



In occasione della Giornata Internazionale
della Donna • 8 Marzo 2026

MEDICINA CULINARIA

SUL TEMA DELLA PREVENZIONE
ONCOLOGICA FEMMINILE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

DESCRIZIONE DELLE RICETTE

La Dieta Mediterranea è un potente alleato nella prevenzione dei tumori femminili. Le ricette del giorno rispecchiano i principi della tradizione mediterranea grazie alla presenza di frutta e verdura, olio d'oliva extravergine, legumi, cereali integrali e pesce azzurro.

La fibra contenuta nei cereali (farina tipo 2 e pane al farro), nella verdura, nella frutta fresca e nei legumi svolge funzioni importanti di prevenzione oncologica: favorisce la motilità gastrointestinale, limitando il tempo di contatto delle sostanze potenzialmente cancerogene con la mucosa intestinale; fornisce nutrimento ai microrganismi intestinali, capaci di produrre importanti sostanze di prevenzione del tumore al colon-retto.

Inoltre, frutta e verdura fresche sono ricche di sostanze antiossidanti che proteggono le cellule dallo stress ossidativo, associato allo sviluppo di patologie oncologiche (il licopene del pomodoro, i carotenoidi delle carote, la vitamina C di arancia e limone, le antocianine del radicchio e della melograna).

Le verdure a foglia verde (cicoria, spinaci e rucola) contengono folati che aumentano la capacità di riparazione del Dna.

Le ricette prevedono l'utilizzo di legumi e pesce come fonti proteiche. I legumi (ad es. ceci e fave) contengono proteine di origine vegetale e possono aiutarci a moderare il consumo di carni rosse e trasformate, associate anch'esse ad un aumento del rischio di insorgenza di tumori del tratto intestinale. Il pesce, in particolare quello azzurro (pesce spada, alici, sgombro, sardine), è ricco di acidi grassi polinsaturi omega-3, coenzima Q10 e selenio, sostanze antiossidanti, in grado di contrastare la proliferazione delle cellule tumorali.

L'utilizzo dell'olio d'oliva extravergine come condimento garantisce l'apporto di acidi grassi monoinsaturi, polifenoli e vitamina E che proteggono le membrane cellulari dai danni ossidativi causati dai radicali liberi. La presenza di erbe aromatiche e spezie (alloro, semi di senape, pepe rosa) e di altri "odori" come la cipolla e il sedano permette di ridurre l'utilizzo del sale da cucina, il cui consumo in eccesso si associa ad un aumento del rischio d'insorgenza di tumore allo stomaco.

GAMBERI, RADICCHIO E CECI CON SPUMA ALL'ACQUA AROMATIZZATA

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- ceci secchi g. 50
- chicchi di melagrana g. 50
- gamberi pz. 16
- cespi di radicchio rosso lungo pz. 2
- aceto bianco
- alloro
- olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

- Mettete a bagno i ceci in acqua e lasciateli riposare per 12 ore. Sciacquateli e lessateli in acqua senza sale, con 1 foglia di alloro, per 40-50 minuti, aggiungendo un pizzico di sale solo negli ultimi 10 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare i ceci nella loro acqua.
- Tagliate i cespi di radicchio in 6 spicchi ciascuno e arrostiteli in una padella con un filo di olio, sale e pepe.
- Tagliate i gamberi a metà per il lungo, senza sguusciarli. Arrostiteli in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale, appoggiandoli prima dalla parte della polpa, per 2 minuti, poi sui gusci per 1/2 minuto.
- Toglieteli dalla padella, e nella stessa arrostite per 1 minuto i chicchi di melagrana con una presa di zucchero e un pizzico di sale, poi sfumate con 3 cucchiaini di aceto bianco.
- Scolate i ceci, conservando l'acqua di cottura. Condite i ceci con un filo di olio e, se serve, di sale. Pesate 180 g. di acqua di cottura dei ceci e montatela con una frusta, come un albume, finché non otterrete una spuma ferma.
- Servite i gamberi con il radicchio e i ceci, completando con il melagrana all'agro e la spuma di ceci.
- Chi volesse abbreviare i tempi di preparazione può utilizzare i ceci in scatola, lessati, e la loro acqua per la spuma.

PIADINA DETOX CON SPINACINO E ALBUME

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- spinacini freschi g. 300
- albume ml 100
- yogurt greco 0 grassi g. 50
- farina integrale (o quella che più preferite) g. 50
- 1 cucchiaino lievito per torte salate
- rucola qb,
- pomodorini g. 200
- scaglie di parmigiano
- 1 spruzzata di olio evo

PROCEDIMENTO

- Frullare lo spinacino con tutti gli ingredienti, riscaldare una padella da 24 cm e versare la metà del composto. Farla cuocere a fuoco moderato, quando i bordi si saranno solidificati aiutandosi con un piatto girare la piadina e farla cuocere dall'altro lato. Procedere in questo modo anche per la seconda piadina.
- Posizionarla in un piatto da portata e farcirla con rucola, pomodori e scaglie di parmigiano. Spruzzare con olio evo e chiuderla su sé stessa.

FAVE E CICORIA, LA RICETTA PUGLIESE

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- cicoria g. 600
- fave secche decorticate g. 300
- fette di pane casareccio pz. 4
- olio extravergine di oliva qb
- sale qb
- sedano g. 50
- cipolla pz. 1
- alloro pz. 3-4
- carote g. 50

PROCEDIMENTO

- Per la ricetta delle fave e cicoria, mettete a bagno le fave secche in acqua per 8 ore.
- Sciacquatele sotto l'acqua corrente, quindi lessatele in acqua poco salata per circa 1 ora con sedano, carota cipolla e alloro
- Scolatele e frullatele insieme con una presa di sale, olio e un pochino dell'acqua di cottura.
- Mondate e lessate la cicoria in acqua bollente leggermente salata. Scolatela e strizzatela
- Servite la cicoria con il purè di fave, completando con olio crudo a piacere e fette di pane casareccio leggermente tostato.

Se si utilizzano le fave secche, mettere in ammollo.

ARANCE, PESCE SPADA E SPINACI ALLA SENAPE E ARIA AGLI AGRUMI

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- pesce spada fresco a fette g. 300
- arance pz. 3
- spinaci novelli g 300
- menta 5 g.
- senape qb
- aceto qb
- pepe rosa qb
- olio evo

PROCEDIMENTO

- Per la ricetta delle arance, pesce spada e spinaci alla senape, sbucciate a vivo le arance (togliete la buccia seguendo il contorno del frutto con un coltellino, in modo da togliere anche la pellicina bianca). Tagliatele poi a rondelle di circa 5 mm di spessore.
- Disponetele in un vassoio insieme con le fette di spada affumicato, le foglie di spinaci e qualche foglia di menta.
- Mescolate 1 cucchiaino di senape con 4 cucchiari di olio e 1 cucchiaino di aceto. Condite l'insalata con questa miscela e completate con grani di pepe rosa e aria agli agrumi.



Tradotto da **AICR** - American Institute for Cancer Research
WCRF - World Cancer Research Fund

Le immagini contenute sono consentite, con
riservato il diritto di riproduzione, da
Ariston s.p.a. - Via S. Andrea, 10 - 40138
Bologna - Tel. 051/2631111 - Fax 051/2631112
L'azienda non è responsabile per i danni
causati dall'uso improprio.

Immagine: Freepix 2020

A cura di
U.O. Igiene della Nutrizione
Dipartimento Sanità Pubblica
Azienda USL di Bologna

Ricette elaborate da
Istituto Alberghiero "L. Veronelli"
Casalecchio di Reno

