

13 NOVEMBRE 2018 - N. 48

La tua abitudine al benessere

# Starbene



**LA DIETA  
AMICA DELLE  
DIFESE  
IMMUNITARIE**

**CAPELLI**  
È TEMPO DI  
TINTURE NATURALI

*Testati per voi*  
CREME ANTIROSSORE  
-  
DETERGENTI CREMOSI  
PER IL BAGNO

*Dossier*  
**FORZA  
DI VOLONTÀ**  
ALLENALA COSÌ  
E PUNTA DRITTA  
AI TUOI OBIETTIVI

**Starbene**  
+  
**TU STYLE**  
a 2,00€

**PALESTRA  
IN CASA?**  
TI BASTA UN  
ASCIUGAMANO

**OSTEOPOROSI**  
→ LE STRATEGIE  
PER PREVENIRLA  
→ I SEGNALI  
D'ALLARME  
→ I NUOVI  
FARMACI

Settimanale - novembre - anno XXI - n. 48 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €1,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,50 - UK, E.U. €1,50 - Iran \$ 11,50 - Canada 8,50 - M.C. Côte d'Ivoire €4,40

GRUPPO  MONDADORI

# «INVITO A TAVOLA LA REVENZIONE»

di Silvia Pigorini

Organizzare cene social per promuovere una sana alimentazione: è la sfida della psiconcologa Miriam Bertuzzi

**L**e cene social vanno molto di moda. Organizzate da chi ama destreggiarsi ai fornelli, sono frequentate da più di 3 milioni di italiani. Ecco allora che la psiconcologa Miriam Bertuzzi ha pensato di sfruttare questa tendenza per promuovere la prevenzione a tavola. Come padrona di casa cucina per i suoi ospiti cibi che aiutano a tenere alla larga i tumori. Il suo progetto ora è diventato anche un libro, scritto a quattro mani con l'antropologa del cibo Giulia Tedesco, dal titolo *Indovina chi previene a cena?* (Altraeconomia, 13 €).



A destra: Miriam Bertuzzi, coautrice con Giulia Tedesco di *Indovina chi previene a cena*.



28

## COME È NATA L'INIZIATIVA

«In passato ho condotto gruppi con donne malate di tumore al seno in collaborazione con lo studio Diana5», spiega la psiconcologa. «Si tratta di una ricerca multicentrica che ha l'obiettivo di valutare se una sana alimentazione, insieme a un'adeguata attività fisica, possano ridurre il rischio di recidive nel carcinoma mammario. Dopo questa esperienza mi è venuto spontaneo pensare all'importanza della prevenzione primaria, cioè mangiare sano per prevenire le malattie. E visto che ho sempre amato cucinare ho deciso di organizzare delle cene per condividere scelte alimentari corrette». Senza rinunce e senza escludere nessun cibo, ma puntando sulla stagionalità, su ingredienti a km 0 e soprattutto sulla qualità. «Quella che propongo è una dieta di tipo macrobiotico», sottolinea la dottoressa Bertuzzi. «In pratica: cereali integrali e preferibilmente in chicchi, consumati sotto forma di pasta, fiocchi, farina o pane. Verdure principalmente cotte, ma anche crude e soprattutto di stagione. Legumi e loro derivati, come tofu e tempeh. Oli e condimenti vegetali, come miso e salsa di soia. E poi semi oleosi, alghe marine, frutta, poche proteine animali

## La zuppa autunnale

» Ingredienti: 100 g di sorgo, 100 g di grano saraceno, 50 g di cicerchie, 50 g di piselli, 5 rape di medie dimensioni, 1 porro, olio extravergine di oliva, sale.

» Procedimento. Lascia in ammollo le cicerchie per un giorno intero, poi scolale e lavale sotto acqua corrente. Travasale in una pentola, coprile con acqua e cuocile per circa mezz'ora. Nel frattempo lava i piselli e uniscili alle cicerchie, facendo cuocere insieme i due legumi per un'altra mezz'ora. Ora pulisci le rape, affettale a tocchetti e mettile a cuocere in padella a fuoco vivace per 10 minuti. Taglia il porro a rondelle, aggiungilo in padella e continua a scaldare per altri 5 minuti, unendo un filo di olio. Lava il sorgo e il grano saraceno sotto acqua corrente, utilizzando un colino di medie dimensioni a maglie strette. Metti poi i cereali in una pentola con mezzo litro di acqua salata e lascia cuocere per 20 minuti. Unisci quindi tutti gli ingredienti nella pentola dei cereali, aggiusta di sale, se vuoi insaporisci con qualche spezia, mescola e servi.

(uova, latte, pesce e carni bianche) e dolci senza zucchero. «In cucina sono importanti anche gli strumenti che si utilizzano», aggiunge la dottoressa Bertuzzi. «Io prediligo i coltelli in ceramica e le padelle in acciaio, pietra o terracotta».

## IL PIACERE DELLA CONDIVISIONE

L'altro ingrediente fondamentale è la condivisione. «Nelle mie cene non c'è bisogno di guardare lo smartphone perché tutti sono troppo impegnati a chiacchiere e a conoscersi. Non c'è bisogno di gridare per parlare perché non c'è musica alta. E nessun sentimento di solitudine viene celato dall'alcol o da risate forzate. Ma c'è spazio solo per nuove conoscenze, amicizia e buon cibo. La speranza è che ognuno dei partecipanti, una volta tornato a casa, si ricordi del piacere della serata e lo associ alle pietanze assaggiate», osserva la psiconcologa. «E si generi così quel circolo virtuoso che lo porterà a scegliere cibi genuini e semplici». ●