



Molisana

**Ricette di alimentazione
preventiva**

in collaborazione con il Dott. Francesco De Santis



Ricette di alimentazione preventiva

L'alimentazione preventiva in ambito oncologico si basa su un modello alimentare che aiuta a **ridurre l'infiammazione cronica, modulare lo stress ossidativo** e sostenere le difese immunitarie. È ricca di **verdure, legumi, cereali integrali, frutta fresca e secca**, con un uso moderato di grassi buoni (come l'olio extravergine di oliva) e una forte limitazione di zuccheri, carni processate e alcol.

Numerosi studi collegano questo stile alimentare a una minor incidenza di tumori e a una maggiore protezione cellulare grazie ai fitochimici naturali presenti nei vegetali.

RICETTE PREVENTIVE: SANE, SEMPLICI E GUSTOSE!

Vuoi prenderti cura della tua salute in modo gustoso e naturale? Queste ricette preventive sono pensate per te! Facili da preparare, ricche d'ingredienti nutrienti e **scientificamente comprovati** per supportare la prevenzione oncologica. **Cucina con amore e consapevolezza!** Con broccoli, curcuma, aglio e semi di lino, ogni piatto è una coccola per il corpo e per il cuore. Non solo preveni, ma nutri il tuo corpo con ingredienti che **lottano contro i radicali liberi, riducono l'infiammazione** e ti supportano nella lotta contro il cancro.

Ricette ricche di antiossidanti, fibre e grassi buoni, che ti aiutano a restare in salute, giorno dopo giorno. Semplicità, equilibrio e **sapore** in ogni boccone. **Prevenire è meglio che curare!** Scopri come le scelte alimentari quotidiane possano fare la differenza nella tua vita. **Inizia oggi** a cucinare con piatti nei quali ogni ingrediente sia scelto con cura per il tuo benessere.

Prova subito queste ricette e preparati a fare il primo passo verso una vita più sana!



Spaghetti Quadrato

integrale con caponata di verdure estive

Per 4 persone

Preparazione 15 minuti

Cottura 15 minuti

320g di spaghetti q. integrali

150g di zucchine

150g di melanzane

120g di peperoni

50g di cipolla

50ml di passata di pomodoro

30g di pangrattato

20g di pinoli

olio d'oliva extravergine

basilico

sale q.b.

1 Tagliate le zucchine, i peperoni e le melanzane a dadini, quindi rosolate le verdure separatamente per pochi minuti con un giro d'olio evo e un pizzico di sale.

2 In una casseruola lasciate appassire la cipolla finemente tritata con 1 cucchiaino d'olio evo, unite la passata di pomodoro e fate restringere leggermente. Aggiungete le verdure e lasciate cuocere per 5-6 minuti.

3 Aggiustate di sale e tenete da parte. Tostate il pangrattato e i pinoli in una padella antiaderente con un filo d'olio evo. Nel frattempo cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente e versateli nel condimento di verdure.

4 Unite il basilico spezzettato e amalgamate bene. Servite cospargendo la pasta con il pangrattato, i pinoli tostati e un po' di basilico fresco.

Parere del nutrizionista



- Piatto ricco di **melanzane, peperoni, cipolla, pomodoro**: un vero **“cocktail di polifenoli”** antinfiammatori e antiossidanti.
- I **peperoni** sono tra i vegetali più ricchi di **vitamina C**, che protegge dall'ossidazione cellulare.
- L'abbinamento con **pasta integrale** aiuta a mantenere una **flora intestinale bilanciata**.



Molisana

Radiatori integrali

con ceci, pomodori secchi dissalati

Per 4 persone

Preparazione 10 minuti

Cottura 10 minuti

320g di radiatori integrali

280g di ceci già lessati

80g di pomodorini secchi

ben dissalati

1 spicchio d'aglio

rosmarino

origano fresco

olio d'oliva extravergine

sale q.b.

1 Scaldate in una padella ampia lo spicchio d'aglio schiacciato con poco olio evo. Unite 3/4 dei ceci e lasciate insaporire per circa 5 minuti.

2 Aggiungete i pomodorini secchi ben dissalati. Nel frattempo cuocete i radiatori in acqua bollente salata.

3 Frullate a immersione i ceci rimasti con poca acqua fino a ridurli in crema, poi versateli nella padella.

4 Scolate la pasta tenendo da parte un po' di acqua di cottura e versatela nella padella con il condimento. Amalgamare bene il tutto e mescolate, aggiungendo, se occorre, dell'acqua di cottura.

5 Insaporite con il rosmarino e l'origano fresco tritati e servite.

Parere del nutrizionista



- I **ceci** sono legumi con **fitosteroli e fibre fermentabili** che favoriscono un **microbiota intestinale sano**, essenziale per la **prevenzione dei tumori colorettali**.
- Il piatto è un **pasto vegetale completo**, con **basso indice glicemico** e **proprietà antinfiammatorie**.



Molisana

Pennoni integrali

con ragù di vitello e carciofi alla curcuma

Per 4 persone

Preparazione 20 minuti

Cottura 20 minuti

320g di pennoni integrali

200g di polpa di vitello

2 carciofi

20g di scalogno

1 spicchio d'aglio

100ml di brodo di carne

2 cucchiaini di Parmigiano

Reggiano Dop

25g di burro

farina bianca "00"

timo, rosmarino

olio d'oliva extravergine

curcuma, sale e pepe q.b.

1 Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, tagliateli a metà e togliete la barba interna. Tagliateli a fettine sottili e immergeteli man mano in acqua fredda per non farli annerire.

2 Tagliate prima a fettine e poi a tocchetti la polpa di vitello, insaporitela con sale e 1 cucchiaino di curcuma e infarinatela leggermente. Saltate la carne in padella con poco olio fino a colorirla leggermente. Insaporite con timo e rosmarino tritati e bagnate con il brodo di carne. Cuocete con il coperchio per 10 minuti.

3 Soffriggete lo scalogno tritato finemente con lo spicchio d'aglio e qualche cucchiaino d'olio evo. Unitevi i carciofi scolati e cuocete per alcuni minuti. Salate e proseguite la cottura per 7-8 minuti, bagnando con poca acqua. Nel frattempo cuocete i pennoni in acqua bollente salata, scolateli al dente e versateli nella padella con la carne.

4 Unite i carciofi e mescolate per amalgamare i sapori. Aggiungete il parmigiano grattugiato, il burro e una spolverizzata di pepe. Mescolate e servite decorando, a piacere, con rametti di timo fresco.

Parere del nutrizionista



- I **carciofi** sono **epatoprotettivi** e ricchi di **inulina**, un prebiotico che favorisce la crescita di batteri benefici e la **riduzione dei metaboliti pro-cancerogeni intestinali**.
- La **curcuma** è tra i più studiati **composti naturali anticancro**: la curcumina ha **effetti antiproliferativi** e **pro-apoptotici** in diversi modelli tumorali.
- L'uso di **erbe aromatiche** al posto del sale **riduce i fattori di rischio** indiretti (ipertensione, obesità).



Molisana

Mezzi Rigatoni integrali

con sugo di tonno fresco, zucchine e rucola

Per 4 persone

Preparazione 10 minuti

Cottura 15 minuti

320g di mezzi rigatoni integrali

3 zucchine

160g di tonno fresco

1 mazzetto di rucola

20g di scalogno

semi misti

fiori di erba cipollina

olio d'oliva extravergine

sale q.b.

1 Stufate lo scalogno tritato in una padella antiaderente con un filo d'olio evo. Quando sarà appassito unite le zucchine mondate e tagliate a fettine, salate e fate soffriggere per alcuni minuti mescolando di tanto in tanto. Bagnate con 1/2 bicchiere d'acqua e cuocete coperto per 5-6 minuti o finché le zucchine saranno morbide.

2 Nel frattempo cuocete i mezzi rigatoni in acqua bollente salata. Sbriciolate il tonno fresco nella padella con le zucchine, e lasciate andare per qualche minuto.

3 Scolate la pasta al dente e versatela direttamente nella padella con il condimento preparato. Saltatela per 1 minuto, quindi unite la rucola ben lavata e spezzettata.

4 Mescolate accuratamente e servite cospargendo con i semi misti e i fiori di erba cipollina.

Parere del nutrizionista



- Il **tonno fresco**, se non in eccesso, è fonte di **selenio, omega-3 e vitamina D**, tutte sostanze protettive a livello sistemico.
- L'unione con **zucchine e rucola** crea un mix di **fibre, clorofilla e antiossidanti**.
- Il **piatto è bilanciato**, povero di ingredienti proinfiammatori.



la
Molisana

Fusilli

con broccoli e tofu strapazzato al sesamo

Per 4 persone

Preparazione 15 minuti

Cottura 9 minuti

320g di Fusilli con Lupini
400g di cimette di broccoli
150g di tofu biologico
1 cucchiaino di tahina
½ bustina di zafferano
semi di sesamo tostatati
olio di oliva extravergine
sale e pepe q.b.

1 Tenete da parte 1/3 delle cimette di broccoli e cuocete le altre in acqua bollente salata per 5-6 minuti. Scolatele e frullatele con la tahina, un pizzico di sale e un goccio di acqua di cottura. Frullate in modo da ottenere una crema liscia. Versate la crema in una ciotola che possa contenere anche la pasta.

2 Tagliate il tofu biologico a dadini, scottatelo in acqua bollente salata per 5 minuti, scolatelo e conditelo con zafferano, sale, pepe e olio evo. Schiacciatelo con una forchetta, copritelo e tenete da parte.

3 Cuocete i fusilli in acqua bollente salata per il tempo indicato, unendo a metà cottura le cimette di broccoli tenute da parte. Scolate il tutto e versate nella ciotola.

4 Unite un mestolo di acqua di cottura e olio evo. Impiattate completando con il tofu strapazzato e una spolverata di semi di sesamo.

Parere del nutrizionista



- I **broccoli** sono una **fonte eccellente di sulforafano**, un composto che stimola gli **enzimi di detossificazione** e **blocca la crescita delle cellule tumorali**, in particolare al seno, colon e prostata (UCLA Health).
- Il **tofu** contiene **isoflavoni della soia**, sostanze che modulano i **recettori estrogenici**, utile nella **prevenzione del tumore al seno**.
- I **semi di sesamo** sono ricchi di **lignani**, che svolgono un **ruolo protettivo ormonale** e antiossidante.



Molisana

Spaghetti

con pomodorini, baccalà e limone

Per 4 persone

Preparazione 35 minuti

Cottura 7 minuti

320g di Spaghetti con Lupini
350g di pomodori datterini pelati
300g di baccalà ammollato
30g di scalogno
2-3 grani di pepe
1 limone non trattato
basilico
prezzemolo
olio di oliva extravergine
sale q.b.

1 In un wok o in una padella simile fate appassire lo scalogno finemente tritato in olio evo. Unite i pomodori con il loro succo e un pizzico di sale. Fate appassire dolcemente per 10 minuti.

2 A parte cuocete il baccalà in poca acqua con la scorza del limone (tenendone da parte un pezzetto da grattugiare), il pepe e qualche foglia di prezzemolo. Lasciate sobbollire per circa 8 minuti. Scolate il baccalà, eliminate la pelle e spezzettatelo. Unitene una parte ai pomodori.

3 Cuocete la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato, scolatela e unitela al condimento.

4 Saltate il tutto per 1 minuto, impiattate e completate con il rimanente baccalà, del prezzemolo e la scorza di limone grattugiata.

Parere del nutrizionista



- I **lupini** sono naturalmente **privi di colesterolo, ricchi di fibre solubili** e con proteine ad alta **digeribilità**, e contribuiscono al **controllo glicemico** e del peso.
- Le **zucchine**, fonte di **luteina e zeaxantina**, aiutano nella **protezione del DNA cellulare**.
- I **semi di canapa** forniscono **omega-3**, essenziali nel **contrasto dell'infiammazione cronica**, condizione associata allo sviluppo di tumori.



la Molisana



Penne Rigate

con salmone fresco, robiola e rucola

Per 4 persone

Preparazione 20 minuti

Cottura 8 minuti

320g di Penne Rigate con Lupini
200g di filetto di salmone fresco

50g di rucola

120g di robiola

1 limone non trattato

bacche di pepe rosa

olio di oliva extravergine

sale q.b.

1 Tagliate il salmone a dadini, trasferiteli in una terrina e conditeli con olio evo, sale e 1/3 di scorza di limone grattugiata. Lasciate marinare per 10 minuti.

2 Cuocete la pasta in abbondante acqua salata per il tempo indicato. Scaldate una padella e cuocetevi il salmone a fiamma vivace per 2-3 minuti. Unite la robiola e un poco di acqua di cottura della pasta.

3 Scolate le penne, versatele nel condimento, aggiungete la rucola spezzettata e mescolate delicatamente. Servite completando con il pepe rosa e altra scorza di limone a piacere.

Parere del nutrizionista



- Il **salmone fresco** è ricco di **EPA e DHA** (omega-3), acidi grassi che **ridimensionano lo stato infiammatorio sistemico**, fondamentale nella **prevenzione del tumore al colon**, pancreas e prostata.
- La **rucola**, come tutte le crucifere, contiene **glucosinolati**, che regolano l'espressione genica antitumorale.
- L'uso moderato di **robiola** fornisce **calcio** senza eccesso di grassi saturi.



la Molisana

Spaghetti

con asparagi e crema di uovo

Per 4 persone

Preparazione 15 minuti

Cottura 7 minuti

320g di Spaghetti con Lupini

250g di asparagi verdi

100g di Parmigiano Reggiano
grattugiato

3 uova

sale e pepe q.b.

1 Pulite gli asparagi eliminando la parte finale più dura e fibrosa. Lavateli accuratamente e tagliateli a fettine sottili in senso diagonale. Lasciate intere le punte.

2 Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata per il tempo indicato e 5 minuti prima del termine unite gli asparagi.

3 Nel frattempo sbattete le uova con il parmigiano in una ciotola capiente, che possa contenere gli spaghetti. Unite un mestolino di acqua di cottura della pasta, salate e pepate a piacere.

4 Scolate gli spaghetti, versateli nella ciotola e mescolate velocemente per amalgamare e rendere cremoso il condimento. Ultimate con una spolverata di pepe e servite subito.

Parere del nutrizionista



- Gli **asparagi** sono ricchi di **glutazione**, potente molecola che partecipa ai meccanismi di **detossificazione epatica** e neutralizzazione dei radicali liberi.
- Le **uova**, consumate con moderazione, apportano **colina** e **proteine di alto valore biologico**.
- La **combinazione** mantiene un **carico glicemico basso**, utile nella prevenzione metabolica dei tumori.



*Scopri qui altre ricette di Alimentazione Preventiva
a cura del nutrizionista Francesco De Santis*