. Salare leggermente e tenere da parte.

Sciogliere lo zafferano con un cucchiaino di acqua tiepida, unirlo allo yogurt, aggiustare di sale e conservare in frigorifero.

Nei piatti disporre in successione l'insalata riccia, i ceci precedentemente conditi con un filo di olio EVO e sale.

Distribuire i gamberi e guarnire con lamelle di rapanello e supreme d'arancio mondato a vivo.

Al momento di servire, terminare con un abbondante cucchiaino di salsa yogurt che avremo ammorbidito lavorandola per un poco con l'aiuto di una frusta.





CREMA DI ZUCCA, AMARETTI E MELAGRANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 zucca potimarron (800 g)
- 1 scalogno (45 g)
- Acqua
- Sale
- Olio $\frac{1}{2}$
- Burro $\frac{1}{2}$
- Aceto balsamico tradizionale
- Chicchi di melagrana

PREPARAZIONE

Il potimarron, è una zucca particolare, con un sapore che ricorda la castagna. Ha una buccia molto sottile e per questo motivo si può utilizzare il pelapatate per sbucciarla, senza dover preoccuparsi di toglierla completamente, in quanto la buccia risulta molto sottile. Tagliare e suotare dai semi la zucca. Salare e condire con poco olio EVO e cuocerla in forno per circa 35 minuti circa fino a che risulti morbida.

A questo punto frullare la zucca con il mixer a immersione (o robot da cucina) regolando di sale fino ad ottenere una purea liscia.

Sgranare il melograno e tenere i chicchi da parte.

Impiattare la purea di zucca, guarnire con gli amaretti sbriciolati, un cucchiaino di aceto balsamico tradizionale, un filo d'olio EVO ed i semi di melograno.

Impiattare in un piatto fondo o ciotolina.



FILETTO DI BRANZINO COTTO A VAPORE, LATTUGA, LEGUMI E LIMONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g lattuga (solo la parte verde)
- 150 g patata bollita
- 400 g branzino (100 g per trancio)
- 100 g lenticchie
- 50 g semi di zucca
- 2 limoni
- 1 mazzo rapanelli
- Olio EVO
- Sale e pepe bianco



PREPARAZIONE

Bollire le foglie di lattuga in acqua salata, raffreddare in acqua e ghiaccio. Frullare la lattuga cotta insieme alla patata bollita, aggiustare di sale e pepe ed olio EVO fino ad ottenere una crema liscia.

Sfilettare il branzino lasciando la pelle su di un lato. Effettuare due incisioni sulla pelle.

Salare dalla parte della pelle e cuocere a vapore per circa 4 minuti fino a che il trancio risulti cotto, ma non asciutto.

Lasciare a bagno le lenticchie tutta la notte. Scolarle e saltarle in padella con olio EVO per circa 10 minuti insieme ad aglio, timo, rosmarino e semi di zucca.

Stendere in un piatto due cucchiari di crema di lattuga, adagiarvi il branzino che avremo condito con un filo d'olio EVO a crudo. Guarnire con i semi croccanti, foglie sottili di rapanello e scorza di limone grattata.





BACCALÀ AL VAPORE CON PUREA DI BROCCOLI OLIVE E CAPPERI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 tranci di baccalà (80 g cad.)
- 1 broccolo
- 2 scalogni
- 10 capperi
- 5 dl brodo vegetale
- Olio extravergine
- Sale Maldon

PREPARAZIONE

Sbollentare il broccolo in acqua bollente. Una volta cotto raffreddare immediatamente in acqua e ghiaccio per mantenere un colore brillante.

Scolare il broccolo e frullarlo fino ad ottenere una purea asciutta utilizzando il mixer, aggiungere un filo di olio EVO e aggiustare di sale.

Cuocere i tranci di baccalà precedentemente dissalati in forno a modalità vapore oppure in una vaporiera.

Dissalare i capperi, una volta asciutti farli essiccare in forno a 100° fino a che non risultino croccanti.



Disporre un cucchiaino di purea di broccolo nel piatto di portata ed unire il trancio di baccalà. Condire con un filo d'olio extravergine, le olive e i capperi.

UOVO SOFFICE, BROCCOLI E OLIVE TAGGIASCHE CON MANDORLE TOSTATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 uova di gallina
- 500 g broccoli
- 20 g germogli di piselli
- Olio EVO
- Sale
- Olive taggiasche
- Mandorle tostate

PREPARAZIONE

Pulire e mondare i broccoli e bollirli in acqua salata. Una volta cotti scolarli e tenere da parte.

Bollire le uova e cuocerle per 5.30 min, raffreddarle subito in acqua e ghiaccio ancora con il loro guscio.

Una volta raffreddate togliere il guscio e tenerle da parte. Fate attenzione perché l'uovo rimane molto fragile, l'albume deve risultare cotto mentre il tuorlo ancora liquido.

Frullare i broccoli fino ad ottenere una crema liscia aggiungendo olio EVO a filo e poca acqua se necessario, aggiustare di sale.

In una fondina mettere un cucchiaino di purea, adagiare l'uovo al centro. Guarnire con le olive taggiasche e le mandorle tostate e germogli di piselli. Salare l'uovo con qualche cristallo di sale Maldon.





ONCOWELLNESS

PP-UNP-ITA-1961

In collaborazione con

