

Mensile di informazione on line
dell'Istituto Superiore
"Ciro Pollini" di Mortara



Lilt e Pollini in cucina per educare i ragazzi a prevenire i tumori

**Gabriele Gagliardi
e Elisabetta Guatelli**

Può dirci il suo nome, la sua professione e gli studi con gli incarichi presso la Lilt?

"Mi chiamo Elena Alquati, da circa sei/sette anni collaboro a nome e per conto della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Milano. Sono una docente di cucina per la prevenzione e il mio compito è di insegnare come trasferire nella pratica preventiva, le conoscenze scientifiche sulla relazione fra alimentazione e malattie croniche. Con la Lilt questo la-

voro viene promosso in particolare nelle scuole e negli ambienti di lavoro".

In cosa consiste la lezione?
"Basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi

La crostata

Ingredienti

Gr. 250 di farina integrale di farro
Gr. 50 di mais fioretto
Gr. 75 di olio di mais
Gr. 150 di malto di riso o orzo
½ bustina di lievito
Un pizzico di sale
Buccia di limone grattugiata
Succo di mela quanto basta

di provenienza vegetale con un'ampia varietà di cereali non industrialmente raffinati, legumi, verdura e frutta. Questa è la regola cardine del Fondo Mondiale per la Ricerca

Un barattolo di confettura ai lamponi o frutti di bosco

Procedimento

Unire tutti gli ingredienti secchi e mescolate, unite poi gli altri ingredienti ed amalgamateli bene. Stendere la pasta in una teglia precedentemente oleata, versare sopra della confettura ed infornate per 30 minuti circa a 180°.

sul Cancro (Wcrf), e la lezione vuole essere un insegnamento pratico di questa indicazione. Vorrei quindi far conoscere quali sono i cibi che dovremmo integrare nella nostra vita quotidiana, e quali sono i cibi che dovremmo limitare o eliminare dalla nostra alimentazione".

Quale ricetta proporrà, può spiegarci la preparazione del piatto?

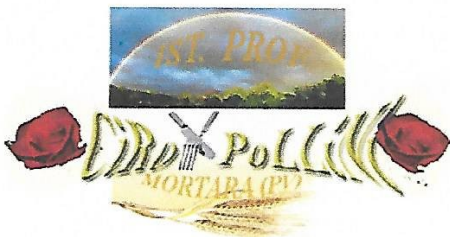
"Ci sono più ricette, abbiamo un gratin di miglio, un humus di ceci rivisitato, temphe fritto, verdure pressate, ecc. Prepareremo anche una crostata senza proteine animali, quindi senza latte, senza uova e senza zucchero, usando ingredienti naturali senza venire a meno del gusto. Da provare!"

Qual è il rapporto tra cibo e tumori?

"Le ricerche scientifiche sono chiare, almeno il 30 per cento dei tumori si potrebbero evitare se la gente scegliesse uno stile di vita migliore: cambiare alimentazione, fare esercizio fisico, smettere di fumare, lasciare andare stress e ansie della vita quotidiana attraverso la meditazione".

Ci proponga tre consigli fondamentali per una corretta alimentazione.

"E' un grande cambiamento che va affrontato con attenzione. Come prima cosa informarsi, la seconda cosa è di affrontarlo per step e la cosa più importante è che bisogna rieducarci ed è quindi necessario frequentare corsi di cucina.



**L'INFORMATORE
L'OMELLINO**
settimanale indipendente
d'informazione