



Biblioteca
intercomunale
"Abbé Henry"



*Il Comune di Doues e l'Associazione **CIBO è SALUTE®***

presentano la V^a Giornata della Salute:

Ammalarsi di tumore è solo una questione di sfortuna?

Sabato 18 luglio 2015

a Doues presso il padiglione della Pro-loco

dalle ore 9,00 alle ore 18,00

Programma

- h 9,00: Arrivo ed iscrizioni.*
- h 9,20: Presentazione dell'iniziativa.*
- h 9,30: **L'alimentazione per prevenire e curare i tumori - 1a parte**
A cura del Prof. Sergio Chiesa, esperto in nutrizione, fondatore e Presidente dell'Ass. "Cibo è Salute".*
- h 11,00: Pausa tisane.*
- h 11,20: **L'alimentazione per prevenire e curare i tumori - 2a parte**
A cura del Prof. Sergio Chiesa, esperto in nutrizione.*
- h 13,00: Pranzo kousminiano.....*
- h 15,00: **Stress, emozioni e cancro. Approccio integrato alla prevenzione ed alla terapia.**
A cura del Prof. Francesco Bottaccioli, fondatore e Presidente della Soc. Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia, direzione del Master di II° livello in PNEI e Scienza della cura integrata Università dell' Aquila, dove insegna Fondamenti di Psiconeuroendocrinoimmunologia.*
- h 17,00: Spazio per le domande.*
- h 17,30: Merenda*

Menù

Pranzo

Coleslaw

Misticanza colorata

Zucchini in salsa

Polenta mais e amaranto

Sformatini di lupini

Salsa al pomodoro

Dadolata di verdure al forno

Fagiolini aromatici

Merenda

Torta al cioccolato con crema passepartout

Ricette

Quando non diversamente specificato le ricette sono per quattro persone.

Coleslaw

- 300 g di cavolo bianco
- 150 g di carote
- 200 g yogurt di soia al naturale
- 2 cucchiaini di senape forte
- $\frac{1}{2}$ bicchiere scarso di aceto di mele
- 2 cucchiari di uvetta sultanina precedentemente ammollata in acqua tiepida
- 4 cucchiari di olio extra vergine d'oliva
- sale marino integrale q.b.

1. Liberare il cavolo dalle foglie esterne, tagliatelo in quattro parti e rimuovete il torsolo.
2. Tagliatelo a fettine molto sottili (con un coltello ben affilato, con una grattugia, con una mandolina o con l'affettatrice).
3. Lavate e spazzolate le carote, grattugiatele non troppo fini utilizzando un robot o una grattugia manuale.
4. Mescolate le verdure.
5. Preparate la salsa: sbattete la senape con il sale, l'olio, lo yogurt e l'aceto.
6. Versate la salsa sulle verdure, aggiungete l'uvetta ben scolata e strizzata e mescolate bene.
7. Coprite e riponete in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.

Misticanza colorata

- 350 g di misticanza
- 150 g pomodorini
- 4 cucchiari olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiari aceto di mele
- sale marino integrale qb
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

1. Pulite, lavate ed asciugate la misticanza.
 2. Preparate la vinaigrette frullando olio, aceto, zenzero e sale.
- Condite l'insalata e servite guarnendo con i pomodorini.

Zucchini in salsa

- 6 zucchini piccole e freschissime
- 40 g mandorle
- 3 cucchiari di olio extra vergine d'oliva

- 20 foglie di basilico
- succo di $\frac{1}{2}$ limone
- tamari q.b.

1. Affettate gli zucchini sottilmente con una mandolina.

2. Pulite, lavate ed asciugate il basilico.

3. Preparate la salsa frullando le mandorle, il basilico, l'olio, il tamari ed il succo di limone, condite gli zucchini e lasciatele riposare al fresco per circa un'ora prima di servire.

Polenta mais e amaranto

- 300 g farina integrale di mais per polenta
- 75 g amaranto (un quarto circa del peso della farina di mais)
- acqua
- sale marino integrale q.b.

1. Mescolate la farina di mais e l'amaranto.

2. Aggiungete l'acqua fredda nella quantità di circa due parti d'acqua per una parte di farina e amaranto (in volume), in una pentola di acciaio dal fondo spesso.

3. Mescolate delicatamente per eliminare i grumi (operazione che con l'acqua fredda sarà rapidissima).

4. Portate a bollore, salate, mescolate bene e cuocete poi a fuoco molto basso per almeno un'ora e mezza con pentola coperta e senza più rimescolare. Il segreto è il fuoco molto basso...

5. Prima di togliere dal fuoco lasciate cuocere qualche minuto a pentola scoperta.

N.B. È una polenta più ricca di gusto e di nutrienti della polenta normale.

<http://www.kousmine.net/cucinare/le-ricette/primi-di-cereali.html>

Sformatini di lupini

- 600 g di carote
- 300 g di lupini cotti
- 2 cipollotti
- 100 g di farina di riso integrale
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di curry dolce
- 1 macinata di pepe nero
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
- sale marino integrale q.b.

1. Sciacquate i lupini in abbondante acqua corrente e lasciateli in ammollo per qualche ora (anche tutta la notte).

2. Lavate e spazzolate le carote, grattugiatele e cuocetele al vapore finché diventano morbide. Lasciatele raffreddare.

3. Tritate nel mixer i lupini (sciacquati e ben scolati), i cipollotti a pezzetti, il curry dolce, la curcuma, il pepe, le carote scolate e strizzate e la farina di riso, il sale (se necessario), mescolate accuratamente.
4. Mettete quindi il composto a riposare almeno mezz'ora in frigorifero.
5. Aiutandovi con un coppapasta, quadrato oppure rotondo, formate circa 8 sformatini, direttamente sulla placca del forno rivestita con carta da forno.
6. Infornate nel forno preriscaldato a 200° per circa 30 minuti, voltandoli con una spatola dopo circa 20 minuti.

Salsa ai pomodori

- 1 cipolla
 - 400 g di pomodori pelati o passata di pomodoro
 - 1 mazzetto di basilico
 - 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
 - sale marino integrale q.b.
1. Tritate la cipolla e rosolatela in 2-3 cucchiaini di acqua calda per 5-10 minuti, a calore medio e pentola coperta.
 2. Aggiungete i pomodori, salate e cuocete per 10 minuti abbondanti.
 3. Sfogliate il basilico, lavatelo ed asciugatelo, frullatelo con l'olio.
 4. A fuoco spento unite alla salsa di pomodoro l'olio aromatizzato al basilico.

Dadolata di verdure al forno

Ingredienti per 6/8 persone

- 600 g zucchini medi
 - 300 melanzane
 - 600 g pomodori maturi
 - 1 spicchio di aglio
 - origano secco q.b.
 - sale marino integrale q.b.
 - olio extra vergine d'oliva q.b.
1. Preparate alla cottura le verdure e tagliatele a cubetti di 1 cm x 1 cm (circa), sistematele in una pirofila precedentemente unta con poco olio e sfregata con lo spicchio d'aglio.
 2. Cospargetele con l'origano e mescolate.
 3. Coprite la pirofila con un coperchio e passatela in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.
 4. Trascorso tale tempo, togliete il coperchio, salate, mescolate accuratamente ed infornate ancora per circa 15 minuti, sfornate le verdure e conditele con qualche cucchiaino di olio.
 5. Servite le verdure tiepide o a temperatura ambiente.

Fagiolini aromatici

- 600 g fagiolini
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaino di semi di papavero
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- sale marino integrale q.b.

1. Mondate e lavate i fagiolini. Cuoceteli al vapore, in modo che restino leggermente croccanti. e raccoglieteli in un'insalatiera.

3. In una ciotola sciogliete il sale nel succo di limone. Unite la senape, l'olio e mescolate fino a ottenere un'emulsione.

4. Aggiungete quindi il prezzemolo, i semi di papavero e versate il condimento sui fagiolini.

5. Mescolate con cura e servite l'insalata tiepida o a temperatura ambiente.

Torta al cioccolato con crema passepartout di Cathy

Ingredienti per 8 persone

- 260 g di farina di riso
- 50 g di mandorle frullate grossolanamente
- 15 g di fecola di mais
- 200 g di zucchero di canna tipo Dulcita del Commercio Equo&Solidale
- 10 g di lievito senza fosfati tipo Bio vegan
- 100 g di cioccolato tipo Mascao al 70% del Commercio Equo&Solidale
- 300 ml di latte di mandorle al naturale
- 90 g di olio extra vergine d'oliva dal sapore delicato tipo Redoro
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 pizzico di sale marino integrale

1. Versate il latte di mandorle in una casseruola, su fuoco bassissimo fatevi sciogliere il cioccolato spezzettato.

2. Togliete dal fuoco, aggiungete l'olio e poi lo zucchero.

3. Lasciate raffreddare leggermente.

4. Aggiungete l'aceto di mele.

5. In una ciotola mescolate la farina, la fecola, il lievito, un pizzico di sale e le mandorle.

6. Versate il miscuglio di latte, cioccolato, olio e zucchero nella ciotola degli ingredienti secchi, sbattendo bene con una frusta per incorporare aria all'impasto.

7. Versate l'impasto ottenuto (molto liquido) in una teglia oliata o foderata di carta forno.

8. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

9. Lasciate raffreddare e servite la torta tagliata a quadrotti o nella forma preferita, accompagnata dalla crema "passepartout" e decorate con petali di fiori commestibili.

Crema passepartout di Cathy

- 250 ml (+ un goccio) di bevanda vegetale (mandorla o riso o avena o soia, ecc.) senza zucchero ne' aromi aggiunti

- 40 g di zucchero integrale di canna (tipo Mascobado o Dulcita del Commercio Equo&Solidale)

- 30 g di farina di mandorle

- 20 g di fecola di mais

- 1 cucchiaino di vaniglia in polvere (tipo Rapunzel)

- un cucchiaio di crema (chiara) di mandorle al naturale senza zucchero ne' aromi aggiunti

1. Fate sobbollire il latte con lo zucchero e la vaniglia.

2. Mescolate in una ciotola la farina di mandorle e la fecola. Diluitele a freddo con un goccio di bevanda vegetale, aggiungete, poco per volta e mescolando senza sosta, la bevanda vegetale bollente.

3. Trasferite il tutto in una pentola e cuocete su fuoco dolce, sempre mescolando, finché non si addensa (ci vorranno circa due minuti di lieve ebollizione).

4. A fuoco ormai spento aggiungete la crema di mandorle, mescolate accuratamente e lasciate intiepidire il tutto.

5. Mixate col minipimer per aerare e lisciare la crema.

6. Trasferite la crema in una ciotola, copritela con la pellicola, fatela raffreddare del tutto, trasferitela in frigorifero e lasciatela riposare per almeno 2 ore.

(Una volta fredda, ha una consistenza a metà fra la crema inglese e la crema pasticcera., volendola usare a mo' di crema inglese, basteranno 10 g di fecola).

Menù e ricette a cura di:

Clara Chiabotto

Referente Valle d'Aosta **CIBOèSALUTE®**,

clarachiabotto@yahoo.it

www.kousmine.net

www.facebook.com/ciboosalute

Importante: potete iscrivervi gratuitamente e senza impegno al gruppo di corrispondenza dell'Associazione **Cibo è Salute**, inviando un messaggio al seguente indirizzo:

ciboosalute-subscribe@yahoogroups.com

Riceverete senza impegno tutti i messaggi di informazione che gli iscritti si scambiano.

Vivere in modo salutare:

Dieci suggerimenti per un corretto stile di vita

ispirato a Ten Tips di Harvard School of Public Health

1) Fate attività fisica, almeno 5 giorni alla settimana: camminate, bici, nuoto, palestra...

2) Evitate lo stress, trasformate positivamente le emozioni. Anche semplici esercizi di respirazione, mindfulness o training autogeno, se praticati regolarmente, possono essere molto utili. Per i credenti la preghiera è un grande aiuto.

3) Mangiate più ortaggi (crudi e cotti) e frutta. Date la preferenza al colore e alla varietà: verde scuro, giallo, arancione e rosso. Le patate non devono essere considerate come verdure.

4) Scegliete un regime alimentare stracolmo di fibre: ricco di cereali integrali, legumi, ortaggi e frutta. Variate frequentemente cereali e legumi. I cereali integrali devono essere biologici.

5) Fate attenzione all'insieme delle proteine e curate che siano presenti ad ogni pasto. Pesce, volatili, semi oleosi e legumi sono la miglior scelta. Diminuite comunque le proteine di origine animale e aumentate quelle vegetali.

6) Scegliete cibi con grassi salutari, limitate cibi con alti valori di grassi saturi, evitate cibi con grassi trans. Gli oli vegetali, soprattutto l'olio extra vergine d'oliva, i semi oleosi e il pesce sono le fonti più salutari. Abbiate un consumo regolare di omega 3, sia mediante noci o semi di lino sia da pesce.

7) Mangiare meno sale è un bene per la salute di chiunque. Scegliete più cibi freschi e meno cibi lavorati industrialmente. Perciò riducete al minimo le carni conservate, come i salumi.

8) L'acqua è il meglio per dissetarsi. Evitate le bevande zuccherate, e preferite eventualmente spremute.

9) Un uso moderato di bevande alcoliche può essere salutare, ma non per tutti. Valutate benefici e rischi. Un bicchiere di vino rosso a pasto per gli uomini e mezzo bicchiere per le donne potrebbe essere accettabile.

10) Un multivitaminico quotidiano è una grande polizza di assicurazione, ma da assumersi solo su consiglio medico. I migliori: concentrati di frutta e verdura. Un apporto di vitamina D aggiunge un'ulteriore spinta benefica. Utile anche un'integrazione di omega 3 da pesce o da alghe.