

Cattedra e Divisione  
di Oncologia Medica



Università degli Studi di  
Modena e Reggio Emilia

# L'alimentazione durante la chemioterapia e la radioterapia

Dott.ssa Sandra Zironi

*Dipartimento Misto di Oncologia ed Ematologia  
Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia  
e Azienda Ospedaliera Policlinico*

Dott. Dante Comelli

*Settore Psicosociale Ufficio Formazione e Aggiornamento  
Azienda Ospedaliera Policlinico*

Dott.ssa Carmela Palazzi

*Biblioteca Medica Centralizzata  
Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia*

Per le illustrazioni si ringrazia: Dott. Luca Riva

Gli autori ringraziano per gli utili suggerimenti:

Dott. Mario Balli, Prof. Massimo Federico, Ing. Giorgio Fontana,  
Prof. Franco Narni, Prof. Maurizio Ponz de Leon, Prof. Gianfranco Salvioli,  
Prof. Vittorio Silingardi, Prof. Giuseppe Torelli, Prof. Umberto Torelli.

## Indice

- 1 Introduzione
- 3 Consigli generali per un'alimentazione corretta

## Come affrontare i problemi

- 6 Stanchezza e calo dell'appetito
- 9 Infiammazione del cavo orale e difficoltà di masticazione e deglutizione
- 12 Secchezza della bocca
- 14 Alterazione del gusto
- 17 Nausea/Vomito
- 22 Diarrea
- 26 Stitichezza

## Diete e ricette

- 30 Dieta iperproteica
- 31 Dieta ipercalorica
- 32 Ricette ipercaloriche e iperproteiche
- 37 Ricette modenesi
- 41 Ricette per la diarrea
- 43 Ricette per l'infiammazione alla bocca

# I ntroduzione

Questo quaderno contiene informazioni e consigli utili per aiutarla ad affrontare correttamente le difficoltà di alimentazione che si possono manifestare in corso di chemioterapia e radioterapia.

Durante questi trattamenti possono, in effetti, comparire alcuni disturbi che rendono più difficile l'alimentazione.

È importante ricordare, prima di tutto, che la comparsa di questi disturbi non ha un significato sfavorevole per quanto riguarda la malattia e l'efficacia delle cure.

I disagi più frequenti sono:

**P** stanchezza e calo dell'appetito;

**P** infiammazione delle mucose della bocca e alterazione del gusto;

**P** nausea e/o vomito, stitichezza o diarrea;

Tali disagi, di intensità variabile da persona a persona,

## Introduzione

sono per lo più passeggeri e scompaiono dopo alcune settimane. Possono comunque compromettere un corretto apporto nutrizionale con lenta e progressiva perdita di peso, e ciò può generare momenti di ansia e umore depresso.

È quindi importante che lei segua un'alimentazione varia ed arricchita per mantenere un apporto calorico soddisfacente che le consentirà di sentirsi più in forma e di tollerare meglio il trattamento e gli eventuali effetti collaterali.

*Queste informazioni non possono in alcun modo sostituire quelle che*

*il medico e gli infermieri le daranno personalmente, ma possono invece favorire il dialogo con loro.*



## Consigli generali per un'alimentazione corretta

### Consigli generali per un'alimentazione corretta

È bene ricordare che un'alimentazione completa include i seguenti tipi di cibo:

 **Frutta e verdura:** frutta e succhi di frutta, verdura cruda e cotta forniscono vitamine A e C e sali minerali.

 **Alimenti proteici:** carne, pesce, pollame, uova forniscono proteine, vitamine e sali minerali.

 **Cereali:** pane e pasta forniscono carboidrati e vitamine. Sono inoltre un'importante fonte di energia.

 **Latticini:** latte e formaggi forniscono proteine, vitamine e calcio.

## Consigli generali per un'alimentazione corretta

Ecco alcuni suggerimenti utili per apprezzare di più ciò che mangia:

**P** Mangiare poco e spesso facilita la digestione: può essere utile suddividere i pasti in 5-6 spuntini nell'arco della giornata, a distanza di 2 o 3 ore l'uno dall'altro, approfittando dei momenti di maggiore appetito.

**P** Bere poco durante i pasti aiuta a non sentirsi subito sazio. Lontano dai pasti è importante, tuttavia, che lei beva 1.5-2 litri di acqua al giorno.

**P** Usare erbe ed aromi rende più appetitose le pietanze. Può inoltre aggiungere succo di limone per il pesce e il pollame e utilizzare vino e birra per cucinare la carne.

**P** Scegliere pietanze di vari colori assicura un assortimento completo di vitamine e altri fattori nutrizionali. Cerchi di assortire le verdure in modo che non manchino i colori bianco, rosso, arancio,

## Consigli generali per un'alimentazione corretta

giallo e verde.

**P** Se non gradisce la carne la sostituisca con altri alimenti proteici quali formaggio, pesce, uova, latte, yogurt, legumi.

**P** Usare il frullatore le permetterà di inventare bevande energetiche di frutta e verdura.

**P** Non sostare a lungo in locali in cui si prepara cibo aiuta a non perdere l'appetito: gli odori della cucina possono infatti risultare sgradevoli.

**P** Se non riesce comunque ad avere una dieta con un adeguato apporto calorico si rivolga al suo medico curante.

### Stanchezza e calo dell'appetito

*Una volta iniziato il trattamento alcuni pazienti avvertono stanchezza e riferiscono calo di appetito e difficoltà di concentrazione. Le cause sono molteplici: effetti collaterali dei farmaci, inattività, insonnia, anemia, umore depresso. La stanchezza e il calo dell'appetito possono ridurre l'interesse per il cibo, la voglia di fare la spesa e di cucinare.*

Per non affaticarsi troppo e per stuzzicare l'appetito può essere utile seguire questi accorgimenti:

- P** Chieda a familiari ed amici di fare la spesa e cucinare per lei: spesso lo fanno volentieri.
- P** La rosticceria, i cibi in scatola o i surgelati, quando vengano osservate con attenzione le norme di

cottura, sono valide alternative che stuzzicano l'appetito.

**P** Approfitti dei momenti in cui si sente più in forma per preparare cibi che eventualmente potrà congelare.

**P** Se non ha infiammazione alla bocca beva un aperitivo analcolico.

**P** Una passeggiata prima del pasto aiuta ad aumentare l'appetito.

**P** Si dedichi ai pasti con calma e serenità, mastichi con cura e si conceda un po' di relax a fine pasto.

**P** Mangi piccole quantità di cibo nel corso della giornata, nei momenti in cui ne ha più voglia.

**P** È bene tenere a portata di mano degli spuntini di suo gradimento ad alto contenuto calorico come frutta secca, patatine, gelati, budini.

**P** Se l'odore del cibo la infastidisce consumi

## Come affrontare i problemi

Stanchezza  
e calo  
dell'appetito

preferibilmente pietanze fredde o a temperatura ambiente. Cerchi di renderle attraenti aggiungendo fettine di limone e prezzemolo tritato.

**P** Apparecchi la tavola con stoviglie colorate, scelga un luogo per lei piacevole in cui mangiare.

**P** Durante i pasti ascolti una musica gradevole o guardi un programma televisivo di suo interesse.

**P** Se non riesce a mangiare cibi solidi, acquisti bevande ad alto contenuto calorico, già pronte, e, comunque, chiedi consiglio al suo medico curante.

Note personali

### I nfiammazione del cavo orale e difficoltà di masticazione e deglutizione

*L'infiammazione del cavo orale è spesso un effetto collaterale della chemioterapia o della radioterapia sulla zona testa-collo. Scelga accuratamente i cibi da consumare ricordandosi dei consigli che le diamo in questa sezione. Una corretta igiene orale è sempre una buona abitudine.*

**P** I cibi tagliati finemente e ben amalgamati grazie all'utilizzo di condimenti cremosi come formaggi morbidi, maionese e salse delicate facilitano la deglutizione. Per arricchire i cibi può utilizzare burro, olio, panna da cucina, formaggio, yogurt, zucchero, miele.

**P** Scelga la parte più morbida del pane o, in

## Come affrontare i problemi

Infiammazione  
cavo orale e  
difficoltà di  
masticazione e  
deglutizione

alternativa, il pane da toast.

**P** Triti la carne e il pesce e la impasti con uova e latte per ottenere morbide polpette. Prepari frittate con formaggio e latte.

**P** Come spuntini utilizzi frullati di frutta con yogurt o latte e zucchero o miele, creme e dessert come creme caramel, panna cotta, budini, gelati e granite.

**P** Può utilizzare alimenti per l'infanzia come gli omogeneizzati o i preparati ad alto contenuto calorico. Anche il semolino, arricchito con formaggio e burro, è una valida soluzione.

**P** Ricorra al frullatore per la preparazione delle pietanze se ha bisogno di una dieta liquida o morbida.

**P** Consumare le pietanze a temperatura ambiente o tiepide può offrire sollievo alla bocca infiammata.

## Come affrontare i problemi

Infiammazione  
cavo orale e  
difficoltà di  
masticazione e  
deglutizione

**P** Da evitare: alcolici, fumo, bevande gassate e acide (spremute e succhi di arancia, pompelmo e limone), spezie (pepe, peperoncino, curry), alimenti troppo salati o affumicati, alimenti troppo caldi, salsa di pomodoro. Eviti inoltre gli agrumi e l'ananas.

**P** Risciacqui per bene la bocca dopo i pasti e utilizza uno spazzolino con setole morbide. Se risultasse ugualmente irritante utilizza un cotton-fioc bagnato. Utilizzi un dentifricio delicato o una soluzione di acqua e bicarbonato di sodio (1 cucchiaino da tè in 2 tazze di acqua). Rimuova e pulisca qualsiasi tipo di protesi dopo ogni pasto.

In caso di forti dolori si sciacqui la bocca prima dei pasti, dopo aver rimosso qualsiasi protesi, con un collutorio che il suo medico le consiglierà.

**P** Mantenga umide le labbra con burro cacao o miele rosato.

### Secchezza della bocca

*La radioterapia sulla testa o sul collo può ridurre il flusso di saliva e causare secchezza della bocca. Ciò, di conseguenza, può modificare il sapore del cibo e può rendere difficile la masticazione e la deglutizione.*

Per cercare di preparare cibi morbidi segua gli accorgimenti che abbiamo indicato nella sezione precedente dedicata all'infiammazione della bocca, ed inoltre:

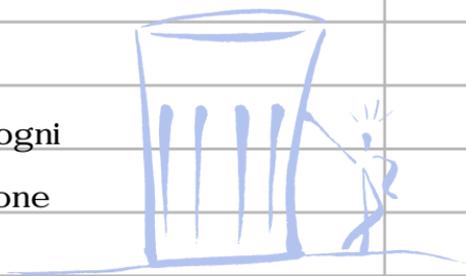
**P** Beva di frequente e a piccoli sorsi. Può essere utile prendere un aperitivo analcolico e bere bevande gassate, se non le creano problemi.

**P** Può succhiare cubetti di ghiaccio e ghiaccioli alla

frutta per alleviare la secchezza.

**P** Per favorire la salivazione può masticare chewing-gum senza zucchero o succhiare caramelle.

**P** Risciacquare la bocca ogni due ore dà una sensazione di freschezza.



**P** Eviti i cibi che richiedono una masticazione faticosa come le verdure crude e la carne dura.

Eviti anche il cioccolato e i dolci asciutti che impastano la bocca.

**P** Dedichi molta cura all'igiene della bocca, la pulisci dopo ogni pasto seguendo i consigli forniti nel capitolo relativo all'infiammazione del cavo orale.

**P** Se necessario chiedi al tuo medico che ti consiglia prodotti per stimolare la salivazione.

## Alterazione del gusto

*Durante il trattamento può avvertire dei cambiamenti nel gusto e nell'olfatto. I cibi, specialmente la carne, possono assumere un sapore metallico o risultare privi di gusto. Generalmente tali alterazioni scompaiono una volta terminate le terapie.*

Può essere utile, in questo periodo, ricordare i seguenti consigli:

**P** Scelga prima di tutto i cibi che le stimolano di più l'appetito, abbandonando per un po' di tempo quelli meno attraenti. Riproverà a mangiarli dopo qualche settimana.

**P** Per esaltare il sapore dei cibi può aggiungere

piccole quantità di erbe aromatiche come basilico, origano, rosmarino e menta.

**P** Insaporisca la carne facendola marinare nel vino, in olio e aceto o in salse agrodolci.

**P** Consumi la carne preferibilmente fredda con contorni di salse e sottaceti. Se il gusto della carne dovesse risultare ancora alterato, la sostituisca per qualche tempo con pesce, uova, legumi o formaggi.

**P** Se le verdure cotte le sembrano insapori aggiunga pancetta o prosciutto.

**P** Corregga il sapore del cibo aggiungendo zucchero, se le sembra troppo salato, o sale, se lo ritiene troppo dolce.

**P** Preferisca posate di plastica a quelle di metallo.

**P** Eviti tè e caffè e li sostituisca con bevande dal gusto più deciso, per esempio aranciata

raffreddata con qualche cubetto di ghiaccio.

**P** Dedichi molta cura all'igiene della bocca, la pulisca dopo ogni pasto seguendo i consigli forniti nel capitolo relativo all'infiammazione del cavo orale.

**P** Se necessario si rivolga al suo medico per utilizzare integratori alla frutta.

Note personali

### Nausea / vomito

*A seguito della chemioterapia possono manifestarsi nausea e vomito. In particolare il vomito può comparire sia immediatamente dopo la terapia che dopo alcuni giorni. Per prevenire tali disturbi il suo medico curante le consiglierà dei farmaci efficaci, chiamati antiemetici, che l'aiuteranno a controllare il problema.*

Le diamo inoltre alcune idee per mantenere un'alimentazione che garantisca il necessario apporto calorico:

- P** Non si sforzi di mangiare se non ne ha voglia.
- P** Non soggiorni in cucina e, possibilmente, non scelga per mangiare un ambiente mal ventilato, troppo

caldo o con odori provenienti dalla cottura dei cibi.

**P** Se l'odore dei cibi le dà nausea, può consumare solo piatti freddi o a temperatura ambiente.

**P** Prepari il pasto in compagnia di qualcuno: cucinare risulterà più piacevole e più veloce. Eventualmente preferisca pietanze surgelate assicurandosi di cuocerle bene.

**P** Mangi lentamente e preferibilmente piccole porzioni, soprattutto quando ne sente il desiderio. A volte è utile cambiare l'orario del pasto, mangiando quando si vuole, senza limitazioni di tempo.

**P** Consumi cibi leggeri e poco conditi, eviti pietanze fritte, molto grasse, troppo salate o dolci. Scegli gli alimenti preferiti e nel caso di avversione per il gusto della carne, la sostituisca con pesce, pollo,

uova, formaggio.

**P** Presti attenzione a ciò che può provocare nausea (cibi, situazioni, ambienti) al fine di introdurre dei cambiamenti che le consentiranno di sentirsi a proprio agio.

**P** Beva poco durante i pasti per diminuire la sensazione di pienezza e di gonfiore; può essere utile usare una cannuccia.

**P** La sensazione di nausea prima o dopo i pasti può essere alleggerita da una passeggiata all'aria aperta o anche solo fermandosi vicino ad una finestra spalancata.

**P** Se avverte nausea durante il pasto provi a rilassarsi, respirando lentamente e profondamente.



- P Dopo i pasti cerchi di riposare scegliendo l'ambiente per lei più confortevole.
- P Se la nausea si verifica al mattino, prima di alzarsi, provi a mangiare crackers, fette biscottate o toast.
- P Lontano dai pasti consumi piccole quantità di bevande gassate che aiutano a contrastare la nausea. Provi con l'acqua minerale, il ginger, la limonata. Il tè alle erbe, oltre ad avere un gusto gradevole, è anche rinfrescante. Congelare le bevande e succhiare lentamente i cubetti di ghiaccio risulta una strategia semplice e pratica per assicurarsi un adeguato apporto di liquidi.
- P Il giorno del trattamento si conceda solo un pasto leggero, senza mangiare e bere nelle 2-3 ore precedenti o successive alla terapia.
- P Eviti il caffè per il suo sapore forte.
- P Non beva alcolici o ne limiti al massimo il consumo.

Si ricordi che alcuni farmaci possono interagire con l'alcool aumentando la sensazione di malessere.

È sempre necessario chiedere ulteriori informazioni al proprio medico.

**P** Se si accorgesse che la sensazione di nausea si manifesta in relazione a situazioni in cui non è stimolata da farmaci è utile parlarne con il proprio medico per identificare possibili cause psicologiche.

## Diarrea

*La diarrea è una conseguenza spesso associata ai trattamenti. Purtroppo quando si soffre di questo disturbo l'organismo non ha il tempo sufficiente per assorbire adeguate quantità di elementi nutritivi e di acqua, perché il cibo passa troppo in fretta.*

Ricordi questi consigli:

**P** Beva molto per restituire all'organismo l'acqua che ha perso: tè (meglio decaffeinato), brodo vegetale salato, brodo di carne sgrassato, acqua minerale non gasata, acqua di cottura del riso. Eviti il caffè, gli alcolici, le bevande ghiacciate e gassate.

**P** Scelga alimenti privi di scorie eliminando in

particolare quelli integrali e le verdure. Eviti i prodotti che fermentano come legumi, broccoli, cavolfiore, crauti, cavolo, verza, cipolle, mais.

**P** Preferisca ortaggi come patate e carote, da consumare lessate, oppure scelga succhi o centrifugati di verdura.

**P** È consigliato il riso nelle minestre di carote e di patate.

**P** Elimini il latte e le bevande a base di latte; utilizzi eventualmente latte HD (con lattosio predigerito) e/o latte di soia.

**P** Limiti i formaggi preferendo quelli più magri come ricotta e fiocchi o il parmigiano reggiano stagionato.

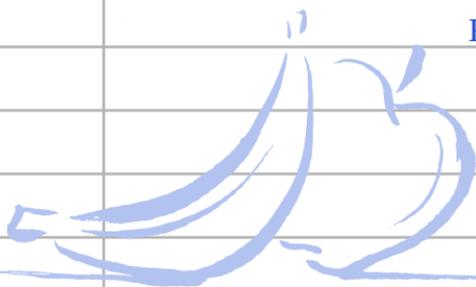
**P** Limiti i salumi preferendo bresaola, prosciutto crudo e cotto, togliendo il grasso visibile.

**P** Eviti cibi fritti, piccanti e ricchi di spezie: usi solo

piccole quantità di olio di oliva crudo.

**P** Scelga carne e pesce nei tagli più magri, preferibilmente bolliti o alla piastra, senza aggiunta di grassi.

**P** Può mangiare uova alla coque o in camicia senza aggiunta di grassi.



**P** Per quanto riguarda la frutta, preferisca banane mature, mele sbucciate e grattugiate con succo di limone, succo di mirtilli.

Elimini la frutta secca e disidratata.

**P** Se la diarrea persiste chiedi al medico le medicine per poterla controllare.

**P** Anche se la diarrea è leggera, conviene, per precauzione, seguire le indicazioni almeno per due giorni, prima di reintrodurre progressivamente nella

sua alimentazione gli alimenti esclusi dalla dieta.

Può cominciare dalla frutta, escluse le prugne, e dai formaggi freschi.

In seguito può introdurre verdure in purea, all'inizio con riso e pasta, poi verdure cotte intere.

Infine verdura cruda e per ultimo il latte.

Note personali

## Stitichezza

*La stitichezza può essere causata da alcuni farmaci o da un consumo insufficiente di liquidi e fibre.*

In questa sezione le offriamo alcuni suggerimenti per cercare di prevenire e per trattare tale disturbo:

- P** Beva abbondantemente, preferibilmente lontano dai pasti.
- P** Per stimolare il movimento intestinale si abitui a bere una bevanda calda al mattino, a digiuno.
- P** Per regolare l'intestino senza ricorrere a farmaci approfitti di quanto le offre la natura: succo di prugne, d'uva, d'arancia e mele cotte.
- P** Cerchi, nei limiti del possibile, di fare un po' di

movimento ogni giorno.

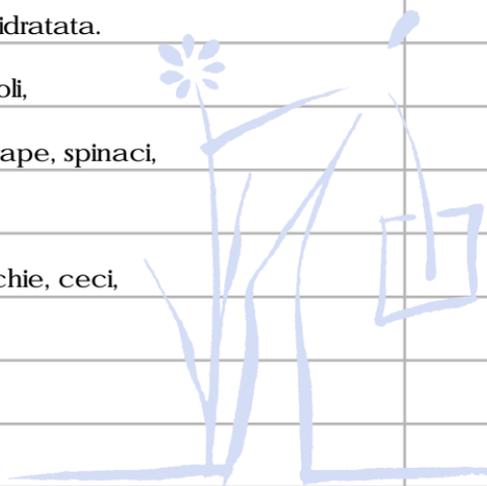
**P** Segua una dieta ricca in fibre, preferendo i seguenti alimenti:

**Cereali e derivati:** pane e pasta integrali, riso integrale, farina integrale, avena, orzo perlato, farro, segale integrale. Aggiunga crusca nelle zuppe e consumi muesli a colazione.

**Frutta:** mele, pere, kiwi, melograni, arance, prugne, cachi, fichi, ananas, noce di cocco e, in genere, tutta la frutta con la buccia. Frutta secca e disidratata.

**Ortaggi:** carote crude, cavoli, carciofi, broccoli, fagiolini, rape, spinaci, barbabietole, porri, funghi.

**Legumi:** fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, soia.





## Diete e ricette



*Per ridurre i disturbi conseguenti alla chemioterapia e alla radioterapia è necessario arricchire la dieta in modo da aumentare l'introduzione di proteine e calorie.*

In questa sezione troverà alcuni consigli per seguire una dieta iperproteica o ipercalorica ed anche alcune facili ricette.

Uno spazio particolare è stato dedicato inoltre a ricette tipiche modenesi. La cucina della nostra regione, infatti, è ricca di cibi gustosi, facili da preparare in casa o acquistabili nei negozi di pasta fresca o in rosticceria (per esempio tortellini o tortelloni di ricotta).

Infine sono state riportate alcune ricette per i casi specifici di diarrea e di infiammazione alla bocca.

## Dieta iperproteica

- Aggiunga formaggi duri ai panini, alle pietanze o alle minestre grattugiandoli o tagliandoli a liste sottili.
- Mescoli ricotta alla frutta e alla verdura, alle minestre, alle pietanze e ai dessert.
- Aggiunga latte alle bevande e, se possibile, lo utilizzi nella cottura dei cibi. Un cucchiaino di latte in polvere può essere aggiunto alle minestre e alle normali creme a base di latte.
- Arricchisca con integratori dessert, gelati, frullati e bevande a base di latte.
- Aggiunga gelato o yogurt ai frullati, alla frutta cruda e cotta, alle focaccine.
- Può aggiungere uova alle insalate e alle puree di vegetali. Se prepara creme o torte salate di verdura metta un tuorlo in più.
- Aggiunga carne, pesce o prosciutto alle insalate, alle minestre, ai panini e alle torte di verdura.
- Condisca con piselli o fagioli la pasta, la carne e li aggiunga alle minestre.

### Dieta ipercalorica

- Aggiunga burro e panna alle minestre, alla pasta, alle verdure cotte, ai sughi. Aggiunga panna da cucina a polpettoni e polpette.
- Guarnisca con panna montata gelati, budini, ciambelle.
- Aggiunga formaggio al pane, alle verdure, alle minestre.
- Condisca con maionese insalate e verdure cotte. La utilizzi nella preparazione di spuntini.
- Aggiunga miele, zucchero, mandorle e marmellata al pane, ai dessert, ai frullati.
- Consumi frutta secca negli spuntini e a colazione.

### Pasta al forno

Ingredienti per 4 persone

300 g maccheroncini  
25 g parmigiano stagionato, grattugiato

*Salsa bianca:*

50 g farina  
50 g burro  
50 g parmigiano stagionato, grattugiato  
1/2 l latte  
sale

Mentre cuoce la pasta prepari una salsa bianca morbida. Scola la pasta in una pirofila da forno e la condisci con il formaggio. La ricopri con la salsa bianca e la fai cuocere nel forno a 170° finché non sarà dorata.

#### Note personali

## Maccheroni ai quattro formaggi

Ingredienti per 4 persone

400 g    mezza penne  
50 g     parmigiano stagionato, grattugiato

*Condimento:*

50 g    mozzarella  
50 g    edam olandese  
50 g    groviera svizzero  
50 g    burro

Mentre la pasta cuoce tagliare a piccoli pezzetti mozzarella, edam, groviera. Sciogliere il burro e versarlo sulla pasta appena scolata, aggiungere immediatamente i formaggi, mescolare, cospargere di parmigiano e servire bollente.

### Note personali

### Polpette di manzo con formaggio

Ingredienti per 1 pasto

- 100 g polpa magra di manzo tritata (meglio passarla due volte)
- 1 noce di pane imbevuto nel latte e strizzato
- 1 mazzetto di prezzemolo tritato
- 10 g burro
- 1 fettina sottile di formaggio tipo fontina o groviera (tipo sottilette)

Mettere la carne in una ciotola, aggiungere la mollica di pane strizzata, il prezzemolo, il sale e lavorare con un cucchiaino di legno fino ad avere un composto omogeneo. Fare delle piccole polpette con le mani e friggerle nel burro caldo in un tegame antiaderente. Quando saranno ben dorate su entrambe le parti aggiungere la fettina di formaggio, coprire con un coperchio e lasciare sul fuoco fino a che il formaggio si sarà sciolto.

## Frappe` allo yogurt

1 yogurt bianco di latte intero

*per il gusto:*

1 cucchiaino di caffè solubile o cacao  
o ovomaltina diluiti in un goccio di latte

100 m latte intero  
zucchero a piacere

Frullare bene tutti gli ingredienti e servire ben freddo.

Note personali

### Frullato di banana

1/2 banana sbucciata  
200 ml latte intero freddo di frigorifero  
1-2 cubetti di ghiaccio

Affettare la banana, metterla nel frullatore con latte e ghiaccio e frullare per due minuti. Ripetere l'operazione se necessario anche due o tre volte. Versare in un bicchiere alto e servire subito con cannuccia.

Note personali



## Minestra imperiale

Ingredienti per 4 persone

4	uova intere
80 g	parmigiano stagionato
80 g	semolino
60 g	burro sciolto, raffreddato
1	pizzico di sale
1	pizzico di noce moscata

Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto morbido.

Ungere uno stampo e infornare a forno già caldo, circa 170°, per 20 minuti. Sformare quando la pasta sarà diventata bionda.

Lasciar raffreddare e tagliare a dadini.

Cuocere nel brodo di carne.

### Note personali



## Passatelli

Ingredienti per 4 persone

4	uova
200 g	pane grattugiato
200 g	parmigiano grattugiato
1	noce di burro
1	pizzico di pepe
1	pizzico di noce moscata

Impastare gli ingredienti, amalgamarli bene fino ad avere un impasto sodo.

Lasciar riposare per un po' di tempo. Preparare i passatelli con l'apposito attrezzo o passarli nello schiaccia patate.

Cuocere nel brodo di carne

Note personali



## Polpette di bollito

Ingredienti per 4 persone

500 g	bollito di manzo
2	cucchiaini di parmigiano grattugiato
80 g	mollica di pane
2	uova
	prezzemolo tritato
	sale
	latte
	farina

Passare nel tritacarne il bollito e metterlo in una terrina con le uova, la mollica del pane imbevuta nel latte, il parmigiano, il prezzemolo tritato, il sale. Amalgamare il tutto e fare tante polpette. Infarinare e friggerle nell'olio ben caldo. Servirle ben calde versandoci sopra qualche goccia di aceto balsamico.

Volendo si può sostituire il pane con la salsa bianca piuttosto soda.

### Note personali



### Polenta

Ingredienti per 4 persone

1 l      acqua  
500 g    farina gialla  
          sale  
          burro fresco o panna  
          parmigiano grattugiato

Portare ad ebollizione l'acqua e salarla, versare la farina a pioggia e mescolare continuamente con un cucchiaino di legno per evitare che si formino grumi. Far cuocere per 50-60 minuti. Versare sul tagliere e affettare con un filo da cucire.

Condire con burro panna scaldata e abbondante parmigiano.

Per un maggiore apporto calorico la polenta può anche essere passata al forno, condita con ragù di carne e coperta con salsa bianca.

### Minestrina al prosciutto

Ingredienti per 4 persone

- 2 l brodo vegetale di patate e carote o acqua di riso
- 1 cucchiaino di tapioca o maizena
- 1 fetta di prosciutto crudo, magro
- sale
- burro

Frullare la crema ottenuta mescolando gli ingredienti. Aggiungere un goccio di olio e il sale.

Note personali

### Semolino caramellato senza latte

Ingredienti per 4 persone

- 10-15 g semolino di grano
- 2 l acqua caramellata con 2 cucchiaini di zucchero
- scorza di un limone tritato finemente
- 1 tuorlo d'uovo

Cuocere il semolino nell'acqua caramellata insieme alla scorza del limone per 15 minuti. Aggiungere un tuorlo d'uovo.

E' possibile sostituire il semolino con il riso e il caramello con lo sciroppo di frutta.

Note personali

### Crema di porri e zucchini

Ingredienti per 4 persone

500 g	porri (compreso lo scarto)
500 g	zucchini teneri
0,8 l	acqua
1	dado
100 ml	panna fresca
50 g	parmigiano stagionato grattugiato
	pepe

Pulire i porri conservando solo la parte più tenera (compreso il verde) lavare le zucchini. Tagliare le verdure in pezzi grossi, metterli in una pentola con acqua e dado, coprire con un coperchio e cuocere per 50 minuti. Frullare con frullatore ad immersione, aggiungere sale, pepe e all'ultimo momento panna e parmigiano.

La crema deve risultare piuttosto densa. Si può servire sia calda che tiepida e con aggiunta di crostini.

Ottime creme possono essere preparate anche sostituendo i porri con un'uguale quantità di asparagi o carciofi; gli zucchini con un'uguale quantità di patate o carote.

### Spuma di vitello fredda

Ingredienti per 4 persone

120 g fesa di vitello  
2 uova sode  
2 cucchiaini di panna intera  
2 cucchiaini di latte intero  
sale

Cuocere la fettina al tegame e tagliuzzarla. Schiacciare le uova con una forchetta. Frullare carne, panna, uova, latte e sale. Lasciar raffreddare nel frigorifero prima di servire.

Note personali

### Soffiato di patate e prosciutto

Ingredienti per 4 persone

50 g	parmigiano stagionato grattugiato o groviera grattugiato
1	uovo
1	fettina di prosciutto cotto magro tritato
1	patata da 200 g
10 g	burro
1/2	bicchiere di latte tiepido
1	pizzico di sale

Lessare la patata con la buccia nell'acqua salata, sbucciarla e passarla al setaccio. Rimetterla sul fuoco con il burro, mescolarla con un cucchiaio di legno finché il passato non sarà liscio, aggiungere il latte e sbattere la purea finché non sarà diventata gonfia. Togliere dal fuoco e aggiungere il formaggio, il tuorlo, il prosciutto ed infine la chiara a neve fermissima.

Versare il composto nella pirofila imburata a pareti alte (circa 10 cm di diametro), cuocere per 20-30 minuti nel forno già caldo a 200°. Sforarlo quando sarà ben gonfiato e con la superficie dorata. Servirlo nel recipiente di cottura appena tolto dal forno.

Ottimi soffiati possono essere preparati anche sostituendo la patata con uguale quantità di zucchini, piselli, spinaci, cavolfiore, broccoli o fagiolini.

## Frullato di pera e miele

- 1 pera
- 1 cucchiaino di miele liquido
- 200 ml latte intero
- 1 cucchiaio di polvere di mandorle

Sbucciare la pera e frullare con gli altri ingredienti. Passare al setaccio e servire subito.

Note personali

