



*Alimentiamo il nostro*  
*Ben  Essere*

La qualità della vita passa anche attraverso la tavola...



*...a chi ha iniziato con noi,  
a chi ancora ci accompagna,  
a chi proseguirà il cammino...*

Autori:

Infermieri Cal Emodialisi Camerata

*Azienda Sanitaria Firenze*

Francesca Zangheri

Zahra Hussen Ali

Sara Pesci

Patrizia Fortini

Gianni Ferrazzuolo

Giancarlo Terilli

Sandro Rinaldi

Con la collaborazione di:

Dr. Giovanni Mancini (Nefrologo)

*Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi*

Dr.ssa Carlotta Benvenuti (Dietista)

*Azienda Sanitaria Firenze*

Dr. Giorgio Zambaldi (Cardiologo)

*Azienda Sanitaria Firenze*

Un ringraziamento particolare a tutti i pazienti e ai loro familiari

Vignettista

Irene Ferrazzuolo

Fotografie

Nicola Tito

Grafica

Sonia Perini

Si ringraziano per aver collaborato alla realizzazione di questo libro:

**genzyme**

[www.genzyme.it](http://www.genzyme.it)

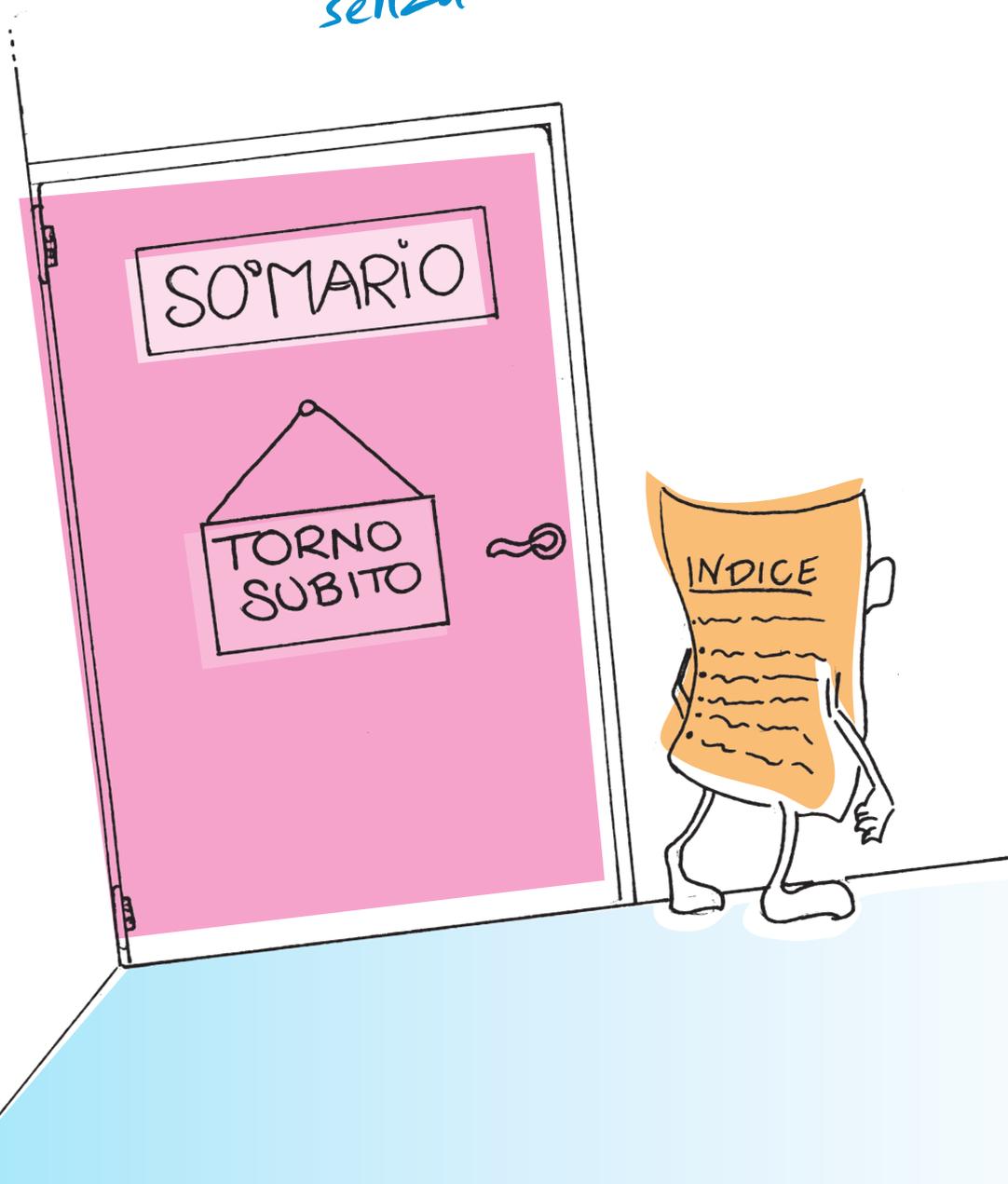


Rotary Club Sezione Firenze Ovest

Gli Autori invitano il lettore  
a girare fra le pagine

*liberamente*

senza "navigatore"





*Il piacere della tavola è di tutte le età,  
di tutte le condizioni sociali, di tutti i  
paesi e di tutti i giorni, può associarsi  
a tutti gli altri piaceri e resta ultimo  
a consolarci della loro perdita.*

*Brillet-Savarin*

# La parola al Nefrologo



Dare consigli dietetici ai pazienti con I.R.C. non è così semplice come prescrivere una dieta per pazienti obesi. Per questi ultimi, infatti, è sufficiente ridurre la quantità degli alimenti introdotti giornalmente, senza variarne la qualità, eliminando eventualmente i cibi particolarmente ricchi di calorie.

Per i nefropatici è invece necessario modificare prima di tutto la qualità degli alimenti (Ca, P e K) oltre alla quantità e, per coloro che non urinano più, limitare l'assunzione di liquidi mantenendo una corretta nutrizione.

In emodialisi è importante salvaguardare le proprie ossa. I reni normali, infatti, producono la vit. D, trattengono il calcio, eliminando il fosforo in eccesso. Queste funzioni garantiscono la salute delle nostre ossa. Pertanto la dieta deve essere libera in quantità di calcio, ma limitata nella quantità di fosforo, cosa non semplice dato che il fosforo è diffusissimo negli alimenti, specie quelli proteici.

E' bene quindi limitare quei cibi più ricchi di fosforo come latte, latticini, uova e gli insaccati con presenza di polifosfati (prosciutto cotto, mortadella, salame). Sono da limitare, anche, i cereali integrali, la crusca, i prodotti integrali, le frattaglie e i crostacei.

Dare quindi la precedenza a carne, pesce, prosciutto crudo, bresaola.

Questo libro, frutto dell'esperienza quotidiana degli operatori di dialisi offre consigli pratici ai pazienti per raggiungere l'obiettivo di "Vivere bene in dialisi".

**Dr Giovanni Mancini**

# *“Alimentiamo il nostro Ben-essere”*



L'alimentazione è uno dei tanti fattori che influenzano il nostro stato di salute. L'atto del mangiare, che noi compiamo più volte il giorno, deve soddisfare due esigenze: una di tipo psichico cioè il piacere della buona tavola e l'altra di tipo fisico, vale a dire l'assunzione di una certa quantità e qualità di alimenti, diversa per ogni soggetto, allo scopo di assicurare tutte le sostanze necessarie per stare bene.

Ma esiste un alimento che abbia questi due requisiti? La risposta è negativa.

E' il nostro comportamento alimentare quindi, che ci deve condurre verso scelte di cibi molto variati, non solo nei diversi giorni della settimana ma anche nei pasti che compongono la nostra giornata alimentare.

Variando, noi assicuriamo al nostro corpo e alla nostra mente il ben-essere necessario.

Tutto ciò che mangiamo entra a far parte del nostro corpo in modo molto “intimo”: le sostanze nutritive passano nel sangue e arrivano poi fino alle cellule, nostri costituenti elementari. Se abbiamo un'alimentazione variata ed equilibrata, molto diversificata nelle scelte e adeguata nelle porzioni, nel nostro organismo non ci saranno né carenze e né eccessi. Bisogna pertanto allontanare dalle nostre conoscenze che esista un alimento o degli alimenti che “facciano male”: tutto dipende dalla quantità di cibo introdotto e dalla sua frequenza di assunzione in un arco di tempo preso in considerazione.

Un'alimentazione equilibrata e variata deve poi tener conto delle tradizioni locali (ricette tipiche) che si riferiscono ad una determinata cultura basata su ritmi di assunzione dei pasti, quantità e qualità di cibi diversi.

In Italia abbiamo la fortuna, grazie all'apporto di ciascuna regione, di avere un grande ventaglio di scelte alimentari ed a queste attualmente, in una società sempre più multietnica, vanno a sommarsi quelle appartenenti ad altri popoli.

Questo libro ha la “pretesa” di mettere in luce quali siano i principi di un'alimentazione equilibrata, in modo un po' diverso dai soliti capitoli costituenti una pubblicazione; è infatti, grazie a “spot” scientifici, illustrazioni grafiche, fotografie, dialetti, barzellette, aforismi, poesie nonché numerose ricette di diversi piatti, che vorremmo condividere con il nostro lettore cosa vuol dire “mangiare equilibrato e con gusto”!!!

Le ricette contenute nel presente volume sono state raccolte dall'esperienza della cucina degli utenti del C.A.L. di Camerata, dai loro amici e dagli stessi operatori e quindi i piatti proposti sono realmente preparati e consumati in famiglia.

**Dr.ssa Carlotta Benvenuti**



*Chiese allora un vecchio oste:  
Parlaci del Bere e del Mangiare.*

*Ed egli disse:*

*Vorrei che voi poteste vivere del profumo della terra e  
che, come una pianta,  
poteste essere sostenuti dalla luce.*

*Da " Il Profeta " di Kahlil Gibran*

# “La mitica Ribollita”

*Un po' di storia....*

*Questo piatto tipico della cucina toscana e soprattutto delle zone intorno a Firenze merita un'attenzione particolare.*

*Dopo la bistecca alla fiorentina è la ricetta Toscana più conosciuta ed apprezzata.*

*Ha origini contadine, molto lontane nel tempo e non a caso si chiama “Ribollita”; in effetti nasce dalla Minestra di Pane, che veniva preparata il Venerdì in grande quantità in modo da poterla rimangiare nei giorni successivi, facendola ricuocere ovvero “ribollire” ogni volta.*

*La Minestra di Pane era buonissima, ma la Ribollita lo era ancora di più, infatti le cotture successive ne miglioravano la consistenza ed aggiungevano gusto ad un sapore già eccezionale!*

*Esistono numerosissime versioni di questo piatto, che in ogni zona e in ogni cucina ognuno prepara a suo modo, però gli ingredienti che troviamo sempre sono tre: fagioli cannellini, cavolo nero e cavolo verza.*

*Io personalmente la cucino come mi ha insegnato la mia mamma ed a lei la mia nonna, nata e cresciuta in una famiglia contadina nel cuore della Toscana.*

*Vi dò la mia ricetta senza però associare alle dosi degli ingredienti il numero delle porzioni, perché anch'io, come si faceva una volta, ne preparo in abbondanza, in modo da poterla rimangiare più di una volta.*

## *Ingredienti*

*mezzo Kg. di fagioli cannellini secchi, un cavolo nero, un cavolo verza, 400-500 g di pane toscano raffermo, un mazzo di bietola, una cipolla rossa, un porro, tre o quattro carote, due coste di sedano con le foglie, mezzo Kg. di pomodori maturi o pelati, sale e pepe, olio extra vergine d'oliva.*

## *Preparazione*

*Lessate i fagioli in abbondante acqua leggermente salata (cambiare l'acqua a metà cottura), dopo averli tenuti a bagno tutta la notte, una volta cotti passateli lasciandone un po' interi. Versate la purea ottenuta nell'acqua di cottura. Mentre cuociono i fagioli, pulite bene e spezzettate tutte le verdure. Fate un trito con la cipolla e il porro facendolo poi rosolare nell'olio d'oliva, a questo punto aggiungete i pomodori (se freschi farli prima sbollentare per togliere bene la buccia), il cavolo nero, il cavolo verza, la bietola, le carote e il sedano, pepate e salate leggermente e fate cuocere a fuoco vivace per qualche minuto. Una volta insaporite le verdure unite l'acqua con la purea di fagioli e fate cuocere a fuoco lento per circa un'ora, aggiungete poi i fagioli lasciati interi. In un grosso tegame di coccio adagiate il pane raffermo e versateci metà della zuppa, fate un altro strato di pane e versate la restante zuppa, fate riposare per tutto il giorno e tutta la notte, il giorno seguente ripassatela sulla fiamma e servite aggiungendo un filo d'olio extra vergine di oliva a crudo e una leggera spolverata di pepe nero, possibilmente in terrine di coccio. Gusterete così la mitica Ribollita!*

Patrizia Fortini

*N.B. la nostra dietista la giudica ottima.... definendola un piatto unico*

# "Pappa al Pomodoro"

Anche la pappa è un tipico piatto toscano, non è altro che pane cotto con pomodoro, olio e aglio, aromatizzato con rosmarino o basilico. Anticamente, era un piatto preparato soprattutto in inverno, oggi viene proposto tutto l'anno.

## Ingredienti per 4 persone

½ filone di pane toscano raffermo  
1 kg di pomodori maturi  
1 costa di sedano  
1 carota  
1 cipolla rossa (in alternativa si può usare il porro)  
3 spicchi d'aglio  
3-4 ciuffetti di basilico  
200 g di olio extra vergine d'oliva  
sale(poco) e peperoncino

## Preparazione

Fate un battuto con gli odori e mettetelo ad appassire con metà dell'olio in un tegame a bordi alti (mescolate spesso). Aggiungete il pomodoro passato (chi vuole aggiunge il peperoncino) e fate cuocere per circa 20 min. Affettate il pane e ammolatelo, colatelo e strizzatelo il più possibile, unitelo alla salsa in cottura e amalgamate. Cuocete ancora per una decina di minuti a fuoco basso.

# fettunta o bruschetta

Grigliate le fette di pane sulla brace, in mancanza su una gratella riscaldata sul fornello. Importante è la tostatura delle fette: con striature più scure senza essere però bruciate, altrimenti assumono un sapore sgradevole. Sfregatele con uno spicchio d'aglio e conditele con pepe, olio e senza esagerare con un pizzichino di sale.

# Latino Americano..... non solo ballo!

*La cucina latino-americana non è altro che l'incontro di antiche tradizioni di popoli indiani, europei, asiatici e africani.*

*Nei vari paesi del centro e del sud America le abitudini alimentari sono le più diverse poiché risentono del diverso clima, delle caratteristiche del territorio e delle origini delle popolazioni che vi abitano. È una cucina sostanzialmente povera, che però viene arricchita con diversi condimenti e speziata con il famoso peperoncino.*

*In Messico l'alimento più comune è il mais, e tutti i prodotti gastronomici sono legati ai suoi derivati. Chi non conosce le tortillas, dischi di pane cotti sulla piastra e preparati con farina di mais, che possono essere consumate al posto del pane o farciti con carne, peperoni piccanti e formaggio grattugiato (Enchiladas), oppure il Picadillo di manzo con carne macinata, pomodori, olive e peperoni serrano.*

*Nei paesi Andini predomina il consumo di patate e di vegetali ricchi di carboidrati e calorie, mentre in Brasile è presente un piatto tipico che è l'espressione della mescolanza di tradizioni e razze, come la "feijolada" composta da lingua di manzo, carne secca e salsiccia, stufate con fagioli neri. La cucina cubana, chiamata anche "criolla" è tradizionalmente semplice e a base di prodotti locali, come il riso con fagioli neri, che loro chiamano "Moros y Cristianos" e la carne di maiale (cerdo) grigliata. La popolazione argentina predilige le carni anche grazie alla presenza di numerosi allevamenti, mentre nelle zone costiere il pesce la fa da padrone.*



*Ho sempre desiderato fare alcuni piatti tipici del mio paese, ma purtroppo è così difficile trovare il tempo sia per cucinare che per cercare gli ingredienti originali.... Per questo ho deciso di scegliere ricette i cui ingredienti sono reperibili anche in Italia."*

*Anna, Rodriguez Barreto, moglie di Ugo in dialisi da circa sei anni.*

# Mariscos Alcachofas

*Se poner ablandar la cebolla en el aceite se agrega el vino blanco e se deja evaporar mas o meno 2/3 minutos. Se agregan las alcachofas a pedazos los mariscos las alcachofas. Un poquito de pepe a gusto. Se cueva la pasta e se une a la salsa de una vez preparada de decora con cebollin.*

## Gamberetti e carciofi

### *Ingredienti*

olio extra vergine d'oliva  
una cipollina  
vino bianco  
450 g di cuori di carciofo  
100 g di gamberetti  
erba cipollina  
sale e pepe

### *Preparazione*

Fate appassire la cipolla nell'olio, unire il vino e lasciare evaporare per circa 2/3 minuti, aggiungere i carciofi sgocciolati, i gamberetti, le olive e il pepe macinato in dose generosa.

Scolare la pasta e condire con la salsa appena preparata.

Da ultimo aggiungere l'erba cipollina.



# "Arroz a la naranjia"

## Riso all'arancia

*Ingredientes para 4 personas / Ingredienti per 4 persone*

200 gramos de arroz de grano largo / 200 g di riso

azafrán / zafferano

1 naranja jugosa y calidad / 1 arancia

sal / sale

10 almendras / 10 mandorle

50 gramos de mantequilla / 50 g di burro

15 o 20 uvas pasas / 15-20 chicchi di uva passa

10 gramos de azúcar / 10 g di zucchero

### *Método*

Verter el arroz en una cazuela con mantequilla y dejar que coja sabor.

Cubrir con agua hirviendo y anadir sal; se pela la naranja y se corta en trocitos y se le hecha al arroz. Después se machacan las almendras peladas y se le anade también al arroz que tenemos en la cazuela. Se pone la fuego y se deja cocer durante uno veinte minutos, removiéndolo de cuando en cuando. Se reblandecen las uvas pasas con agua templada y se trocean.

Cinco minutos antes de que acabe la cocción se le agregan las uvas pasas, el azafrán y el azúcar, se remueve y se sirve muy caliente aderezado con gajos de naranja y almendras enteras.

### *Preparazione*

Mettere il riso in una casseruola con il burro e farlo rosolare, dopodichè versarvi l'acqua bollente leggermente salata; nel frattempo sbucciare l'arancia e tagliarla a pezzettini, sbriciolare le mandorle e versare il tutto nell'acqua col riso. Lasciare cuocere per circa 20 minuti girandolo frequentemente. Prendere l'uva passa e farla appassire in un po' d'acqua e poco prima che la cottura del riso sia ultimata aggiungere l'uva passa, lo zafferano e lo zucchero. Servire caldo ed ornare con pezzettini di buccia d'arancia e mandorle intere.

*Ugo questo piatto lo ha mangiato per la prima volta, tanti anni fa, a casa dei miei in Colombia. Inutile dire che questo piatto dal gusto agro dolce lo ha entusiasmato, tant'è che ogni tanto glielo cucino anche qui in Italia.*

*Anna.*

# “la Carbonara di casa mia”

## *Ingredienti per 4 persone*

350 g di maccheroni rigati

100 g di guanciale

80 g di pecorino romano

3/4 uova

pepe nero q.b.

## *Preparazione*

Mettere l'acqua a bollire e nel frattempo preparare il condimento:

Tagliare il guanciale a dadini di circa 1 cm. e rosolare senza altra aggiunta di grassi, finché risulta croccante. Separare i tuorli delle uova dagli albumi e montare questi ultimi a neve, grattugiare il pecorino romano.

Scolare la pasta al dente ed unirvi i tuorli sbattuti, il guanciale rosolato, il pecorino grattugiato il pepe, mescolare bene ed a questo punto unire anche gli albumi montati a neve mescolando nuovamente.

Servire e mangiare subito!!!



# *"La cucina del dializzato: Diario semiserio di un paziente"*

*Attenzione al potassio! Attenzione ai fosfati! Attenzione agli alimenti contenenti liquidi! Attenzione al bere! Attenzione agli alimenti iperproteici!*

*Il povero dializzato è costretto ad una depressione iniziale, in fatto di cibo, che non ha eguali!*

*La sua versione della dieta mediterranea, risulta sconvolta e teme di doversi convertire ad una dieta di tipo vagamente celtico, che per tipi come lo scrivente rappresenta la fine di una pur minima gioia del gusto e quindi del cibarsi. Murare a secco è arte ormai superata, per la mancanza di artigiani murari esperti, invece per il povero paziente dializzato, deve per forza essere d'attualità. Mangiar saporito rimane solo un ricordo, insaccati suini, formaggi di pecora ed affini, sono costretti a restare nei luminosi banchi dei salumieri...*

*Superata la depressione iniziale, la mente si arrovella nel tentativo di far tornare a vivere il gusto e le gioie alimentari, narverò quindi il mio tortuoso cammino volto al*



*E' preferibile un cibo anche un po' nocivo, ma gradevole, ad un cibo indiscutibilmente sano, ma sgradevole."*

*Ippocrate*

recupero di quanto perduto in fatto alimentare, sperando di essere utile a qualche nuovo compagno di sventura.

Dirò subito, per evitare equivoci, che i miei tentativi non sono proditoriamente in contrasto con le indicazioni medico-sanitarie specifiche, tendono comunque a sondare il terreno, come il carcerato a provare fin dove può arrivare il tentativo di recupero di una pur convenzionale forma di libertà. Personalmente dopo la rabbiosa reazione al destino avverso, ho superato, almeno in parte, lo stato depressivo d'inizio dialisi, in virtù di una ritrovata tonicità fisica, dovuta sicuramente alla "ripulitura" del mio organismo da parte della stessa terapia dialitica.

E' dopo questa sorta di rassegnazione consapevole, che ho iniziato a sondare le possibili soluzioni tendenti a conciliare la rigidezza della dieta, con le velleità di una gioiosa alimentazione.

Sul fronte liquido, ho eliminato quasi del tutto l'acqua come bevanda, sostituendola con il vino ed il ghiaccio, avendo notato che un bicchiere d'acqua, può sostituire una quantità giornaliera di bevanda acquosa di almeno tre o quattro volte ed il vino è pur sempre il vino! Non solo, ma ho cominciato ad apprezzare il cubetto di ghiaccio, rigorosamente ottenuto da acqua frizzantissima, come fosse una caramella... e specialmente in estate gratifica molto, un cubetto contro un bicchier d'acqua!

Sul fronte solido, oltre alla base del primo-pasta asciutta con condimenti semplici, ogni tanto arricchiti ed al secondo a volte vegetariano a volte animal-proteico, ho iniziato a sondare le varietà di frutta, sia come qualità che quantità. Su questo fronte, alimento che per me è sempre steto indispensabile, ho notato, che con la frutta di stagione, si riesce quasi sempre a stare nei limiti del potassio immagazzinato.

Gradualmente, seguendo la tattica del carcerato, o se si vuole di Mitridate, oltre al tentativo di arricchire la varietà alimentare, ho anche provato le forzature dei sapori caseari e salumifici, ovviamente a piccole dosi ed assai rarefatte, inoltre ho anche iniziato ad elaborare intrugli sia di tipo aperitivo che digestivo, avendo l'accortezza di limitare dosi quantitative e qualitative, in particolare per la parte alcolica, cercando sapori insoliti, ma che sollecitassero il mio gusto.

Tutto questo seguendo le periodiche verifiche degli esami routineschi.

Insomma non so se questi miei tentativi, possono essere condivisi da tutti, credo che però mi permettano di godere, o almeno così mi sembra, di una sorta di libertà vigilata, per tornare alla citazione del carcerato.

Spero che questo piccolo scritto, vada interpretato come un invito a non rinunciare a certe piacevolezze alimentari, cercando sempre di adeguare personalmente, i limiti che la scienza medica indica, per tutti i dializzati, in maniera necessariamente generalizzante.

*Franco Gennai.*



*Al piacere del mangiare  
Tu non devi rinunciare  
E se ti sai regolare  
Tutti i cibi puoi gustare!"*

# *"Polpette campagnole"*

## *Ingredienti per 5 persone*

Carne 350 g (vitella o manzo)  
Prosciutto cotto 250 g  
Parmigiano 80 g  
2 spicchi d'aglio  
3 tuorli d'uovo  
1 cipollina  
1 e 1/2 bicchiere di vino bianco  
1 dado da brodo  
noce moscata  
olio extra vergine di oliva  
un pezzetto di burro  
prezzemolo  
la scorza di un limone  
poco sale e pepe q.b.

## *Preparazione*

Macinare la carne molto finemente, macinare anche il prosciutto cotto, grattugiare il formaggio parmigiano e tritare il prezzemolo e l'aglio. Impastare aggiungendo anche la scorza tritata del limone, i due tuorli d'uovo, la noce moscata, poco sale e un pizzico di pepe. Formare con le mani delle polpette dandogli una forma leggermente schiacciata. In una padella mettere un po' d'olio e la cipollina tritata per farla ammorbidire, unire le polpette e cuocere a fiamma bassa. Sfumare con il vino bianco e aggiungere il brodo di dado, cuocere ancora per circa 30 minuti. Servire con il sugheretto abbondante.

# *“Adobong manok at at baboy”*

## *“Carni alla filippina”*

*Ingredienti per 5 persone:*

Mezzo pollo  
200 g di polpa di maiale  
2 spicchi d'aglio  
¼ di bicchiere d'aceto  
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva  
80 g di polpa di cocco  
un pizzico di zafferano  
mezzo bicchiere di panna da cucina  
pepe, alloro, poco sale

*Preparazione:*

Tagliate la carne di pollo e di maiale a cubetti. Raccogliete in una fondina aggiungete un pizzico da sale, una spolverata di pepe, l'aglio tritato, due o tre foglie di alloro e l'aceto. Amalgamare il tutto e lasciare marinare per un'ora. Mettete i pezzetti di carne in un tegame con l'olio extra vergine d'oliva e fate rosolare, aggiungete a questo punto il succo della marinatura e proseguite la cottura per circa 30 minuti a fuoco moderato. Aggiungete alla pietanza la panna in cui avrete precedentemente sciolto la polpa di cocco e lo zafferano, fate cuocere ancora per 5 minuti. Servite ben caldo nel piatto di portata!

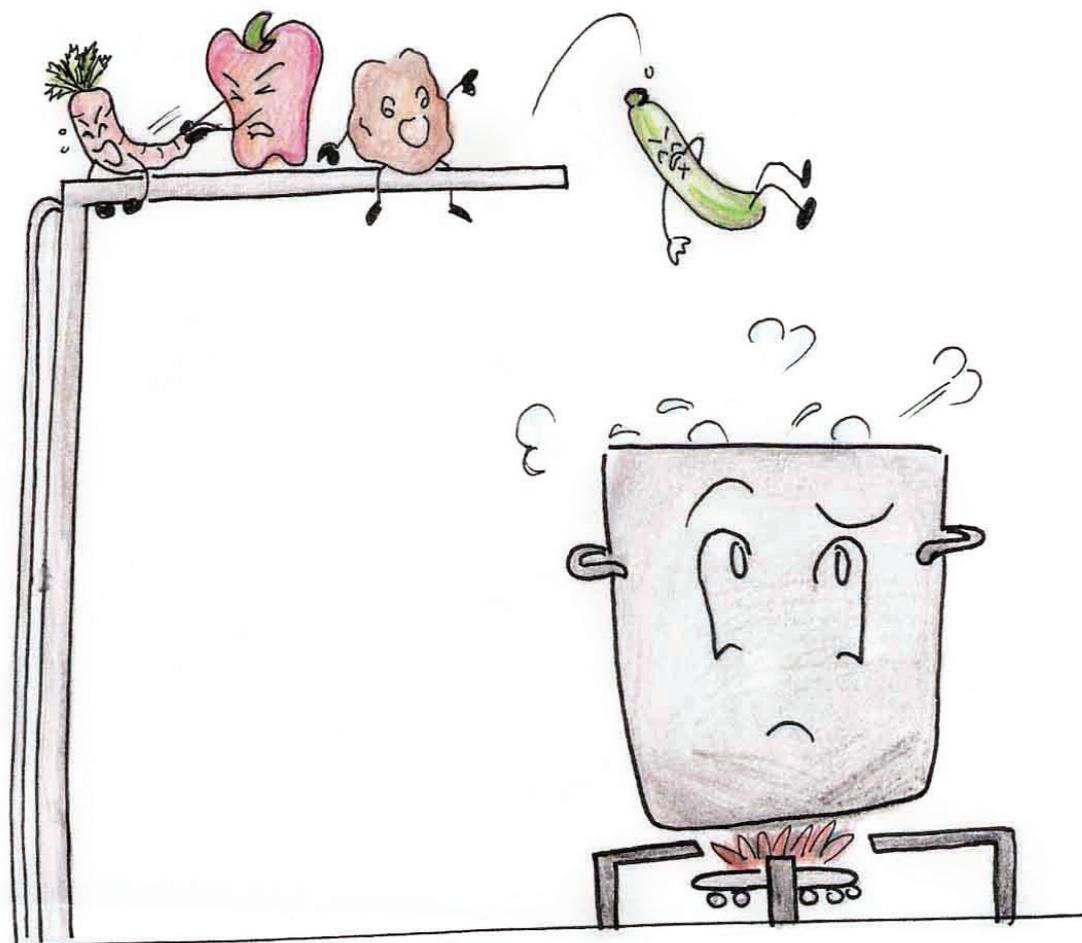
# *“Khira Raita”*

## *“Insalata di cetrioli”*

*Ingredienti per 4 persone:*

3 grandi cetrioli  
2 cucchiaini di sale  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaino di zenzero grattugiato  
125 ml. di yogurt o panna acida  
1 limone

*Preparazione:* pelate e tagliate i cetrioli a fettine, adagiateli in una ciotola con il sale e lasciateli riposare per un'ora. Eliminate il liquido in eccesso. Fate un composto con l'aglio sminuzzato, lo yogurt e lo zenzero. Versatelo sui cetrioli, mischiate bene e aggiungete il succo di limone.



## *Tuffo di verdure*

“Lessa le verdure tagliandole a pezzetti e cambia l’acqua a metà della cottura, fai la stessa cosa quando cuoci i legumi, in questo modo riduci notevolmente il contenuto di potassio”.

## “Potage”

### *Preparazione:*

Mettete a lessare piccole quantità di zucchine, fagiolini verdi, una costola di sedano, mezza cipolla rossa, un porro, un mazzo di bietola o spinaci, una patata e una carota. Ricordate che le verdure se fresche vanno dializzate per alcune ore e a metà cottura è consigliabile cambiare l'acqua.

Quando la verdura è cotta toglierla dall'acqua e frullare il tutto con il mixer. Rimettere al fuoco con un po' d'olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale, lasciare scaldare ancora per pochi minuti e servire in tavola mettendo se uno lo vuole, (io ce lo metto) un po' di olio a crudo.

## “Finocchi lessi”

### *Ingredienti per 4 persone:*

4 finocchi  
1 cucchiaino di succo di limone  
3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva  
un pizzichino di sale

### *Preparazione:*

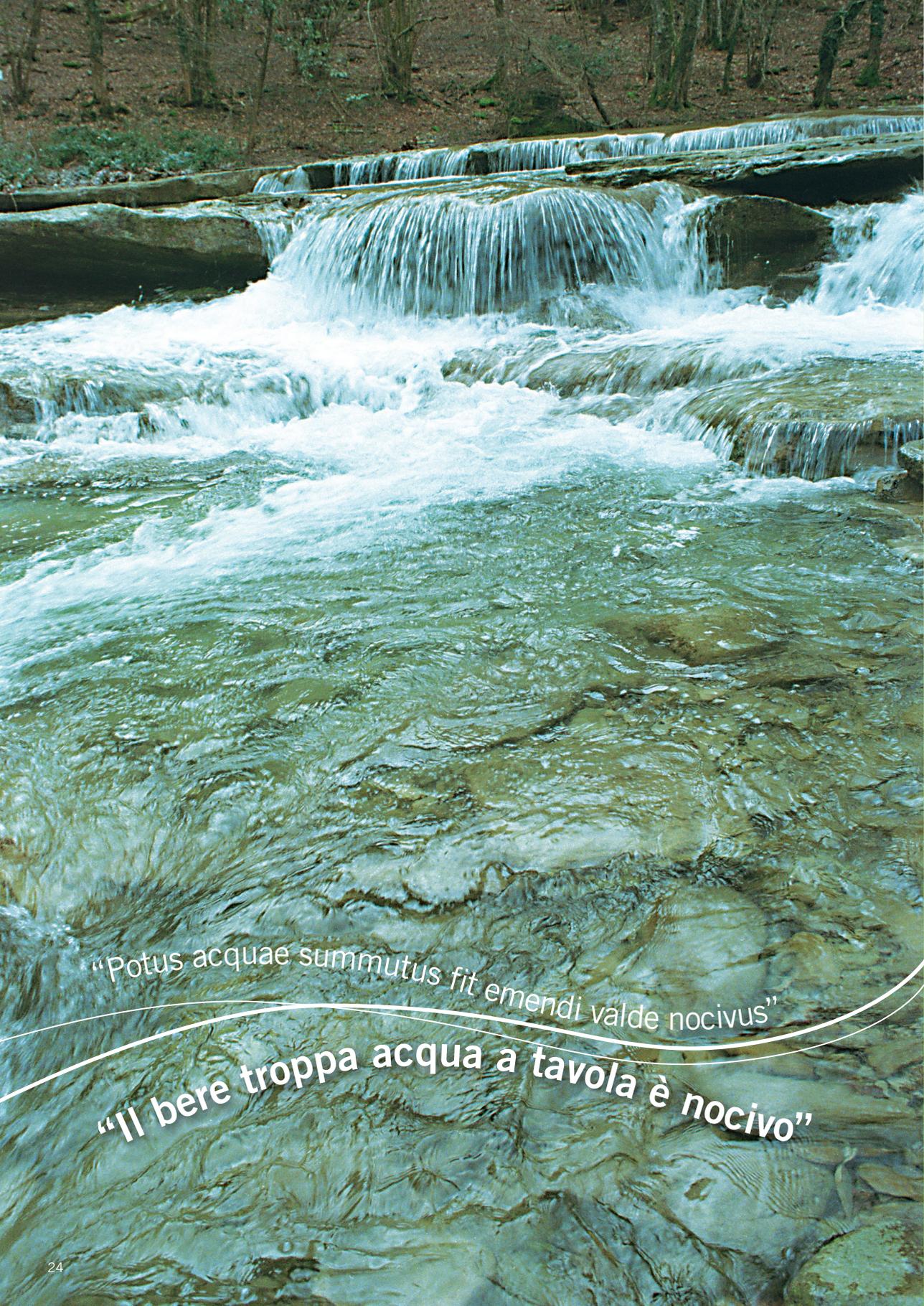
Pulite i finocchi, praticate sul fondo di ciascuno due tagli a croce, lavateli bene sotto l'acqua corrente e metteteli a cuocere per circa 20 minuti in 4 litri d'acqua, da cambiare a metà cottura. Quando saranno teneri scolateli e lasciateli raffreddare con la parte inferiore rivolta verso l'alto. Preparate l'emulsione d'olio e limone e conditeci i finocchi precedentemente fatti a spicchi.

## “Fagioli all'uccelletto”

### *Preparazione:*

Se usate fagioli secchi teneteli a bagno una notte intera.

Lessate i fagioli a fuoco dolcissimo ed in abbondantissima acqua insieme ad un rametto di rosmarino, 4 foglie di salvia e 2 spicchi d'aglio (ricordati che a metà cottura devi cambiare l'acqua). In un tegame di terracotta rosolate dell'aglio, sbucciato e schiacciato, con salvia e rosmarino; aggiungete del pomodoro passato. Pepate e fate ritirare parte del liquido, infine unite i fagioli e terminate la cottura.



*“Potus aquae summutus fit emendi valde nocivus”*

**“Il bere troppa acqua a tavola è nocivo”**

## *“Minestra di lenticchie e cavolo nero”*

*di Anna Magnaschi,  
moglie di Gian Luigi  
con noi da quattro anni.*



*Le virtù del cavolo sono conosciute fin dall'antichità: in Grecia la pianta era sacra e i romani la utilizzavano per curare le più svariate malattie. Le popolazioni marinare la usavano per compensare le diete povere dei viaggi per mare essendo essa ricca di vitamine e di calcio. Anche le lenticchie sono molto gustose e nutrienti: contengono ferro, vitamine e molte proteine. Fra i legumi sono le più digeribili e riducono l'assimilazione dei grassi, grazie alla fibra che posseggono. Si capisce quindi come la combinazione di questi due alimenti in una minestra sia ottima sotto tutti i punti di vista.*

*Veniamo dunque alla preparazione:*

*versate 500 g circa di lenticchie in abbondante acqua (cambiandola a metà cottura). In una padella soffriggete il porro, unite il pomodoro e lasciate cuocere per qualche minuto. Passate le lenticchie lessate al passatutto ed aggiungete alla purea ottenuta dell'acqua calda ed un dado vegetale.*

*Nel frattempo avrete ben lavato il cavolo nero che tagliato a piccole strisce, deve essere aggiunto al brodo di lenticchie. Lasciate bollire a fuoco lento per circa un'ora, a cottura ultimata aggiungete il riso.*

*Gian Luigi ne va matto e la gusta come piatto unico.  
Buon appetito anche a voi !*

## “Tortino di patate”

*Ingredienti per 4 persone:*

700 g di patate

400 g di funghi porcini

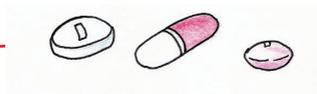
40 g di parmigiano grattugiato

3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva

1 mazzetto di erba cipollina

*Preparazione:* lessate le patate (non dimenticate mai di cambiare l'acqua a metà cottura e che le patate devono essere state lavate e lasciate in ammollo) per circa 30 minuti. Tagliate i funghi a fette sottili, tritate grossolanamente l'erba cipollina, ungete una pirofila con l'olio e disponete uno strato di patate tagliate a fette, insaporite con erba cipollina, poco sale e pepe, aggiungete l'olio rimasto ed un po' di brodo. Sovrapponete uno strato di funghi e il parmigiano. Fate ancora un altro strato di patate e funghi terminando con una spolverata di parmigiano e bagnate con il brodo. Mettete in forno preriscaldato a 180° per 20-30 minuti.

*“Sii consapevole delle tue scelte, cura la tua alimentazione in modo che questa sia di supporto alle terapie prescritte dal medico!”*



## “Fegato con patate distese”

*Per 4 persone:*

3 patate medie

4 fette di fegato di manzo

300 g di passata di pomodoro

olio extra vergine d'oliva

aglio, salvia q.b.

*Preparazione:*

Tagliate le patate a fette tonde alte un dito e frigatele in poco olio, lentamente fino a doratura. Preparate la salsa di pomodoro soffriggendo aglio e salvia in poco olio. In una teglia capiente ben unta stendete sul fondo le patate in un solo strato, copritele con la salsa già cotta e adagiatevi sopra le fette di fegato. Salate leggermente e cuocete a fuoco moderato per circa 10-15 minuti.

*“Ricordiamoci che introduciamo acqua nel nostro organismo non solo con le bevande; anche negli alimenti è contenuta acqua; la frutta e la verdura sono costituiti prevalentemente da essa.”*

## *“Zuppa di ceci”*

Lessate i ceci in abbondante acqua con 2 spicchi d'aglio, la salvia e il rosmarino (ricordate sempre il cambio dell'acqua a metà cottura). Tritate finemente la cipolla, il resto dell'aglio (per lessare ne avete usati due, ne servono quindi 4), il prezzemolo e il peperoncino e fateli rosolare in una pentola con un po' d'olio extra vergine d'oliva. Aggiungete i pelati passati, 600 g circa, e fateli vitirare, quindi aggiungete i ceci, cuocete per 10 minuti e unite poi dell'acqua tiepida (mi raccomando non usate quella della cottura dei ceci!). Sistemate le fette di pane arrostito sul piatto di portata, versate i legumi ed aggiungete un filo d'olio a crudo.

*Questo è da considerarsi come un piatto unico, al quale spezie ed aromi conferiscono da soli un ottimo sapore senza bisogno di aggiungere sale.*

## *“Pasta e fave”*

*Per quattro persone:*

400 g di fave fresche o precotte (mia nuova usa quest'ultime), 250 g di pasta corta (ditali), una cipolla, 100 g di pancetta, olio extra vergine d'oliva q.b., sale q.b.

Soffriggete la cipolla affettata fine nell'olio extra vergine d'oliva e aggiungetevi la pancetta. Quando quest'ultima è dorata aggiungete le fave e salate leggermente, lasciate insaporire per qualche minuto e coprite con acqua già calda, terminate la cottura per 10-15 minuti.

A parte cuocete la pasta e scolatela piuttosto al dente, unitela alle fave e lasciate insaporire per qualche minuto a fuoco vivace. Servire ben caldo come piatto unico.

*Ricette suggerite dalla saggia “Nonna Lucia”*

# "Feta greca in teglia di terracotta"

originale e traduzione di Malina Manolova moglie di Giorgio (in dialisi da circa 10 anni)

## Сирене в гювече по шопски

ПРОДУКТИ: СИРЕНЕ, МАСЛО, ОЛИВ, ЯЙЦА, ДОМАТИ,  
ЛЮТИВИ ЧЕРВЕНИ ПИПЕРКИ, МЛЯКО ПРЯСНО, ЧЕРВЕН ПИПЕР, СОЛ.  
ДОМАТИТЕ СЕ НАРЯЗВАТ, ПОСТАВАТ СЕ В ГЮВЕЧЕТА С  
МАЛКО ОЛИВ, ПОСОЛЯВАТ СЕ И СЕ ЗАДУШАВАТ.  
ВЪРХУ ТЯХ СЕ ПОСТАВЯТ НАСТЪРГАНОТО СИРЕНЕ, РАЗБИТИТЕ  
ЯЙЦА С МЛЯКОТО, ПОДРЕЖДАТ СЕ ЛЮТИВИТЕ ЧУШЛЕТА,  
МАЛКО ЧЕРВЕН ПИПЕР И МАСЛО. ПЕЧЕ СЕ ВЪВ ФУРНА  
НА 220°C - 30 МИН.

## FETA GRECA IN TEGLIA DI TERRACOTTA

INGREDIENTI: FORMAGGIO "FETA GRECA" (PRECEDENTEMENTE  
DISSALATO IN ACQUA FREDDA PER 2 ORE), BURRO, UOVA, POMODORI,  
PEPERONCINI PICCANTI, LATTE, PAPRICA IN POLVERE, SALE.

I POMODORI SI TAGLIANO A FETE E SI METTONO NELLA TEGLIA  
CON POCO DI OLIO, SI SALANO E SI FANNO STUFARE. SOPRA  
I POMODORI, SI METTE LA FETA GRECA SBRICIOLATA, LE UOVA  
SBATTUTE CON LATTE, I PEPERONCINI, UN POCO DI PAPRICA E UN POCO  
DI BURRO. CUOCERE IN FORNO A 200°C PER 30 MIN.

Малина Манолова

MALINA MANOLOVA

# "Polpettine in brodo"

originale e traduzione di Malina Manolova

## POLPETTINE IN BRODO

INGREDIENTI: 250GR CARNE MACINATA (2/3 MANZO + 1/3 MAIALE),  
1 TAZZA DI CAFFE DI RISO, 1 UOVO, MEZZA CIPOLLA PICCOLA,  
PREZZEMOLO, SALE, PEPE. RISO SI PUÒ SOSTITUIRE CON LA  
MOLLICA DEL PANE, BAGNATA NEL LATTE.

IL RISO SI CUOCE, E A META COTTURA SI SCOLA, SI  
LASCIA RAFFREDDARE. SI MESCOLANO BENE LA CIPOLLA,  
TAGLIATA A PEZZETTINI PICCOLI, LA CARNE MACINATA, PREZZEMOLO,  
UOVO, SALE E PEPE E IL RISO. SI FANNO PICCOLI POLPETTINE,  
SI IMPARINANO E SI FANNO CUOCERE NEL BRODO BOLLENTE.

## ТОПЧЕТА ОТ СМЯНО МЕСО В БУЛБОН

Продукти: 250GR СМЯНО МЕСО, 1 КАФЕНА ЧАШКА ОРИЗ,  
1 ЯЙЦЕ, ПОЛОВИН ГЛАВА КРОМИД, ЛУК, МАГАДАНОЗ, СОЛ, ЧЕРЕН  
СМЯН ПИПЕР. ОРИЗА МОЖЕ ДА СЕ ЗАМЕНИ С ХЛЯВ, СМЕКОТЕН  
В МАЯКО.

ОРИЗА (ПОЛУСВАРЕН), КАЙМАТА И ВСИЧКИ ОСТАНАЛИ ПРОДУКТИ  
- ЛУКА, СИТНО НАРЯЗАН, МАГАДАНОЗА, ЯЙЦЕТО, СОЛ И ЧЕРЕН  
ПИПЕР СЕ СМЕСВАТ. ПРАВЯТ СЕ МАЛКИ ТОПЧЕТА И СЕ ОБВАЛВАТ  
ЛЕКО В БРАШНО. ПУСКАТ СЕ В ГОРЕЩИЯ БУЛБОН.

Malina Manolova

MALINA MANOLOVA

## *... e dopo le gustose ricette la parola a Malina.*

Malina e Giorgio si conoscono da quindici anni e da dieci sono sposati. La sua gentile testimonianza ci ha permesso di conoscere meglio il carattere del nostro caro Giorgio, soprattutto perché sono emersi aspetti che riguardano la sua vita fuori dal nostro centro.

Il fatto che, oltre ad averci fatto dono di due belle ricette di piatti della sua terra, ha voluto raccontarci qualcosa del suo rapporto con un uomo che riesce a coniugare le esigenze di una alimentazione attenta, con una continua ricerca della qualità e della genuinità, ha arricchito questo nostro scritto di nuova linfa.

*"Ciao Malina, cosa ci puoi dire della tua vita accanto a Giorgio? Hai dovuto modificare le tue abitudini culinarie?"*

*"Io avevo già modificato le mie abitudini alimentari e culinarie quando sono venuta in Italia dalla Bulgaria, con lui ho dovuto solo aggiustare un poco il tiro. In fondo si tratta solo di seguire i gusti di mio marito, è un fatto di autoregolazione, come dice sempre lui"*

*"Ci puoi spiegare meglio?"*

*"Giorgio quando torna dalla seduta di dialisi, mangia solo una minestrina in brodo, non può proprio mangiare nient'altro. Ovviamente con poco liquido. Durante gli altri giorni gli piace cambiare spesso menù ed alternare i piatti. Ma anche in questo caso non c'è la possibilità di programmare, lui segue il suo gusto e il suo naso."*

*"Nel senso che è difficile accontentarlo?"*

*"Lui ama le cose semplici, non troppo manipolate, inoltre ama anche cucinare e questo per me è un gran sollievo. La carne la mangiamo tre volte alla settimana, il pesce quando se ne presenta l'occasione."*

*"Intendi dire quando è possibile procurarsi del pesce fresco?"*

*"Intendo dire che il pesce è un piatto conflittuale in casa nostra. Finché si tratta di tonno in scatola o qualche altro tipo di pietanza fredda non ci sono problemi, quando però provo a cucinare il pesce, lui al solo odore durante la cottura perde ogni voglia di assaggiarlo. Al ristorante non si fida tanto sia degli ingredienti che della manipolazione; quindi non rimane che mangiarlo quando ci invitano degli amici di cui si fida e che ce lo fanno trovare già preparato."*

*"In sintesi come si alimenta Giorgio?"*

*"Bene, direi. La sua mamma, di origine romagnola, lo ha abituato alla qualità ed alla genuinità. La pasta fatta in casa, le tagliatelle all'uovo, il pollo ben venga se è del contadino e non del supermercato! Se porta dei pesi eccessivi non è tanto dovuto ad una scorpacciata, ma al fatto che esagera con la frutta (gli piacciono molto le arance), anzi diciamola meglio, qualche volta, anche a causa del diabete, si concede qualche bicchiere d'acqua in più."*

*"E quando andate in ferie?"*

*"Da quando Giorgio fa la dialisi non ci allontaniamo da Firenze, non si sente sicuro lontano*

dai suoi angeli custodi. Avevo trovato posto per alcune dialisi in un centro in Bulgaria, ma lui non si fida e siamo rimasti in zona. Lo capisco, con i guai che ha avuto è importante che lui sia tranquillo e che si senta protetto."

*"Ti ringraziamo Malina per averci parlato di Giorgio che non ha perso il gusto di una buona alimentazione, nonostante i suoi problemi."*

*"E' stato un piacere parlarvi di lui e continueremo a farlo presto quando sarete di nuovo ospiti a casa nostra e Giorgio vi preparerà i suoi manicaretti di cui va tanto fiero!"*

A presto, Malina.



# “Spaghetti al limone”

*Ingredienti per 5 persone*

400 – 500 g di spaghetti  
200 g di panna da cucina  
30 g di burro  
la buccia grattugiata di 1 limone  
prezzemolo  
sale  
pepe bianco

*Preparazione:*

Cuocete gli spaghetti. Nel frattempo fate fondere, in una larga padella il burro con la buccia di limone grattugiata. Lasciate insaporire per qualche minuto, poi aggiungete la panna. Scolate la pasta e saltatela in padella mescolando delicatamente. Servite subito aggiungendo il pepe bianco e il prezzemolo tritato.

# “Spaghetti alle erbe”

*Ingredienti per 5 persone:*

400 – 500 g di spaghetti  
1 scodella di erbe (basilico, cerfoglio, maggiorana, timo, erba cipollina, prezzemolo)  
150 g di mascarpone  
½ bicchiere di latte  
parmigiano grattugiato  
aglio  
olio extra vergine d'oliva  
sale e pepe q.b.

*Preparazione:*

Tritate le erbe con l'aglio, unite il mascarpone e ammorbidite l'impasto con un po' di latte e qualche cucchiaio d'olio. Pepate e salate leggermente. Cuocete gli spaghetti, scolate e condite con la salsa e parmigiano grattugiato.

# “Riso alla parmigiana”

*Ingredienti per 4 persone:*

240 g di riso  
70 g di burro  
1 cipollotto  
½ bicchiere di vino bianco  
1 l. di brodo di pollo  
20 g di parmigiano grattugiato  
sale e pepe q.b.

*Preparazione:*

Sciogliete 30 g di burro e dorateci la cipolla, fatela appassire per qualche istante e unite il riso facendolo tostare. Quando sarà tostato, bagnatelo con il vino bianco e sfumate a fuoco vivace. Continuate la cottura aggiungendo il brodo un po' alla volta. Dopo circa 15 minuti aggiungete il restante burro, mantecate. Togliete il riso dal fuoco e aggiungete il pepe e il parmigiano grattugiato.

# “Risotto alla fiorentina”

*Ingredienti per 4 persone:*

250 g di riso Arborio  
150 g di ragu' di carne precedentemente preparato  
1 l. circa di brodo di carne (non usate il dado)  
100 g di piselli freschi  
1 cipolla bianca  
1 bicchiere di vino bianco secco  
50 g di parmigiano grattugiato  
50 g di olio extra vergine d'oliva

*Preparazione:*

Tritate finemente la cipolla e mettetela a rosolare in un tegame capiente con un po' d'olio. Dorate e unite il riso facendolo saltare per qualche minuto, versate il vino e lasciatelo evaporare dopodiché aggiungete il brodo, il ragu' e i piselli freschi, precedentemente dializzati in abbondante acqua, portate a cottura. Mantecate con il parmigiano e servite. E' da considerarsi un piatto unico.



***“Prima di consumare le verdure crude, dializzale tenendole a bagno in molta acqua per alcune ore”***

## *“Caserecce con speck e radicchio rosso trevigiano”*

*Ingredienti per 4 persone:*

350 g di pasta formato caserecce

200 g di speck tagliato in due fette spesse

1 cesto di radicchio rosso trevigiano

1 cipolla rossa

parmigiano a scaglie

olio extra vergine d'oliva

sale e pepe q.b.

*Preparazione:*

Tagliate le due fette di speck a cubetti e il radicchio rosso a listarelle piuttosto sottili. Fate imbiondire la cipolla nell'olio extra vergine d'oliva, aggiungete il radicchio rosso, un pizzico di sale e pepe e lasciate cuocere per 3 -4 minuti.

Aggiungete i cubetti di speck e continuate la cottura per altri 5 minuti. Scolate la pasta piuttosto al dente, unitela al sugo e saltate brevemente a fiamma vivace. Toglietela dal fuoco, cospargetela con le scaglie di parmigiano e servite.

Consideratelo come piatto unico.

***“Le verdure surgelate contengono meno potassio delle verdure fresche!”***

*“Per fosforo e potassio  
il tuo corpo ha poco spazio  
ma questo non vuol dire  
che tu li debba abolire”*

## *“Coste di bietola saltate al burro”*

*Ingredienti:* 400 g di coste di bietola, 20 g di burro, un pizzico di sale.

Liberate le coste di bietola da ogni residuo di parte verde e tagliatele a segmenti, lunghi circa 10 cm., lavatele e mettetele in una casseruola piena per  $\frac{3}{4}$  di acqua già in ebollizione. La cottura è di circa 30 -40 minuti, ricordatevi che a metà cottura, le dovete rituffare in un'altra casseruola sempre con l'acqua in ebollizione. Appena pronte scolate bene e fatele saltare in padella con il burro.

## *“Carciofi Lessi in insalata”*

*Ingredienti:* 4 carciofi, 3 cucchiari di olio extra vergine d'oliva, 1 limone, un pizzico di sale.

Pulite i carciofi e immergeteli, per mezz'ora, in acqua fredda con il succo di limone per non farli scurire. Lessate per 25 minuti a fuoco moderato (l'acqua di cottura gettatela via perché è ad alto contenuto di fosforo e potassio). Preparate, intanto, nell'insalatiera il condimento al limone: sbattendo il succo con un pizzico di sale e l'olio fino ad ottenere un'emulsione piuttosto densa. Quando i carciofi saranno freddati tagliateli a spicchi ed uniteli al condimento.

## *“Finocchi gratinati al formaggio”*

*Ingredienti:* 700 g di finocchi mondati (1,2 Kg. da pulire) e per il condimento 4 fettine sottili di formaggio fondente, 2 cucchiari di parmigiano, 2 cucchiari di pan grattato, 40 g di burro.

Lessate i finocchi con la tecnica del cambio dell'acqua a metà cottura, quando saranno cotti sgocciolateli e tagliateli a fette. Disponete le fettine in una pirofila e adagiatevi sopra il formaggio tagliato a liste e il burro precedentemente fuso. Mettete in forno preiscaldato a 180-200° e fate cuocere per circa 40 minuti, a fine cottura fate gratinare per qualche minuto.

*Fanny, architetto di San Francisco, a Firenze per uno stage per 6 mesi, in dialisi da alcuni anni, si appoggia al nostro centro. Nasce una bella amicizia che ci permette di confrontare le nostre diverse culture anche in merito a terapia ed alimentazione. Amava molto la cucina italiana e fiorentina e ci raccontava che anche in America preferiva pasteggiare con un buon "Chianti". Era anche golosa di pesce e spesso andava sulla costa per il week-end e ne approfittava per farsi suggerire delle ricette marine. Bye bye Fanny! Ovunque tu sia, noi abbiamo conservato le tue ricette!*

## “Sogliola all'americana”

*Ingredienti per 4 persone:*

600 g di filetti di sogliola (anche surgelati)  
100 g di polpa di pomodoro  
2 spicchi d'aglio, 1 cipolla, 1 mazzetto d'erbe  
un bicchierino di cognac  
1 limone  
100 g di burro e 40 g di farina  
pepe e pepe di cayenna

*Preparazione:* Infarinare i filetti e dorateli nel burro, aggiungete la cipolla tritata, fatela appassire, versate il cognac e fiammeggiate.

Continuate la cottura a tegame coperto unendo la polpa di pomodoro, l'aglio schiacciato, il mazzetto di erbe, un pizzico di pepe e uno di pepe di cayenna. Nel caso aggiungete, ogni tanto, un po' d'acqua e lasciate cuocere per 10 minuti.

## “Carpaccio di salmone”

*Per 4 persone:*

400 g di salmone crudo a fette  
1 arancia, 1 limone, 1 lime  
erba cipollina e il cuore di 1 scarola  
4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva  
1 cucchiaino di zucchero  
sale e pepe q.b.

*Preparazione:* Sbucciare arancia e limone e togliere le pellicine agli spicchi. Lavare e tagliare finemente la scarola. In un tegamino sciogliere lo zucchero con il succo del lime a fuoco lento ed aggiungere sale, pepe, l'erba cipollina sminuzzata e i 4 cucchiaini d'olio. Stendere il salmone su un vassoio, coprire con la salsa di lime che nel frattempo si è raffreddata e guarnire con la scarola, gli spicchi d'arancia e di limone. Lasciare il tutto a marinare per 2 ore prima di servire.



# “Moussaka”

In Grecia è il piatto più conosciuto, preparato con gli ingredienti tipici di questa cultura: carne di agnello, melanzane e formaggio.

*Ingredienti e preparazione:* 400 g di agnello, 1 Kg. di melanzane, 300 g di polpa di pomodoro, 80 g di pecorino, ½ litro di besciamella, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, ½ bicchiere di vino rosso, 1 spicchio d'aglio, aneto (una spolverata), un pizzico di cannella, 1 cipolla, pepe secondo i gusti.

Per permettere alla melanzane di espellere l'acqua, tagliatele a fette di circa 1 cm., Ponetele in un piatto con del sale grosso per circa 1 ora.

Nel frattempo, mettete un po' d'olio in una padella, fate appassire la cipolla e l'aglio e untevi la carne d'agnello tritata. Rosolatela (consiglio: schiacciatela spesso con una forchetta, espellerà più liquido), aggiungete il vino rosso, il pomodoro, un pizzico di cannella, il pepe e un pochino di sale. Lasciate cuocere per circa 45 minuti e a metà aggiungete l'aneto.

Friggete le melanzane e lasciatele freddare per 10 minuti.

Ungete una pirofila con del burro, disponete metà delle melanzane sul fondo, adagiateci sopra la carne e ricoprite con l'altra metà delle melanzane. Coprite tutto con la besciamella, spolverate con il pecorino e infornate a 190° per 45 minuti, la superficie deve risultare ben dorata.

Ricordatevi che la Moussaka non è proprio leggerissima è quindi da considerarsi piatto unico e, nel rispetto della tradizione, può essere accompagnata solo da insalata e yogurt bianco greco. Servirla calda o fredda.

# “Sarago alla greca”

*Ingredienti per 4 persone:*

1 sarago di circa 1 Kg.

20 olive nere greche

2 bicchieri di vino bianco secco

olio extra vergine d'oliva

rosmarino, sale e pepe

*Preparazione:* Scaldare l'olio in un tegame, unite un paio di rametti di rosmarino e sistemate il pesce facendolo rosolare da ambedue le parti; aggiungete le olive (snocciolate), salate (poco) e dopo qualche minuto versate il vino e fate evaporare.

A questo punto unite il rosmarino rimasto pepate e fate cuocere ancora un pochino.

# *Cucina araba e dintorni*

Ho trascorso diversi anni della mia vita in Somalia ed ho avuto così la possibilità e la fortuna di apprezzare i sapori tipici della cucina araba. Questa, oltre ad essere molto ricca, è anche diversa da paese a paese, proprio a ragione delle differenze culturali, storiche ed economiche che sussistono in quella vasta area che va dal Magreb al Medio Oriente alla Penisola Arabica.

L'espansione dell'Islam nel VII e nell'VIII secolo avvenne a partire dal deserto arabico, sia verso occidente che verso oriente, arrivando da un lato attraverso Gibilterra e la penisola iberica fino nella Francia meridionale (e chissà se Carlo Martello non avesse fermato gli invasori a Poitiers nel 732, forse adesso troveremmo il cumino o lo zafferano nella soupe à l'oignons!); dall'altro lato, verso oriente, dopo la conquista di Creta e della Sicilia (provare per credere il cous-cous di pesce di Favignana!) tale espansione arrivò fino al bacino dell'Indo e all'impero cinese.

Se mi è concesso un salto storico di 700 anni circa, cioè fino al XV secolo, un'altra popolazione musulmana, quella dei turchi ottomani, aveva creato un grande impero a spese soprattutto dei bizantini di Costantinopoli, e attraverso la penisola balcanica era arrivata fino alle porte di Vienna. Le atrocità di queste guerre sono note ai più, grazie al romanzo di Bram Stoker e a i successivi numerosi film sul conte Dracula, che in realtà si chiamava Vlad Tepes III ed era il voivoda di Valacchia, l'attuale Romania, il mio paese di origine. Quando a Bucarest, da piccola, mia nonna cercava di combattere la mia disappetenza con mussaka o con baclava, non potevo sapere quanta influenza araba vi era in quei piatti (che adesso adoro!).

Gli elementi comuni di tutta la cucina araba sono quelli dettati dal Corano, come il divieto di assumere alcolici, di consumare carne di maiale o carne non "halal", cioè proveniente da animali non sgozzati. L'elemento principe è comunque la carne, soprattutto di agnello o montone, più raramente di manzo, mentre il pesce è consumato per lo più tra le popolazioni costiere.

Il cous-cous, piatto di antiche origine berbere, è molto diffuso nel Nord Africa: si tratta di una semola di grano la cui preparazione richiede una certa abilità e pazienza. Tradizionalmente una ragazza è pronta al matrimonio quando ha acquisito l'abilità di preparare la semola. Oggi, per nostra fortuna, il cous-cous si può trovare anche nei supermercati, precotto e di facile preparazione.

La varietà e la ricchezza della cucina araba è data anche dall'abbondante uso di spezie, quali cardamomo, cumino, curcuma, cannella e zafferano e di erbe aromatiche come coriandolo, aneto, basilico.

I dolci, raffinatissimi, a base di miele e frutta secca, vengono aromatizzati da essenza di rosa o di fiori d'arancio.

Mi piace inoltre ricordare l'abitudine familiare di mangiare seduti per terra, intorno ad un tavolo basso, attingendo tutti quanti con le mani da un unico grande piatto centrale, aiutandosi con il tipico pane (ne consegue che è di fondamentale importanza lavarsi le mani prima e dopo il pasto). Questo crea un'atmosfera di grande convivialità e condivisione, che io stessa ho sperimentato quando vivevo in Somalia.

Infine, ben nota è anche l'ospitalità dei popoli arabi: all'ospite viene sempre offerto tè, caffè e cibo che viene preparato in abbondanza. "Il cibo di due è sufficiente per tre e il cibo di tre è sufficiente per quattro" (profeta Maometto).

Zahra Hussien Ali  
I.P. Cal Camerata

# “Polpette di Dracula”

## (Transilvania)

### *Ingredienti per 5 persone:*

250 g di manzo e 250 g di maiale (macinati)

2 uova

1 bicchiere di latte parzialmente scremato

2 fette di pane

1 cipolla grossa e 2 spicchi d'aglio

prezzemolo e aneto

farina e pan grattato

olio extra vergine d'oliva e poco sale

### *Preparazione:*

Unite alla carne macinata: la cipolla precedentemente appassita nell'olio, i 2 tuorli d'uovo, gli albumi montati a neve, il trito d'aglio, prezzemolo e aneto, le 2 fette di pane bagnate nel latte, quindi pepate e salate leggermente. Preparate le polpette passandole prima nella farina e poi nel pan grattato, a questo punto le potete friggere.

# “Insalata di Cous Cous”

### *Ingredienti:*

4 pomodori ben maturi

2 coste di sedano

2 carote

1 mazzo di basilico

2 spicchi d'aglio

200 g di prosciutto cotto (meglio se senza polifosfati) a dadini

200 g di pecorino o provola a dadini

olio, sale, pepe oppure semi di coriandolo tritati

*Preparazione:* Almeno sei ore prima mettete metà del basilico e l'aglio tritato a macerare nell'olio. Cuocete il cous cous come indicato sulla confezione che avete acquistato, una volta tiepido aggiungete la marinatura d'olio, basilico e aglio. Preparate, facendoli a pezzetti i pomodori, le coste di sedano e le carote e unitele al cous cous, aggiungete il prosciutto e il formaggio e condite con il rimanente basilico, sale e pepe o se preferite con il coriandolo.

# Delizie da Tulle e una notte...

## Burghul

Si tratta di un grano essiccato macinato e cotto al vapore. In Siria viene anche combinato con la carne trita.

## Tabuleh

Insalata di burghul menta prezzemolo e pomodoro.

## Cous Cous

Indica allo stesso tempo sia la semola che il piatto condito con carne, pesce o verdura.

## Kefta

Sono spiedini di carne macinata, cipolla e spezie grigliati.

## Kebab

Sono spiedini di carne o pesce cotti sulla brace.

## Shish Kebab

Tipici spiedini di carne di pecora o di manzo cotti alla brace e serviti con salsa piccante.

## Shawerma

E' un cono di carne di agnello, manzo o pollo, messa su uno spiedo verticale con il fuoco ai lati. Molto diffusa ultimamente in Italia, si usa per imbottire il pane arabo con insalata e salsa "Tahina".

## Harira

E' una zuppa di tradizione magrebina a base di carne e legumi secchi. E' un piatto molto in uso nel mese di Ramadan, adatta a rompere le lunghe ore di digiuno.

## Jagine

Prende il nome dal recipiente in terra cotta con coperchio di forma conica nel quale viene preparato ed è a base di carne, pesce o verdura.

## Tahina

E' una crema che si ottiene dai semi di sesamo tostati ed è molto usata in Medio Oriente.

## Hummus

E' una crema di ceci con succo di limone, olio d'oliva e aglio.

## Falafel

Sono polpettone fritte di fave o di ceci con cipolla, aglio e coriandolo.

## Baklava

E' un dolce di pasta "fillo" a strati, farcita di noci e immersa in sciroppo di zucchero, miele e limone.

## Halwa

E' una pasta di sesamo dolce preparata sulla piastra e guarnita di noci e frutta.

## Bevande

"Gahwa" (caffè) "Chai" (tè)



# *“Facite comm’se mmiezz’ a vuie stess’ pur’io”*

*Sono Anna Florio, mamma di Giandomenico Cantasano, ex dializzato che da circa due anni ha ricevuto il trapianto.*

*Giandomenico, aveva 17 anni, quando nella primavera del 1990 si è ammalato e nel Maggio del 1995 è entrato in dialisi.*

*Il trattamento dialitico è durato ben 11 anni.*

*Come madre ero stata chiamata in causa per aiutare Giandomenico a cambiare lo stile di vita. Doveva cambiare la “dieta” o meglio il modo di mangiare. Mio figlio si ribellava a queste imposizioni e io non sapevo più come barcamenarmi per poterlo convincere e mantenere un equilibrio con la famiglia. Ho dovuto imparare a cucinare in modo che mio figlio non eccedesse con alcuni alimenti, ma potesse continuare a sentirsi parte della famiglia: né limitato né limite per gli altri.*

*Durante il periodo della dialisi, mi sono attenuta, alle seguenti norme alimentari: evitare di far assumere a mio figlio forti quantità di fosforo, potassio, sodio e grassi animali, oltre, che aiutarlo nell’assunzione regolare della terapia. Per il condimento dei cibi ho usato olio extra vergine d’oliva e mi sono servita di alcune accortezze per la preparazione dei piatti, come per esempio per le patate: le ho prima tagliuzzate e poi lasciate a mollo per poi bollirle in abbondante acqua e infine condirle; così pure con le verdure alle quali cambiavo anche l’acqua a metà cottura.*

*La mia esperienza, mi fa dire, che in dialisi si può mangiare di tutto nella giusta misura e le dovute accortezze.*

*Per concludere: una buona dose di pazienza, tanta fantasia nel cucinare e variare il più possibile il menù, perché nulla è impossibile, cari amici miei... e che bello poi ritrovarsi tutti seduti alla stessa tavola!*

# “Trippa alla fiorentina”

*Ingredienti e preparazione:* 700 g di trippa, 250 g di pelati, 150 g di parmigiano, odori misti e olio extra vergine d'oliva.

Mettete al fuoco la trippa ben lavata e tagliata a striscioline con un battuto di cipolla, prezzemolo, carota e sedano. Far rosolare bene aggiungendo via via un po' di vino rosso e un po' d'acqua. Quando gli odori saranno ben cotti e la trippa ben colorita, aggiungete i pelati e fate bollire per circa un'ora, molto lentamente.

Prima di servire aggiungete il parmigiano e mescolate bene.

## Il tuo benessere si basa su quattro elementi:

Eeguire la dialisi in modo corretto

Assumere i farmaci prescritti

Alimentazione equilibrata

Attività fisica adeguata

# “Lampredotto”

Il lampredotto, ovvero lo stomaco ghiandolare del bovino, generalmente si compra già pronto. Ancora oggi a Firenze ci sono tanti ambulanti che lo servono con panini oppure in vaschette da portare a casa.

Lo si serve in svariati modi: con salsa verde, con sott'aceti o sott'oli, condito con olio extra vergine d'oliva aromatizzato con peperoncino, buonissimo!

Inoltre esistono svariate ricette per renderlo ancora più gustoso, inzimino di lampredotto, lampredotto e bietola, risotti vari in cui oltre al lampredotto si aggiungono funghi, cavolo, cipolla...

Divertitevi a trovare l'abbinamento che più vi piace... in ogni caso vi rimane sempre il classico panino!!!

# Consuocere....

Quando si forma una coppia si forma, conseguentemente, anche una coppia di "suocere". La convivenza appare felice ma in breve, quasi certamente...

## "Orecchiette con cime di rapa"

*Ingredienti:* orecchiette, rape, filetti d'acciuga sott'olio, aglio, peperoncino, sale q.b. e olio extra vergine d'oliva.

*Preparazione:* Mettete l'acqua a bollire, a ebollizione aggiungete un pochino di sale, le orecchiette e le cime di rapa.

Mentre cuociono preparate un soffritto con olio, aglio, filetti d'acciuga e peperoncino.

Quando le orecchiette sono cotte (lo saranno anche le rape), scolate e saltate con il soffritto che avete preparato.

"Ricordati che una dieta appropriata aiuta a controllare l'apporto di potassio e sodio.

Quasi tutti gli alimenti contengono questi due minerali."

## "Peperoni ripieni con riso"

- Piatto unico -

*Ingredienti:*

2 peperoni gialli, 150 g di emmenthal, 250 g di riso, olio extra vergine d'oliva, sale.

*Preparazione:* Dividete i peperoni a metà, puliteli e da ogni pezzo affettate una rondella, spezzettatele e cuocetele nell'olio con un po' di sale. Scottate il riso e aggiungetevi i peperoni scottati e l'emmenthal tagliato a dadini. Riempite i mezzi peperoni e riponeteli in forno con un po' d'olio per circa 40-50 minuti.

## ...a confronto!!!

...si scatena una vera guerra psicologica con colpi culinari a tradimento e la cucina diviene un vero e proprio campo di battaglia. Se poi le suocere sono una del sud e una del nord... lo scontro è inevitabile!!!

### "Tortellini in crosta"

*Ingredienti:* tortellini, besciamella, pasta sfoglia.

*Preparazione:* In una pirofila stendete la pasta sfoglia (puoi prepararla da solo... io con i miei tempi sono costretta ad acquistarla già pronta) coprendo anche i bordi. Una volta cotti, mettete i tortellini e la besciamella, coprite ancora con la pasta sfoglia (bucatela altrimenti si gonfia), infornata per 15-20 minuti. Attenzione, anche questo è un piatto unico!

"Non c'è niente di vietato  
al piacere del palato  
Ma se male non vuoi stare  
Devi sempre un po' variare"

### "Verdure in pastella"

*Ingredienti per 4 persone:* 2 uova, farina, due palle di verdura lessa a piacere (spinaci, bietola, rape, cavolo nero), mezzo bicchiere di acqua frizzante, poco sale, olio extra vergine d'oliva.

*Preparazione:* Sbattete le uova, aggiungete l'acqua frizzante e la farina, in quantità sufficiente per ottenere una pastella piuttosto densa. Porzionate la verdura lessata aiutandovi con un cucchiaino, in modo da ottenere delle palline grossolane, passatele nella pastella, e friggetele nell'olio d'oliva extra vergine. Una volta fritte mettete un pizzico, ma proprio un pizzico di sale e servitele caldissime! Questo gustosissimo contorno si abbina sempre ad un secondo piatto molto leggero, è ottimo come accompagnamento al petto di pollo grigliato o alla piastra.

# “Pennette pasticciate al pesto”

*Ingredienti per 4 persone:*

350 g di pennette  
150 g di pancetta dolce  
1 l. di latte  
120 g di burro  
6 cucchiaini di farina  
4 cucchiaini di pesto  
parmigiano q.b.

*Preparazione:*

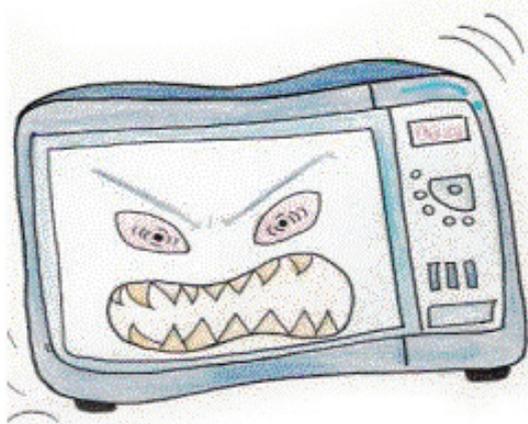
Mettete a lessare le pennette, nel frattempo, rosolate la pancetta tagliata a cubetti. Quando la pasta sarà cotta, scolate e condite con la pancetta, il pesto e metà della besciamella che avete già preparato. Versate il tutto in una pirofila da forno e aggiungete il resto della besciamella a copertura. Spolverate con il parmigiano e mettete in forno per il tempo necessario a gratinare il vostro piatto. **Ottimo piatto unico e buon appetito!**

# “Filetti di tonno alla siciliana”

*Per 4 persone*

4 filetti di tonno (400 g circa) - farina - pelati o passata di pomodoro - olio d'oliva extra vergine  
- 2 spicchi d'aglio - olive nere denocciolate - capperi - origano - vino bianco.

Infarinare il tonno. Nel frattempo imbiondite l'aglio e aggiungete il pomodoro e fate insaporire. Adagiate i filetti di tonno e fate colorire da ambo le parti; spruzzate di vino bianco e lasciate evaporare. Quando il tonno è a metà cottura (10 minuti circa) aggiungete le olive spezzettate, i capperi e l'origano. Coprite e ultimate la cottura.



*Non cuocere gli alimenti a vapore, nel forno a microonde,  
nella pentola a pressione!  
Questi metodi di cottura non permettono la dispersione del potassio.*

*...Ricette semplici ma gustose...*

*...Non mi piace passare troppo tempo fra i fornelli, questo però non vuol dire che i risultati non siano ottimi, come per esempio questo rombo con le patate...*

## “Rombo con le patate”

*Dializzate le patate. Dopo tagliatele a rondelle ed aggiungete un po' di sale, pepe, rosmarino e olio extra vergine d'oliva, infornate a circa 200°. A metà cottura, adagiate nel mezzo il rombo e copritelo con un altro strato di patate, profumatelo con aglio, rosmarino, alloro e qualche fettina di limone, infine, versate un filo d'olio e terminate la cottura ancora per mezz'ora, versando di tanto in tanto del vino bianco per evitare che si secchi troppo!*





*Dio fece il cibo, il diavolo i cuochi*

## “Bocconcini di pollo alla crema di formaggio”

*Ingredienti per 4 persone:*

350 g di petto di pollo  
2 formaggini o formaggio che fonde  
1 bicchiere di latte parzialmente scremato  
100 g di farina  
olio extra vergine d'oliva

*Preparazione:*

Tagliate il petto di pollo a pezzetti, infarinateli e fateli dorare nell'olio. Aggiungete un po' di latte e continuate la cottura per qualche minuto.

Nel frattempo, sciogliete in una terrina, i formaggini e unite il latte restante in modo da ottenere una crema. Disponete i bocconcini di pollo sul piatto di portata e cospargeteli con la crema di formaggio.

## “Pollo saltato con peperoncini e basilico”

*Ingredienti per 4 persone:*

350 g di petto di pollo  
2 cipollotti tagliati a dadini  
1 cucchiaino di peperoncino spezzettato  
1 cucchiaino di salsa di soia  
2 cucchiaini di salsa di pesce  
1 mazzetto di basilico

*Preparazione:*

Tagliate il pollo a cubetti; riscaldare dell'olio extra vergine d'oliva in un'ampia padella (o nel wok tipico tegame asiatico), saltate il pollo a fiamma alta e aggiungete i cipollotti e il peperoncino e rosolate per qualche minuto.

Incorporate al pollo la salsa di soia, quella di pesce ed il basilico. Terminate la cottura. Servite accompagnato da riso Thai o Basmati.

## *“Insalata di pollo e menta”*

*Ingredienti per 4 persone:*

400 g di petto di pollo  
1 cipolla rossa media  
¼ di peperone  
1 mazzetto di menta fresca  
1 cucchiaino di salsa di soia  
1 cucchiaino di limone  
1 spicchio d'aglio tritato  
peperoncino fresco (secondo il gusto)  
1 cucchiaino di salsa di pesce

*Preparazione:* Tagliate il pollo a dadini e saltatelo in padella con un filo d'olio extra vergine d'oliva; una volta cotto toglietelo dal fuoco e tenetelo in caldo.

Tagliate la cipolla a fettine molto sottili, il peperone a strisciole, sminuzzate il peperoncino, eliminate gli steli della menta e tagliate a metà le foglie più grosse. Mescolate il tutto con i pezzetti di pollo.

Sbattete la salsa di soia con quella di pesce, il succo di limone, l'aglio ed il peperoncino.

Versate sull'insalata e mescolate, guarnite con le foglie di menta rimaste.

## *“Pollo fritto”*

*A Firenze il detto è: “Fritto è bono tutto, anche le sole delle scarpe”*

Pulite il pollo e tagliatelo a pezzi, mettetelo ad insaporire in una ciotola con uova sbattute, pepe, peperoncino, rosmarino tritato e un pizzicottino di sale.

Lasciate insaporire per circa mezz'ora, quindi, togliete il pollo e aggiungete al composto la farina setacciata (per 3 uova 1 hg. e mezzo di farina). Passate di nuovo i pezzi di pollo nella pastella ottenuta e friggeteli in olio extra vergine d'oliva ben caldo. Servite con spicchi di limone.

Una alternativa sfiziosa al classico ragù di carne...

## “Il sugo finto”

### *Ingredienti:*

Un mazzetto di sedano  
Un mazzetto di prezzemolo  
Una carota  
Una cipolla  
Qualche foglia di basilico  
Passata di pomodoro  
Olio extra vergine d'oliva  
Sale e pepe q.b.

### *Preparazione:*

Con gli odori fate un battuto tale e quale a quello che fate per preparare il sugo di carne e rosolatelo nell'olio extra vergine d'oliva a fuoco lento per una decina di minuti, girandolo spesso.

Aggiungete la passata di pomodoro, le foglie di basilico, pochissimo sale e il pepe e lasciate cuocere a fuoco lento ancora per 10 minuti.

Il sugo che si ottiene è molto buono, piuttosto leggero e va bene per condire qualunque tipo di pasta!!!



# “Pasta alla capricciosella”

di Aldo Fabrizi

Provate a fa’ ‘sto sugo, ch’è un poema:  
piselli freschi, oppure surgelati,  
calamaretti, funghi “cortivati”,  
così magnate senz’avè patema.

Pe’ fa li calamari c’è un sistema:  
se metteno a pezzetti martajati  
nell’ajo e lojo e bene rosolati,  
so’ teneri che pareno ‘na crema.

Appresso svaporate un po’ de vino;  
poi pomodoro, funghi e pisellini  
insaporiti cor peperoncino.

Formaggio gnente, a la maniera antica,  
fatece bavettine o spaghettoni...  
Bòn appetito e Dio ve benedica!



.....mangiare o non mangiare un determinato piatto, non è una scelta semplice ed elementare ma dettata e condizionata da diversi fattori: la storia, la cultura, la psicologia personale, il mercato economico, la pubblicità, l'ambiente territoriale e sociale.....

Quindi, favorire scelte alimentari adeguate non vuol dire descrivere semplicemente gli alimenti e le loro funzioni....

Dietista Carlotta Benvenuti

...una volta, la domenica per celebrare la giornata di festa, nelle case, erano soliti preparare un buon sugo, anche se non c'era molto a disposizione, ci si accontentava di ingredienti "poveri" ma ricchi di sapore e di profumi...

## “Linguine ai profumi dell'orto”

*Ingredienti per 4 persone:*

1 cipolla rossa e 1 spicchio d'aglio e qualche foglia di basilico  
1 ciuffetto di prezzemolo, 2-3 foglie di salvia e poco rosmarino  
500 g circa di passata di pomodoro  
350 g circa di linguine  
olio extra vergine d'oliva

*Preparazione:* Tritate insieme finemente il prezzemolo, la salvia e il rosmarino.

In un tegame fate imbiondire la cipolla tagliata ad anelli e lo spicchio d'aglio. Aggiungete il trito precedentemente preparato e soffriggete per un paio di minuti. Aggiungete, infine, la passata di pomodoro, le foglie di basilico e un pizzico di sale e lasciate cuocere per una decina di minuti. Scolate le linguine e saltatele nel sugo.

## “Spallina d'agnello aromatizzata al caffè”

*Ingredienti per 4 persone:*

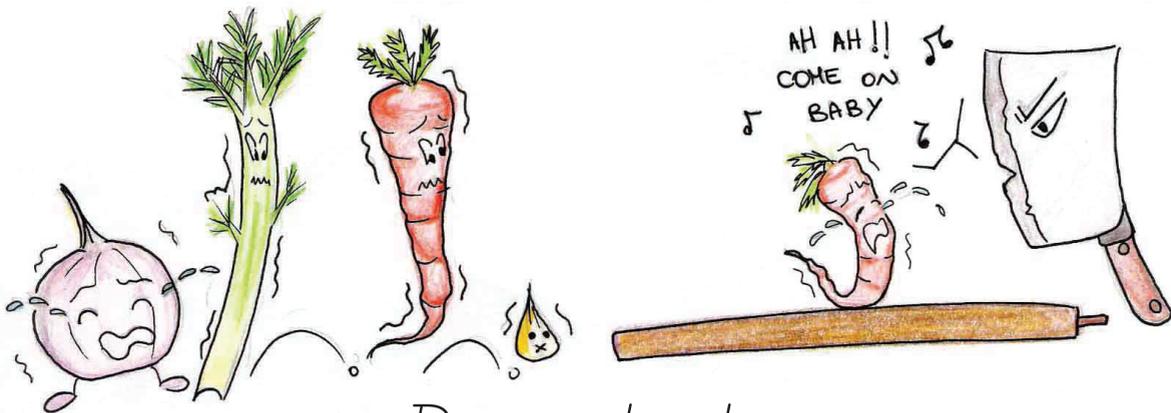
1 spalla d'agnello di circa 500 – 600 g  
500 g di patate  
un rametto di rosmarino e 1 spicchio d'aglio  
1 manciata di chicchi di caffè  
olio extra vergine d'oliva

*Preparazione:* Pelate le patate, fatele a pezzetti grossolani e tenetele a bagno in abbondante acqua per 2 – 3 ore.

In una casseruola sistemate la spalla d'agnello, disponete le patate, aggiungete il rosmarino, l'aglio e cospargete il tutto con i chicchi di caffè. Versateci un filo d'olio e un pizzico di sale. Cuocete in forno a 180° per circa 30-40 minuti.

**Il risultato sarà sorprendente: aroma inebriante ed un sapore al tempo stesso delicato e succulento che fanno di questa ricetta un piatto davvero appetitoso ed unico!**

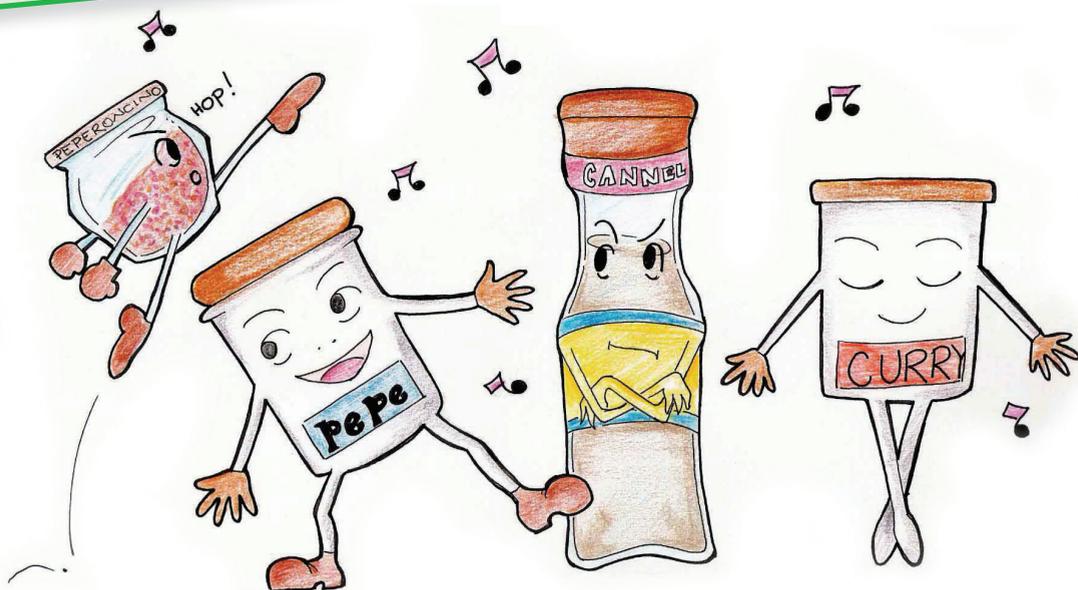
Patrizia Fortini.



## Danza di odori

*Consigli: " Evitate l'eccesso di sale, può determinare un aumento del senso di sete con conseguente maggiore assunzione di liquidi."*

*"Usate erbe e spezie: possono bilanciare la perdita di sapore dei pasti dovuta alla necessaria limitazione nell'uso del sale."*



## Ballando con le spezie

# “Coniglio in padella con erbe aromatiche”

## *Ingredienti per 4 persone:*

pepe e 1 coniglio tagliato in 8 pezzi

3 cucchiaini di aceto balsamico

1 bicchiere di vino rosso

1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

erbe aromatiche fresche: salvia, rosmarino, mirto, maggiorana, timo, alloro

2 spicchi d'aglio

10 bacche di ginepro

pochissimo sale

## *Preparazione:*

Mettete sul fuoco un pentolino e versateci il vino, l'aceto balsamico, metà delle erbe aromatiche, 1 spicchio d'aglio sguanciato e le bacche di ginepro. Fate scaldare il tutto senza bollire.

Sistamate i pezzi di coniglio in una terrina e versateci la marinata tiepida, lasciate riposare il tutto per qualche ora.

Togliete il coniglio e colate la marinata per liberarla dalle erbe. Tritate il resto delle erbe e lo spicchio d'aglio, passate in questo trito i pezzi di coniglio e mettetelo in una padella con l'olio, rosolatelo bene e bagnate con un po' di sugo filtrato della marinata. Cuocete coperto e a fiamma bassa per circa 45 minuti, bagnandolo ogni tanto con il resto della marinata filtrata. A fine cottura, togliete il coperchio, alzate la fiamma, pepate e fate ritirare.

# “Mix di verdure alle spezie”

## *Ingredienti per 4 persone*

1 melanzana, 3 carote, 1 peperone, 4 zucchine, 3 coste di sedano, 1 cipolla

3 cucchiaini di olive

2 cucchiaini di capperi, 1 cucchiaio di cumino macinato

1 radice di ginger a pezzi grossi

olio extra vergine d'oliva e peperoncino

*Preparazione:* In una capiente padella con olio appassite la cipolla tagliata a striscioline fini, aggiungete subito dopo il sedano, le carote tagliate a tocchetti, il peperone e le zucchine. Al composto, aggiungete la radice di ginger (che a fine cottura sarà rimossa), il peperoncino ed il cumino. In ultimo aggiungete la melanzana tagliata a cubetti, le olive ed i capperi, lasciate cuocere a fuoco lento per almeno un'ora.

# *“La mia vita è tutto...un bis!”*

Nel 1957, a 5 anni ho avuto una glomerulonefrite che, apparentemente guarita, si è riacutizzata nel 1970, e da lì è iniziato il mio calvario. Dopo diverse terapie sperimentali senza successo, la situazione renale è andata rapidamente peggiorando e quindi ho dovuto fare la dieta aproteica che, a quell'epoca non era molto completa; infatti, oltre a dover eliminare il sale e quasi completamente le proteine sia animali che vegetali, consisteva soprattutto nel mangiare il cibo aproteico (pane, pasta e biscotti) che, sinceramente non erano un granché anche se preparati e conditi con cura particolare.

Nonostante tutto questo, nel 1972 ho dovuto iniziare l'emodialisi nella Clinica Medica dell'Ospedale di Pisa perché lì ero in cura e, a Firenze dove abitavo non c'era posto; così ho iniziato a viaggiare avanti e indietro (a quei tempi la dialisi durava 12 ore, dalle 7 della mattina alle 7 di sera due volte la settimana). Durante il periodo di dialisi la mia alimentazione è stata pressoché normale; il problema più grande era la sete che non mi abbandonava mai, e di conseguenza anche i cibi salati e con più contenuto liquido (minestra, pastasciutta, insalata, frutta, verdure cotte ecc.) dovevano essere assimilati con estrema parsimonia per non accumulare troppo peso tra una dialisi e l'altra.

Nel novembre del 1973 mi sono sottoposto a trapianto renale grazie a mia madre che non ha esitato a donarmi un rene, e da allora le cose sono cambiate completamente: il mio standard di vita, l'alimentazione e tutto il resto sono diventate perfettamente normali tantoché nel frattempo mi sono sposato, mi è nata una figlia che oggi ha 22 anni e per un lungo periodo ho vissuto come qualunque altra persona perfettamente normale sotto tutti i punti di vista.

Purtroppo anche le favole a volte finiscono: nel 1990 il mio rene trapiantato ha cominciato a fare i capricci e mi hanno diagnosticato un rigetto cronico (probabilmente con le terapie antiviraggio che ci sono oggi non mi sarebbe successo, ma chi lo sa?).

E' ricominciato tutto daccapo: dieta aproteica ecc. che però, col passare degli anni era stata migliorata parecchio, soprattutto per quanto riguarda i famosi prodotti aproteici (pane, pasta, ecc.) che erano quasi uguali al cibo comune; il resto dell'alimentazione era sempre a base di poche, pochissime proteine e priva di sale.

Nel 1992 (questa volta a Firenze) sono rientrato in dialisi, che nel corso degli anni ha subito una riduzione di orario esagerata 3,5-4 ore rispetto alle 12 di venti anni prima e soprattutto un miglioramento di qualità veramente notevole grazie ai nuovi sistemi di filtrazione ed anche all'eritropoietina e alla carnitina che aumentando sia l'emoglobina che la prestanza fisica hanno contribuito a dare ai pazienti un tenore di vita notevolmente migliore.

Per quanto riguarda la mia alimentazione durante il periodo di dialisi devo dire che rispetto al 1972 è rimasta pressoché invariata: pochi liquidi, poco potassio e poco sale ma un po' di tutto in quantità controllate.

Nel frattempo mi sono rimesso in lista per un nuovo trapianto che, per mia fortuna è arrivato nel 1995 e da allora la mia vita ha ripreso a scorrere normalmente (salvo svariati problemi extra-trapianto che sono sorti nel frattempo). La mia alimentazione è normalissima, non mi faccio mancare niente senza stare a controllare quantità e qualità; l'unica cosa: **ATTENZIONE AL PESO PERCHE' IL CIBO E' BUONO E SI INGRASSA FACILMENTE!** Vorrei ringraziare lo staff di medici, ma soprattutto di infermieri che nel periodo 1992-1995 mi ha accudito in quel posto splendido (peccato ci si andasse a fare dialisi) che era l'Ospedale di Sant'Antonino di Fiesole e che ora sono al centro dialisi dell'Ospedale di Camerata. Tanti saluti a tutti quelli che sono in cura per problemi renali e soprattutto. abbiate fiducia!!!

**Franco Nudi e famiglia**



# “Chí sarà stato”

di Aldo Fabrizi

Ho letto cento libri de cucina,  
de storia, d'arte, e nun ce né uno solo  
che citi co' la pasta er pastarolo  
che unì pe' primo l'acqua e la farina.

Credevo fosse una creazione latina,  
invece poi, m'ha detto l'orzarolo,  
che l'ha portata a Roma Marco Polo  
un giorno che tornava dalla Cina.

Pe'me st'affare de la Cina è strano,  
chissà se fu inventata da un cinese  
o la vendeva là un napoletano.

Sapessimo chi è, sia pure tardi,  
bisognerebbe faje... a 'gni paese  
piu' monumenti a lui che a Garibaldi.



# "Pasta al sugo di carne"

## *Ingredienti per 4 persone:*

350 g di pasta formato a piacere  
500 g di macinata di manzo  
odori: sedano, cipolla, carota  
300 g di polpa di pomodoro  
poco sale, pepe  
olio extra vergine d'olio

## *Preparazione:*

Fate un battuto, non troppo fine, con tutti gli odori, fatelo rosolare per circa 10 minuti, dopo aggiungetevi la carne macinata e continuate a rosolare secondo i vostri gusti (io lo faccio per altri 10 minuti circa). A questo punto aggiungete la polpa di pomodoro e sfumate il tutto con  $\frac{1}{2}$  bicchiere di vino rosso. Continuate la cottura a fuoco moderato per almeno un'ora.

personalmente consiglio di usare i rigatoni... ma voi preferite gli spaghetti? Le tagliatelle? O magari le penne...? Benissimo! Fate pure la vostra scelta, tanto il sugo di carne si sposa perfettamente con ogni tipo di pasta. Un'ultima nota, la base del sugo può essere arricchita a vostro piacimento, per esempio usando due tipi di carne come manzo e maiale, oppure aggiungendo una salsiccia, insomma se ci avete fatto caso il sugo di carne se lo mangi in dieci case diverse trovi dieci diversi sapori, perché ognuno di noi ha il suo segreto!!!  
Sara Pesci.

## *“Spaghetti alle vongole in bianco”*

*Per 4 persone:*

350 g di spaghetti (mio marito preferisce le linguine)

1 Kg. di vongole veraci

1 spicchio o 2 d'aglio

1 ciuffetto di prezzemolo

1 bicchiere di vino bianco

Dopo aver accuratamente lavato le vongole lasciatele in acqua dolce per un'ora. Fatele poi aprire in un tegame coperto, dove avrete soffritto uno spicchio d'aglio. Quando si saranno aperte recuperate il loro liquido e filtratelo con un panno bianco o una garza e fatelo ribollire a parte per circa 10 minuti, avendo cura che non si riduca di molto. Nel frattempo bollite l'acqua, per cuocervi gli spaghetti, mi raccomando con pochissimo sale. In un'ampia teglia soffriggete l'altro spicchio d'aglio con un po' di prezzemolo ed aggiungetevi le vongole già aperte con il loro guscio, annaffiate con il vino bianco e aggiungete il liquido filtrato. Dopodiché versate gli spaghetti non molto asciutti e saltateli per qualche istante facendo attenzione a non far ritirare troppo il fondo di cottura. Cospargete con abbondante prezzemolo tritato.

## *“Bucatini all'amatriciana del Frusinate di Camerata”*

Prendete una padella, mettete la cipolla a soffriggere, una volta imbiondita aggiungete i pomodori pelati. Appena questi inizieranno a sfaldarsi, aggiungete il guanciale fresco (non la pancetta) tagliato a listarelle sottili. Fate ritirare il tutto, salate leggermente e pepate. Scolate la pasta che nel frattempo avrete cotta, unitela al sugo e spolverate il piatto con pecorino romano grattugiato. *A questo punto non vi resta che gustare questa prelibatezza come un ottimo piatto unico!*

Se cucini senza sale  
La pressione non ti sale  
Ma se usi spezie e aromi  
Come condimenti  
Vedrai che non ti penti!

## “Penne pomodoro fresco e basilico”

*Per 4 persone procuratevi:*

350 g di penne rigate

400 g di pomodori freschi e maturi

2 spicchi d'aglio

4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva

peperoncino piccante fresco

10 foglie di basilico

Due ore prima di preparare il piatto, tagliate i pomodori freschi a pezzetti e metteteli a sgocciolare.

Il condimento va preparato circa un'ora prima.

Mettete il pomodoro sgocciolato, l'aglio tagliato a fettine sottili, metà del basilico e il peperoncino nella zuppiera di portata, aggiungete l'olio e lasciate riposare. Lessate la pasta, scolatela e versatela nella zuppiera, mescolate e aggiungete il restante basilico.



# “Riso freddo genuino”

500 g di riso  
5 carote e 5 zucchine  
150 g di fagiolini  
150 g di piselli (anche surgelati)  
2 uova  
10 filetti d'acciuga sott'olio  
1/2 porro  
erba cipollina fresca  
pepe e olio extra vergine d'oliva

- 1 Tagliate a dadini le carote e le zucchine, dividete in 3 parti i fagiolini, sgranate se freschi i piselli;
- 2 Lessate, separatamente, tutte le verdure (ricordatevi di cambiare l'acqua a metà cottura) in maniera però che non si spappolino;
- 3 Assodate le uova;
- 4 Sciacquate bene i filetti d'acciuga sotto l'acqua corrente;
- 5 Lessate il riso in abbondante acqua con poco sale;
- 6 Una volta scolato bene e freddato unitevi tutte le verdure, aggiungendo l'erba cipollina, il porro tagliato sottilissimo, l'olio e il pepe;
- 7 Accomodate il riso condito su un ampio vassoio
- 8 Tagliate le uova sode a fette
- 9 Dividete ogni filetto d'acciuga in due

Guarnite il piatto sistemando le uova e le acciughe a vostro piacimento e servite come piatto unico.

Sara Pesci infermiera del centro

## “Mezz’ora allo stacco . . .”

Dialisi, un Lunedì come tanti altri, 5 minuti prima del via . . .

### SPOGLIATOIO INFERMIERI

*Pensiero: Oggi c’è il Rossi, se mi chiede ancora quali sono i cibi che contengono il fosforo e il potassio gli mordo la testa!!!!*

### SPOGLIATOIO UTENTI

*Pensiero: Ho portato un po’ troppo oggi; sfilo dalla borsa una birra da  $\frac{3}{4}$  e con libidinosa voluttà me la tracanno in 20 secondi netti con rutto finale alla faccia sua!!!*

### INGRESSO IN SALA DIALISI

*Infermiere: Possibile debba vedere più loro che mia moglie? Gesù, sempre le solite facce. . .* “Buongiorno, che piacere rivedervi!”

*Utente: Noooo, quei due incapaci anche oggi.* - “Buongiorno è un piacere iniziare la settimana con voi!”

### ALLA PESA

*I: Guarda com’è gonfio!! Ora mi dirà: “Ho mangiato mezza mela” “Eppure ho patito la sete” “Ma come quando falcio il giardino porto  $\frac{1}{2}$  Kg. meno” “Ma come Saturno è nella terza casa, essendo io Sagittario, dovrei aver perso 3 o 4 etti!”*

*-Anche oggi ha portato un po’ troppo eh?!*

*U: Sono stato alla sagra del cinghiale, sono andati via tre litri di vino, e stò a pensare a te. . .* - “Ma come ho mangiato mezza mela! Sarà rotta la bilancia..”-

### ATTACCO

*I: Guardalo è già sbiancato, nemmeno dovesse fare un’operazione a cuore aperto! - “Fossero tutti coraggiosi come lei, attaccarli sarebbe una passeggiata.”-*

*U: Oggi tocca a questo manfano: buca sembra zappi l’orto. - “E’ perché mi buchi te che io stò tranquillo. “-*

### IMPOSTAZIONE DELLA MACCHINA

(dal manuale: l’impostazione della macchina richiede estrema concentrazione)

*I: Certo ieri sera alla Rossana gnen’ho date veramente secche e poi gli esami non si fanno questo mese se spengo la luce brilla! -“ Ha vinto una forma di parmigiano Rossi?”*

*U: Stasera devo andare sotto peso: c’ho il fritto. -“ Mi togli 2 o 3 etti in più anche oggi, che l’altra volta mi sono sentito meglio?!” -*

### DURANTE LA SEDUTA

*U: Guardalo sono due ore che fa la Settimana Enigmistica, se non se ne va non posso mangiare il torrone. . . -“ Per gentilezza, mi prenderesti gli occhiali nell’armadietto? “-*

*I: Ti conosco mascherina, ti vuoi ingozzare di nascosto! - “Vado subito, chiamo il mio collega però.” -*

### ALLO STACCO

*I: Come al solito non è andato al peso, per forza si è portato 3 banane, 2 arance, mi chiede 3 bicchieri d’acqua. . .*

*U: Come al solito non sono al peso, non sa fare le divisioni e sbaglia il peso!! - “Sei sempre così preciso!” -*

### I SALUTI

*I: E pensare che non volevo fare nemmeno l’Infermiere. . . -“ Arrivederci -“*

*U: Con quello che pago di tasse che scarsi ignudi m’è toccato! -“ Arrivederci “-*

Sandro Rinaldi e Enrico Hablik



# “Minestrone di riso e verdure”

La sera precedente lessate i fagioli (200 g di cannellini secchi, ricordandovi sempre di cambiare l'acqua a metà cottura). Lasciateli riposare nella pentola per tutta la notte. La mattina seguente passate i fagioli lasciandone anche un po' interi; rosolate con un filo d'olio la cipolla o il porro, aggiungete la purea di fagioli e le verdure tagliate in piccoli pezzi (1/2 cavolo verza, un mazzo di bietola, 3 carote, 3 zucchine, 2 coste di sedano, 1 patata e un ciuffetto di basilico), aggiungete 4 cucchiaini di passato di pomodoro (la ricetta richiederebbe il concentrato di pomodoro, ma per noi è sconsigliato perché ricco di sodio e potassio). Cuocete a fuoco lento usando del brodo vegetale, circa 1/2 l. Ultimate la cottura aggiungendo i fagioli interi e il riso. Terminata la cottura lasciate riposare. Si può servire, anche freddo aggiungendo del buon olio extra vergine d'oliva, **la nostra dietista, lo consiglia come un buon piatto unico!!**

*meno male che  
con la dialisi mi  
depuro bene*

*Il minestrone  
che  
passione*

*sarà bene ricordarsi  
di prendere la terapia*



## “Ricetta di un primo piatto”

In una padella far appassire  $\frac{1}{2}$  cipolla con due cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, aggiungere 10 pomodori secchi tagliati a pezzi e far cuocere per 5 minuti. Dopodiché aggiungere un cesto piccolo d'insalata scarola tagliato sottilissimo, 1 cucchiaino di pomarola, sale q.b. e far cuocere per alcuni minuti. Lessare gli spaghetti al dente e saltare nel sugo.

## “Rotolo di carne”

Preparare una fetta di carne tagliata a libro, adagiare su di essa una frittata di 1 uovo, 1 fetta di mortadella o di prosciutto cotto (comprare quello senza polifosfati aggiunti), legare e far rosolare con olio, sfumare con vino rosso e portare a cottura con un poco d'acqua e  $\frac{1}{2}$  dado vegetale.

## “Penne alla ricotta”

Cuocere le penne in abbondante acqua e giusto sale. Contemporaneamente mettere in una zuppiera della ricotta nella quantità di  $\frac{1}{3}$  rispetto al peso della pasta. Una volta cotta scolare la pasta, ma non troppo in maniera che rimanga un po' liquida, amalgamare bene la ricotta alla pasta, aggiungere (per chi lo desidera) un pò di peperoncino in polvere, mescolare ancora ed è fatto!

# "Baccalà e patate"

(Piatto unico)

Infarinate e mettete a soffriggere i pezzi di merluzzo già ammollato (almeno per 3 giorni con frequenti cambi d'acqua, io personalmente aggiungo per dissalarlo meglio anche del latte) facendoli dorare da ambo i lati, in olio abbondante, dove successivamente cuocerete anche le patate, tagliate a rondelle e lasciate dializzare precedentemente. Quando tutto sarà pronto, mettete il baccalà e le patate in una teglia unta d'olio e cosparzete con dell'aglio, pepate e versate il pomodoro (½ Kg. di pomodori maturi) passato al passaverdura. Cuocete per circa 15 minuti a fuoco moderato.

Sara Pesci.

"E ora strapazziamo un po' anche il fegato..."

# "Fritto misto di carne e verdure"

Parliamo del fritto misto di carne e verdure.

Una Domenica a pranzo è necessario che un componente della famiglia si sacrifichi, perché il fritto è buono espresso... e non tenuto in caldo nel forno per consentire anche al cuoco di sedersi insieme a noi.

Scegliamo la carne: pollo, arista a fette, coniglio e braciola di manzo; per le verdure, invece, prendiamo: cipolle tagliate a rondelle, carciofi a spicchi, zucchine a listarelle, melanzane a tocchetti, pomodori verdi a fette spesse circa 1 cm. e salvia.

Per la carne prepariamo l'uovo sbattuto e condito con un po' di sale, pepe e qualche foglia di rosmarino e un piatto con il pane grattugiato; per le verdure facciamo una pastella semplice con acqua e farina (per renderla più soffice usiamo un po' d'acqua frizzante). A questo punto scaldate in padelle separate l'olio e iniziate a friggere, se la carne vi piace più corposa fate il doppio passaggio nell'uovo e nel pane grattugiato.

Buon lavoro al cuoco... e buon appetito a voi!

Le sacrificate della Domenica Sara e Patrizia!!!

## Suggerimenti sull'assunzione di liquidi:

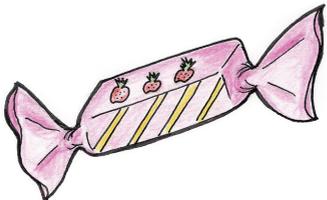


Utilizza una bottiglia che contenga la quantità di acqua pari a quello che puoi bere durante la giornata, ricordandoti di tenere presente l'assunzione di altre bevande occasionali come caffè, latte, succhi di frutta.

Usa un bicchiere di dimensioni piccole: bere poco e frequentemente ti aiuta a controllare la sete.



Prova a succhiare cubetti di ghiaccio oppure metti in bocca una fettina di arancia, limone o pezzettini di finocchio, aiutano a calmare la sete.



Mastica gomme o caramelle meglio se senza zucchero.



Prendi le tue medicine durante i pasti, così non assumi liquidi ulteriori.



*La sete*



“A tavola con la freschezza!”

## “Insalata di lattuga e menta”

*Per 4 persone:* 3 cipollotti, 1 cetriolo, 1 piccola testa di lattuga.

*Per il condimento:* 1 cucchiaino di menta fresca tritata; 1 cucchiaino di coriandolo fresco tritato (a piacere); 1 peperoncino fresco tritato (a piacere); succo di limone e olio extra vergine di oliva q.b.

*Preparazione:* Tagliare grossolanamente le foglie di lattuga, aggiungerci i cipollotti tagliati fini e il cetriolo affettato sottilmente nel senso della lunghezza, usando il pela patate.

Preparare a parte il condimento con l'olio, il limone, il coriandolo, il peperoncino e la menta fresca ed emulsionare. Con il composto ottenuto, condire l'insalata.

## “Carote e mango in insalata”

*Per 4 persone:* 4 – 5 carote, 1 mango piccolo, 1 gambo di sedano con le foglie, 1 cucchiaino d'erba cipollina tritata, 200 g di tofu.

*Per il condimento:* 2 cucchiaini di succo di limone; 2 cucchiaini di succo d'arancia, 1 cucchiaino di semi di sesamo tostati; olio.

*Preparazione:* Grattugiare grossolanamente le carote, anche con il robot da cucina, unirle al mango e al tofu tagliati a tocchetti, e al sedano tagliato a julienne utilizzando anche le foglie.

Preparare a parte il condimento con l'olio, il succo di limone e quello d'arancia ed emulsionare, quindi condire l'insalata cospargendola prima di servire con i semi di sesamo tostati e l'erba cipollina tritata.

## “Insalata fresca agli agrumi”

Condire le insalate (lattughina, lollo, valeriana e rucola) e gli agrumi (arancia o pompelmo) fatti a pezzetti o a fettine con un'emulsione di olio e limone, aggiungere infine delle noci tritate.

**Per una maggiore azione rinfrescante consumarla dopo averla tenuta 10 minuti in frigo.**

## “...date da bere agli assetati.”

Sono Enrico e faccio dialisi da quasi due anni.

Una delle maggiori difficoltà che ho dovuto affrontare quando ho iniziato il trattamento di emodialisi è senza dubbio la necessità di limitare il consumo di liquidi.

Pur sapendo razionalmente che in gran parte la difficoltà è di tipo psicologico (se il peso è giusto, non abbiamo certo problemi di disidratazione!) il bisogno di bere ti accompagna costantemente. Tra l'altro prima di arrivare alla dialisi, in genere, avendo problemi renali abbiamo sempre dovuto bere molto. Durante i pasti non bevevo mai meno di un litro d'acqua, e poi la bottiglia sempre presente sulla scrivania durante le ore di lavoro, il piacere di bere un bel bicchiere d'acqua fresca appena alzati, per non parlare della birretta con gli amici la sera o dell'aperitivo o del cochino nei pomeriggi torridi.

### Improvvisamente stop!

Non è facile.

All'inizio ancora urini un po' e quindi la cosa è più gestibile, ma quando tale funzione cessa la questione si complica.

Ed infatti inizialmente ho avuto difficoltà a gestire la cosa.

Poi mi sono detto che se non riuscivo spontaneamente bisognava organizzarsi, ed ho escogitato una serie di trucchi che mi hanno aiutato ad affrontare la situazione.

Per prima cosa ho utilizzato bicchieri e tazze piccole e ho misurato la capienza.

Questo mi ha aiutato psicologicamente: della serie anche l'occhio vuole la sua parte!!

Inoltre permette di controllare meglio quanto uno beve.

In base alla mia esperienza posso consigliare qual è la quantità di liquidi medi-giornalieri giusti da ingerire che ovviamente varia da persona a persona, in base a cosa uno mangia ed all'attività che uno svolge (se si suda molto si deve bere di più), ma avere una quantità di riferimento aiuta a regolarsi.

Proprio a questo scopo tengo in frigo una bottiglia d'acqua che uso solo io, e ne ho scelta una piccola (200 cc) per i motivi già detti prima.

Ho eliminato tutte le bibite gassate e zuccherate, se all'inizio sembra diano più soddisfazione, in realtà aumentano la sete.

Anche il vino, se bevuto puro (personalmente trovo un atto di vandalismo annacquarlo!) non toglie la sete, pertanto mi limito a berne due dita a inizio pranzo ed altre due alla fine e solo nelle occasioni particolari.

Quindi durante il giorno bevo solo acqua e un paio di caffè, mentre a cena bevo un bicchierozzo di birra.

Per l'estate, ho escogitato un trucco che mi aiuta molto: la sera metto nel freezer la mia quantità giornaliera di acqua e la congelo.

Questo mi da due vantaggi: il primo è che l'acqua rimane molto fresca a lungo ed il secondo che dovendo aspettare che l'acqua si scongeli la bevo più lentamente. Un'altra cosa che mi è utile è controllare il peso a casa durante gli intervalli fra le dialisi: questo mi permette di sapere se il giorno prima ho ecceduto, e quindi devo stare più attento il giorno successivo o viceversa concedermi un bicchiere in più.

Oggi riesco a gestire bene la cosa, ed anche psicologicamente sono più tranquillo e non sono costantemente con il pensiero della sete.

Ah! Dimenticavo l'ultimo consiglio: è **obbligatorio ogni tanto trasgredire!!!**

E allora giù con una bella birra fresca e schiumosa o con il mezzo litro d'acqua bevuta a boccia!

**Enrico Hablik**, in dialisi nel nostro centro da due anni.

*Con una buona dialisi terapia  
Tutti i liquidi van via  
Ma devi sempre ricordare  
Di doverli razionare!*

Non sciacquarti la bocca: questo è un falso rimedio, in realtà potresti introdurre acqua.

Le bevande zuccherate, anche se ghiacciate come coca cola e aranciate non calmano la sete, anzi la stimolano.

Gli alimenti troppo salati come prosciutto, salame, formaggi stagionati, alimenti conservati in scatola o affumicati sono da limitare in quanto stimolano la sete.

L'utilizzo di poco sale in cucina previene la sete e l'ipertensione.





Un, due, tre...

## "Pasta con i carciofi"

*Per 4 persone:*

350 g di pennette rigate  
8 carciofi  
100 g di parmigiano  
aglio, prezzemolo e peperoncino  
olio e sale

Pulite i carciofi e fateli a piccoli pezzi o a fettine; metteteli in un tegame e copriteli d'acqua e fateli cuocere per un pò (cambiate l'acqua a metà cottura), aggiungete olio, un trito d'aglio, prezzemolo e un po' di peperoncino e quindi portate a cottura.

Quando la pasta sarà cotta, versatela nel tegame e saltatela aggiungendo il parmigiano.

## "Involtini di carne"

*Per 4 persone:*

4 fettine sottili di carne di manzo  
4 fette di prosciutto cotto  
1 pallina di spinaci lessi  
olio extra vergine d'oliva, sale, salvia e aglio

Dividete in due le fette di carne e quelle di prosciutto in modo da ottenere 8 involtini. Stendere sulla fetta di carne quella di prosciutto cotto e un po' di spinaci, poi arrotolate il tutto e fermate con degli stecchini. Cuocete in un tegame con l'olio di oliva extra vergine, la salvia e lo spicchio d'aglio per qualche minuto.

## "Peperoni all'olio"

Tagliate i peperoni gialli e rossi a strisce. Metteteli in una teglia con un po' d'olio, un pezzetto di dado vegetale e cuocete a fuoco allegro in maniera che si arrostitiscano, ma non si attacchino e si brucino. Occorre, quindi rimescolarli di frequente. Venti minuti di cottura ed è fatta!!

... il pranzo è servito!

## "Penne con mozzarella"

*Per 4 persone:*

350 g di penne lisce  
500 g di pomodori rossi  
300 g di mozzarella e 200 g di prosciutto cotto  
½ cipolla, basilico, olio, sale e pepe

Preparate la salsa di pomodoro: lavate e tagliate i pomodori in 4 parti, metteteli in un tegame con la cipolla tagliata sottile, l'olio e coprite lasciando cuocere per 15 minuti.

Passate il sugo di pomodoro nel passaverdura e lasciarlo raffreddare. Tagliate la mozzarella a piccoli dadi, il prosciutto a striscioline e le foglie di basilico a pezzetti, unite tutto alla salsa di pomodoro, salate e pepate.

Bollite la pasta in acqua poco salata, scolatela e lasciatela stiepidire. Unitela al sugo aggiungendo un filo d'olio.



## "Branzino al cartoccio"

*Per 4 persone:*

1 branzino di circa 1 Kg.  
2 cucchiaini di olive nere e 1 di capperi  
5 pomodori, un mazzetto di finocchio fresco  
limone, pepe, olio extra vergine d'oliva, prezzemolo, origano, aglio

In una teglia capiente, mettete un foglio da carta da forno o di alluminio, adagiatevi il branzino (lavatelo bene sotto l'acqua corrente). Condite il pesce con il battuto di finocchio, prezzemolo e capperi, poche gocce di limone, pepe, olio e aglio. Guarnite con pomodorini, e le olive a rondelline; spolverate il tutto con un po' d'origano, chiudete il cartoccio e cuocete in forno a 180° per 30 minuti circa.

## "Contorno di carciofi e finocchi"

Pulite bene e tagliate a fettine finocchi e carciofi. Fateli insaporire in una padella con aglio e peperoncino aggiungendo un po' d'acqua e un trito di prezzemolo fino a cottura. Spolverateli con pan grattato e parmigiano.

*I due pranzi sono proposti dallo Chef "Riccardo"*

## - La mia alimentazione in dialisi -

Quando entrai in dialisi erano circa due anni che ero in dieta aproteica. Questi, per me, furono due anni tremendi. Dovevo mangiare centocinquanta grammi di pasta aproteica al giorno, non più di cinquanta grammi di carne o di pesce sempre al giorno, le verdure era l'unica cosa che potevo mangiare liberamente. La pasta era scivolosa, insipida e per niente buona, ma soprattutto erano la carne e il pesce che mi mancavano! Cinquanta grammi di carne ne erano un pezzettino che non riuscivo a gustare.

Quando entrai in dialisi mi fu detto che la mia alimentazione poteva tornare ed essere varia e non c'erano, soprattutto, più limiti alla carne ed al pesce. Mi sembrò di esser nato a nuova vita. Mi sbizzierai a fare i manicaretti più succulenti e le cose che amavo di più e che erano anni che non potevo più mangiare. La trippa, il rognone secondo una ricetta del buon Antusi, il lampredotto, una frotta, un brauzino ed i formaggi! Dopo però qualche mese uacquero i primi problemi. Il valore del calcio era troppo basso, mentre quelli del fosforo e del potassio erano troppo alti. Fu allora che capii che potevo mangiare tutto, ma certi alimenti dovevano esser presi con cautela, capii che dovevo alimentarmi con giudizio. Il pecorino stagionato, che amavo particolarmente, doveva esserne preso poco e di rado, così pure il parmigiano ed il provolone.

Ora sono arrivato ad un buon equilibrio nella

una alimentazione e sinceramente posso dire di non star male. Quelle piccole attenzioni che debbo avere, in fondo, abituantoci non sono così gravose. L'unica cosa è di cercare di mangiare non troppo saporito perché il vero problema delle persone in dialisi è l'acqua. Quella bisogna stare veramente attenti a non berne troppa. La mia dose quotidiana non deve superare, se possibile, il mezzo litro e mezzo litro al giorno è poca. È veramente molto poca!

Fra Francesco Tengi



## - Aruioni (rognoni) per colazione -

Aruioni di vitella di latte, di castrato, di maiale e simili si prestano bene per una colazione enciinati nella seguente maniera.

Tenete in pronto un battutino tagliato fine, composto di prezzemolo, mezzo spicchio d'aglio, il sugo di mezzo limone e cinque o sei fette di uindolla di pane, asciugato al fuoco. Aprite gli aruioni per disgrassarli e tagliateli a fettine sottili per traverso. Dato che siano in tutto del peso da 400 a 500 grammi, gattateli in padella con grammi 50 o 60 di burro a fuoco ardente. Muoveteli spesso e appena cominciano a soffriggere gattateci il battutino; conditeli con sale e pepe e sempre muovendoli con il mestolo versateci il sugo del limone e per ultimo un ranciaolo di brodo.

L'operazione deve farsi in cinque minuti circa e prima di mandarli in tavola versateli sulle fette di pane. Basteranno per quattro persone.

Per Francesco Pierzzi

P.S. - Questa ricetta è tratta dal libro di cucina "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" di Pellegrino Artusi.

- Trote o branzino arrosto al tegame -

Sbucciare due belle patate ed una bella cipolla, tagliarle alte un dito e stenderle su di una teglia già oleata. Pulire il pesce, squamarlo ed insaporirlo con aglio, rosmarino e sale. Disporre il pesce sopra le fette di patate e di cipolla. farlo dorare a fuoco medio per dieci minuti. Quindi girare il tutto e cioè: le patate, la cipolla ed il pesce. Dopo cinque minuti spruzzare sul pesce il succo di mezzo limone. Ancora cinque minuti di cottura ed è pronto.

Di questa ricetta non conosco la paternità, ma mia moglie Giuseppina la cucina in maniera eccellente.

Via Francesco Pierotti

## “Parliamo di fricassea” Dal francese fricassee.

Al sud e in alcune regioni del nord (Liguria) è un piatto tipicamente Pasquale.

È una vivanda fatta con carne tagliata a pezzi (pollo, agnello, capretto, coniglio) o con le interiora, cotta in stufato e condita con salsa d'uovo sbattuto e agro di limone.

Quando avrete deciso il tipo di carne procedete così:

infarinare la carne e ponetela in un tegame profondo a rosolare con 2 spicchi d'aglio schiacciati (che poi toglierete), sfumate con un po' di vino, coprite e lasciate cuocere. Al momento di andare in tavola preparate in una tazza dei rossi d'uovo in proporzione della carne che avrete cucinato (1 tuorlo ogni 3-4 commensali) con succo di limone e sbattete il tutto. Versate la salsa ottenuta sulla carne, fatelo a fuoco spento, in questo modo risulterà cremosa e non impazzirà.

Se volete dare un po' colore, aggiungete un po' di prezzemolo tritato nelle uova sbattute.

## “L'uovo” la parola alla dietista

L'uovo è un alimento ricco di fosforo, un sale minerale che deve essere tenuto sotto controllo nell'alimentazione della persona in dialisi; si consiglia pertanto di non superare il numero di 2 uova la settimana che possono rientrare come ingrediente di numerose ricette della nostra cucina (frittate, uova strapazzate, sode, in camicia, dolci, fricassea...).

Per meglio comprendere vi indico i contenuti di potassio e fosforo dell'uovo: uovo intero: potassio mg 70 - fosforo mg 105

1 tuorlo: potassio mg 60 - fosforo mg 293

# “ La cottura ”

di Aldo Fabrizi

Nun è ‘na cosa tanto complicata,  
però bisogna fa attenzione  
perché ce vò ‘na certa proporzione  
tra tipo e quantità che va lessata.

Me spiego: quella fina e delicata  
va bene tutt’ar piu’ pe’du’persone,  
ma si preempio se ne fa un pilone  
basta un secondo in piu’ che viè incollata.

Insomma, c’è ‘na regola importante:  
fino a tre etti se po’ fa leggera  
poi piu’ s’aumenta e piu’ ce vò pesante.

Er sale e mejo poco, l’acqua assai,  
un litro a etto, l’unica maniera,  
perché la Pasta nun s’incolli mai.

Un’antra cosa: mai bollilla stretta,  
e quando l’acqua è in piena bollitura,  
se butta giu’ e la pila se iattura  
pe’fa riarzà er bollore in fretta in fretta.

Poi dopo un po’ si assaggia: n’anticchietta;  
appena è cotta, ancora bella dura,  
se leva e je se ferma la cottura  
coll’acqua fresca sotto la bocchetta.

Doppo girata un attimo, scolate:  
quando l’urtima gocciola viè fòri  
conditela de prescia e scodellate.  
Si c’è qualcuno attenti a controllavve:  
“mangiate calmi, piano, da signori”,  
si state soli...attenti a nun strozzavve.



# Commenti e suggerimenti sulla cottura:



*In emodialisi sono permesse tutte le modalità di cottura, ma alcune bisogna privilegiarle.*

*Le carni le puoi cuocere al forno, alla griglia o allo spiedo, concediti anche le carni bollite o lesse.*

*Il pesce lo puoi cuocere al forno, al cartoccio, allo spiedo o bollito.*

*Utilizza il burro solo a crudo, preferisci l'olio extra vergine d'oliva per la cottura, anche per friggere.*

*Ricordati che le verdure vanno cotte in abbondante acqua cambiandola a metà cottura.*

*Riduci le cotture a vapore o in pentola a pressione perché queste conservano sì le vitamine, ma anche i minerali come il potassio di cui tu devi limitare l'introduzione.*

*Buona regola è quella di sbucciare le patate, tagliarle a pezzetti e tenerle in acqua per due ore prima della cottura.*

*E' importante limitare l'aggiunta di sale durante la cottura perché esso stimola la sete e, quindi, favorisce l'aumento di peso tra le sedute dialitiche.*



# "Il pesce lessato"

Quasi tutti i pesci possono essere lessati e questo non viene fatto semplicemente con dell'acqua.

Si prepara dell'acqua aromatizzata.

Fate sobbollire per circa 40 minuti 2lt e ½ d'acqua con una cipolla affettata ad anelli, una carota piccola a rondelle, una costa di sedano, mezzo bicchiere d'aceto o di vino bianco, pochi grani di pepe, poco sale e a seconda della quantità di pesce, 1 o 2 chiodi di garofano. A fine cottura si filtra.

1. a seconda del tipo di pesce varia il tempo di cottura
2. pesci grandi: vanno immersi nell'acqua aromatizzata a freddo e il tempo di cottura è di circa 10 minuti ogni mezzo chilo di pesce.
3. pesci piccoli, tranci, filetti: si immergono nel liquido caldo e ricordarsi che cuociono molto in fretta.
4. pesci d'acqua dolce: di solito si prepara un'acqua più aromatizzata, quindi con più verdure, si cuoce il pesce e lo si fa freddare nella sua acqua prima di servirlo.
5. ricordatevi che il punto di cottura del pesce si riconosce dagli occhi che escono fuori dalle orbite, dalla pelle che si distacca toccandola e dalla tenerezza che acquista il pesce bollendo
6. l'ideale condimento del pesce lessato è un filo d'olio extra vergine d'oliva e del limone
7. se volete fare bella figura adagiate il pesce tiepido e non del tutto asciugato dell'acqua di cottura, al centro di un vassoio, cospargetelo con l'olio, il limone e del prezzemolo al naturale, contornatelo con un mix di verdure lessate.
8. ma soprattutto lasciate spazio alla vostra fantasia, per rendere un piatto semplice un piatto reale!!!!

*Ricordati che il pesce è un ottimo alimento e, al contrario di quello che si pensa, non è più ricco di fosforo di altri alimenti se assunto con minor frequenza.*

*Il fosforo va tenuto sotto controllo! se ti è stata prescritta la terapia con chelanti del fosforo, assumila regolarmente durante il pasto.*



Se con cibi gustosi  
Hai un po' esagerato  
E ora ti gratti disperato  
Rientra subito nei binari  
Con le abitudini alimentari.  
E per rimettere a posto la fosforemia  
Corre in tuo aiuto anche la terapia.



# “Il bollito o lessso di carne”

Il bollito è fra i piatti di carne più consumato dagli italiani, indicato nelle riunioni di famiglia e in ricorrenze particolari. È un piatto apparentemente semplice e banale che nasconde però numerosi accorgimenti, indispensabili per una buona riuscita.

Prima di tutto bisogna saper scegliere la carne: bue adulto, ben frollato, magro con venature di grasso bianco e morbido. I tagli di carne sono la spalla e piano costato, non sono adatti la fesa, il filetto e tutte le parti magre.

Per quanto riguarda il vitello scegliere la lingua e la punta di testina. Si possono usare non solo carni bovine, ma anche animali da cortile, perché come dice il detto “gallina vecchia fa buon brodo” (in mancanza va bene anche un pollo adulto). È bene accetta anche la carne di maiale (cotechino, zampone, rosticciana) purché venga cotta separatamente dalle altre carni nel caso di bollito misto.

## ***Adesso veniamo alla preparazione.***

*Poche regole per un buon risultato: l'acqua innanzitutto deve essere aromatizzata con odori (sedano, carota e cipolla) e fatta bollire almeno 20 minuti solo con questi componenti.*

*Aggiungete le carni e fate cuocere a fuoco basso, in modo che l'acqua non si intorbidisca, e comunque è sempre meglio provvedere alla schiumatura delle impurità che si formano durante la cottura.*

*Una volta pronto il bollito non deve essere tolto dal brodo, perché un prolungato soggiorno delle carni al di fuori del liquido, oltre a raffreddarle le renderebbe stoppose e asciutte, quindi il taglio va effettuato poco prima del consumo.*

*Si consiglia di accompagnare il bollito con la salsa verde, diversa in ogni casa, ma che ha come componenti indispensabili l'olio extra vergine d'oliva e il prezzemolo.*

*Vi suggeriamo di moderare l'uso della maionese!*

# “Con amore...dalla Sardegna”

Fin da piccola sono stata abituata a vedere mia madre Maddalena alle prese con i fornelli. Lei, sarda, amante della buona cucina, è sempre stata un'ottima cuoca; i suoi piatti sono apprezzati e gustati da tutti.

Mio marito stesso, scherzando, dice di essersi innamorato prima della sua cucina e poi di me.

Tre anni fa dovette entrare in dialisi e io, inizialmente preoccupata per le sue abitudini alimentari e di vita, decisi di farla trasferire da noi. Mia madre, che soffriva da tempo anche di ipertensione, cominciò ad avere problemi di peso.

Il grande uso di sale che faceva per preparare i suoi saporitissimi piatti le provocavano una costante e fastidiosa sete.

Decisi quindi di informarmi su cosa potesse mangiare un dializzato e, con mia grande sorpresa, scoprii che niente era realmente proibito.

E' semplicemente necessario trovare un buon equilibrio.

Mia madre ha quindi potuto continuare a cucinare tutto ciò che desiderava, iniziando ad usare però piccole accortezze come, ad esempio, sostituire il sale con le spezie; con il risultato che ora i suoi piatti sono ancora più buoni ed originali.

La sua vita è rimasta più o meno invariata; la mattina esce, porta mia figlia all'asilo, torna a casa e prepara il pranzo per me e mio marito che siamo sempre di corsa.

Poi, a pomeriggi alterni, si reca all'ospedale accompagnata dalla macchina del servizio sociale.

Una volta al mese le vengono effettuati tutti i controlli necessari che, da un po' di tempo, risultano ogni volta migliori e anche i suoi problemi di peso e ipertensione sono decisamente diminuiti.

La sua capacità di cucinare, invece, per la sua soddisfazione e la felicità dei nostri palati è addirittura migliorata!



**Franca**

*Il sale dietro le sbarre*



# La pasta fatta in casa

La pasta fresca si può fare sia con le uova che senza, e con i più svariati tipi di farina. Su tutte regna la pasta all'uovo con la quale si possono fare tagliatelle, quadrucci, tortellini, ravioli, maltagliati e paste farcite come lasagne e cannelloni.

Alcuni decenni fa, tuttavia, la pasta con l'uovo era un lusso per pochi, e di solito la si faceva semplicemente con acqua e farina, tradizione che dura ancora oggi in alcuni piatti regionali come i bigoli, le orecchiette, i cavatelli e i testaroli.

Le origini della pasta sono incerte - Cina x secolo d.C., Oriente I secolo d.C - in Italia la prima testimonianza risale alla metà del XIII secolo. Tuttavia, quando Marco Polo tornò dalla Cina in Italia, nel 1295, la pasta era già nell'uso comune!

I piatti tipici a base di pasta fresca viaggiano in tutta la penisola: orecchiette alla barese con cime di rapa e acciughe, pizzoccheri della Valtellina, tortellini romagnoli, bigoli con l'anatra e pappardelle con la lepre. Sono piatti che vanno conservati nella loro originalità, a volte è utile rielaborarle per alleggerirle dalla materia grassa e facendo un maggior uso delle erbe aromatiche e se possibile accorciandone anche i tempi di cottura che nelle cucine regionali sono sempre un po' troppo lunghi.

**Prepariamo la pasta fresca:** prendiamo la spianatoia e disponiamoci la farina aprendo una sorta di "cratere" all'interno del quale si rompono le uova (di solito le dosi sono 1 uovo per ogni etto di farina), aggiungere il sale e lavorare l'impasto che, se risulta duro, può essere ammorbidito aggiungendo un po' d'acqua. Una volta finito lasciate riposare 10 minuti e procedete alla realizzazione del formato che più vi interessa.

## Fusilli o cavatielli a sugo di "tracchie" (ROSTICCIANA TAGLIATA A PEZZETTI)

*Per 4 persone*

400 g di fusilli/cavatielli fatti in casa  
500 g di tracchie  
500 g di passata di pomodoro  
1 spicchio d'aglio  
1 ciuffetto di prezzemolo  
1 pizzico abbondante di peperoncino  
½ bicchiere di vino rosso

IN UN TEGAME CAPIENTE SI FA SOFFRIGGERE L'AGLIO CON IL PREZZEMOLO E IL PEPERONCINO E CI SI AGGIUNGONO LE TRACCHIE FACENDOLE ROSOLARE A FIAMMA VIVACE PER QUALCHE MIN. SENZA FARLE INARIDIRE, POI SI SPRUZZANO DI VINO ROSSO LASCIANDOLO EVAPORARE. SI AGGIUNGE LA PASSATA DI POMODORO FINO A COPRIRE LE TRACCHIE E SI ABBASSA LA FIAMMA APPENA STACCA IL BOLLIRE. SI FA CUOCERE LENTAMENTE, CON POCO SALE, FINO A QUANDO LA CARNE NON RISULTA TENERISSIMA. CON QUESTO SUGO SI CONDISCE LA PASTA, E LA CARNE SI PUO' CONSUMARE COME SECONDO PIATTO.

# “Malloreddus”

I malloreddus sono piccoli gnocchetti, confezionati a mano, con semola di grano duro e acqua tiepida salata (ora mia madre ne mette solo un pizzico) a cui si aggiunge, a piacere, un pizzico di zafferano in polvere; ottenuto l'impasto liscio e compatto, con il palmo della mano si forma un serpentello grosso come la punta del dito mignolo; con un coltello si tagliano tanti pezzettini di circa 1cm e mezzo di lunghezza, poi facendo pressione con il polpastrello del pollice contro il fondo di un piano di appoggio ruvido, si confezionano gli gnocchetti che assomigliano a piccole conchiglie, cave nel ventre e rugose sul dorso.

Mia madre li fa in casa, ma si trovano anche nei supermercati.

I malloreddus si cuociono generalmente nell'acqua bollente salata (anche qui mia madre ha ridotto notevolmente la quantità di sale) e si condiscono con sugo di pomodoro, profumandola con foglioline di basilico.



## “FUSI DI POLLO CROCCANTI”

6 COSCE DI POLLO  
AGLIO, SALVIA, ROSMARINO  
PANE GRATTUGIATO  
SALE E PEPE  
SUCCO DI LIMONE  
OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

FATE UN BATTUTO CON AGLIO, ROSMARINO E SALVIA, AGGIUNGETE IL PANE GRATTUGIATO, IL SUCCO DI LIMONE E L'OLIO. NEL FRATTEMPO AVRETE TOLTO LA PELLE DALLE COSCE DI POLLO.

UNGETE LEGGERMENTE I FUSI E RIGIRATELI NELL'IMPASTO CHE AVETE PREPARATO. PONETE TUTTO IN UNA TEGLIA DA FORNO. PER EVITARE CHE IL PANE GRATTUGIATO BRUCI, COPRITE LA TEGLIA CON UN FOGLIO DI ALLUMINIO (LO TOGLIEREMO A FINE COTTURA PER DORARE IL TUTTO). INFORNATE PER 30 MINUTI A 200°. PER QUESTA RICETTA SI PUO' ANCHE NON USARE IL SALE POICHE' SI USANO AROMI E INGREDIENTI SAPORITI.

## “POLPETTONE ALLA RUCOLA”

*Per 4 persone:*

700 g di carne tritata	200 g di polpa di pomodoro
100 g di prosciutto crudo	2 spicchi d'aglio
2 uova	2 mazzetti di rucola
100 g di panna	peperoncino
50 g di parmigiano	farina e burro q.b.

*Preparazione*

Mettete la carne in una terrina, unitevi il parmigiano, le uova e un pizzico di sale e mescolate il composto. Spolverizzate di farina un canovaccio bianco, stendete sopra le foglie di rucola e sopra queste la carne in modo uniforme. Appoggiate sulla carne le fette di prosciutto crudo e sopra queste altre foglie di rucola. Aiutandovi con il canovaccio arrotolate su se stessa in modo da ottenere un polpettone che avvolgerete nel canovaccio stesso. Legate le estremità del canovaccio con lo spago e fate bollire per circa 30 minuti in acqua leggermente salata. Nel frattempo imbiondite l'aglio nel burro, aggiungete la polpa di pomodoro, il peperoncino, e la panna. Cuocete il sugo a fuoco lento dopodiché passatelo nel mixer. A Cotture ultimate: estraete il polpettone lasciatelo intiepidire e servitelo affettato con la salsetta di pomodoro.

## “PALOMBO ALLA LIVORNESE”

*Per 4 persone:*

500 – 600 g di palombo  
150 g di pomodori pelati  
aglio e prezzemolo  
peperoncino  
olio e sale q.b.

*Preparazione:*

Infarinare il palombo e friggerlo quindi passatelo in una teglia, dove prima avrete iniziato a far rosolare il trito d'aglio, prezzemolo e peperoncino; aggiungete i pelati e fate cuocere per circa 15 minuti. Infine fateci insaporire il palombo.

## “BRANZINO AL CARTOCCIO”

*Per 4 persone:*

2 branzini di circa 700-800 g ciascuno  
4 patate, 5-6 pomodorini ciliegini  
una decina di olive nere snocciolate  
una manciata di capperi  
sale e pepe q.b., olio extra vergine d'oliva

*Preparazione:*

Lavate bene e pulite i 2 branzini. Pelate le patate fatele a fette piuttosto grossolane e tenetele un po' a bagno in abbondante acqua, lavate e tagliate i pomodorini a spicchi. Mettete sulla teglia di cottura dell'alluminio per alimenti, disponeteci le fette di patate senza asciugarle, in modo che restino piuttosto morbide e non si attacchino troppo, e adagiatevi sopra i branzini, aggiungete i pomodorini, le olive nere i capperi, salate e pepate leggermente e versateci un filo d'olio extra vergine d'oliva. A questo punto coprite con altro alluminio e arriciate bene i bordi in modo che il "cartoccio" sia ben chiuso e infornate a 170-180° per circa 30 minuti. Una volta cotti, porzionare i branzini e serviteli con le patate, pomodorini, olive e capperi che costituiranno un gustoso contorno.



# E visto dalla parte degli Infermieri...?!?

*E' la convinzione che questo libro possa essere d'aiuto a tutte le persone in dialisi, ma anche ai loro familiari ed amici e agli stessi operatori che se ne prendono cura, che ci ha spinto a realizzarlo.*

*Il contenuto in tutti i suoi vari aspetti nasce proprio dalla loro esperienza unita alla nostra, dal cammino che facciamo insieme, dalle difficoltà che incontriamo ed affrontiamo quotidianamente allo scopo di raggiungere un "buon equilibrio" che li porti a vivere una vita migliore.*

*Per noi è molto importante la loro qualità di vita, tanto che per anni abbiamo cercato quale fosse il canale di comunicazione più efficace per sancire una vera e propria "alleanza terapeutica".*

*Per essere davvero d'aiuto a queste persone, ma anche a noi stessi, ci siamo messi realmente in ascolto, abbiamo cercato di fare nostro il loro punto di vista per capirne meglio i problemi anche quelli, apparentemente meno importanti, ma che li facevano comunque sentire a disagio.*

*"Cosa posso mangiare?" E' una delle domande alle quali più spesso ci siamo trovati a dover rispondere, ma "come rispondere" affinché il messaggio centri il bersaglio? Ci siamo resi conto, ascoltandoli, che spesso le risposte troppo scientifiche provocano in molti di loro una sorta di ribellione, così come non è efficace porre divieti in modo categorico: "non devi mangiare troppo di questo, altrimenti ti sale il potassio..." per abusarne, altri se ne privano completamente con tutto quello che ne consegue. Sappiamo tutti invece che la dieta deve essere variata!*

*Per questi motivi abbiamo smesso di dettare regole e di dare consigli senza prima valutare il loro vissuto che invece è determinante.*

*Abbiamo scelto quindi una strada da percorrere insieme: loro ci hanno reso partecipi, con i loro familiari, della propria quotidianità, e dalle loro esigenze unite alla nostra azione di sensibilizzazione verso un corretto stile di vita abbiamo in molti casi raggiunto davvero un buon equilibrio, semplicemente venendoci incontro e prendendo atto ognuno delle ragioni dell'altro.*

*Così è nato il nostro libro, che non doveva avere l'aspetto di una prescrizione: questo si può mangiare, questo no!, bensì di uno strumento d'aiuto invitante, piacevole e perché no? ...divertente!!!*

**Il gruppo infermieristico del Centro Dialisi di Camerata:**  
Francesca, Sara, Zahra, Patrizia, Giancarlo, Gianni, Sandro.

# Parliamo di carne!

Saporita e nutriente non manca quasi mai sulla buona tavola, ed è per questo che vogliamo fornire qualche utile indicazione per un consumo ottimale di questo alimento.

*Ricordatevi: è importante che la carne, durante la preparazione, non perda i suoi succhi ed è quindi meglio riporla su un piatto anziché su un tagliere di legno che favorisce la formazione del liquido, e per lo stesso motivo dovrebbe essere salata dopo la rosolatura; mentre cuoce, evitate di bucarla con la forchetta, pe girarla meglio usare una paletta di legno o metallo che sia. Tranne che per la bollitura in acqua fredda, la carne durante la cottura mantiene praticamente inalterato il suo valore nutritivo, quindi se occorre aggiungere del liquido, quest'ultimo deve essere sempre ben caldo, e il classico ½ bicchiere di vino che usiamo "per staccare" la rosolatura dovrebbe scivolare sulle pareti del tegame per non alterare la temperatura.*

**CARNI ALLA GRIGLIA:** la riuscita migliore si ottiene cuocendo la carne sulla brace di legna, tuttavia si possono utilizzare anche le griglie elettriche, il forno o fornelli a gas utilizzando le apposite gratelle. I filetti, le bistecche di manzo, la costata... devono sempre essere ben frollate, per risultare gustose e tenere.

**ARROSTI:** anche in questo caso il metodo migliore richiederebbe un bel camino ed uno spiedo, perché la fiamma viva permette il formarsi di uno strato protettivo che impedisce la dispersione dei succhi. L'arrosto può essere cotto in tegame o al forno; se adoperate il forno, fate comunque rosolare la carne sulla fiamma, sempre per permettere la formazione della "crosticina", e ponetela dopo in forno preriscaldato. L'arrosto si mantiene morbido se di tanto in tanto lo irrorate con il sugo di cottura. Si consiglia sempre di legare i pezzi grossi di carne con dello spago, che li mantiene serrati e ne facilita la cottura.

**BRASATO, STUFATO, UMIDO:** il cappello del prete, il girello, lo scamone, sono le parti più adatte a questi tipi di cottura. La carne dopo la rosolatura deve essere cotta a fuoco lento, a lungo e coperta, nel tegame di solito si aggiungono: cipolla, carota, sedano, chiodi di garofano o altri aromi, nel caso della carne in umido, anche i pomodori.

**STRACOTTO:** per questo tipo di cottura la carne va avvolta nel lardo e legata, dopo averla rosolata, si bagna con del vino, brodo o acqua e si mantiene nel liquido sobbollendole per 3-4 ore, sincerandosi che, a fine cottura, abbia una consistenza compatta.

*Nelle pagine successive, per curiosità, vi proponiamo una ricetta alternativa per un piatto molto in uso nella nostra cucina: il Roast-beef che di solito noi cuciniamo al tegame ma può essere cotto anche al forno come fanno gli inglesi.*

# “Roast-beef all'inglese”

*Questo piatto è tipico della cucina anglosassone, e consiste in un arrosto di manzo cucinato al sangue su fiamma o al forno, la ricetta che vi proponiamo la abbiamo trovata su internet, ma da "buone forchette" quali noi siamo non abbiamo mancato di provarla...*

*Accendete il forno alla massima temperatura. Nel frattempo in un pentolino antiaderente, mettete la farina, la senape e una manciata di pepe e fate tostare a fuoco dolce; in un tegame sciogliete del burro e fatevi rosolare la carne, preventivamente passata nel composto di farina, senape e pepe. Quando sarà rosolata su tutti i lati, adagiatela sulla graticola del forno già caldo, disponendo sotto di essa una "ghiotta" (o qualsiasi raccoglitore per i succhi della cottura). Il tempo di cottura è di circa 15 minuti, a metà bagnatela con il vino rosso e ogni tanto cospargetela con il succo raccolto per mantenerla più tenera. A cottura ultimata avvolgete il pezzo di carne nell'alluminio e lasciatelo riposare per una decina di minuti, in modo da esaltarne il gusto e il sapore! Ottimo contorno per il roast-beef sono le patate al forno oppure degli spinaci saltati con olio extra vergine d'oliva e aglio.*



# “Il Roast-beef di Frida”

*Questa è la ricetta classica del roast-beef, o meglio io lo cucino così!*

*Preparate un trito con aglio, rosmarino e salvia, rigiratevi il pezzo di carne, in maniera che risulti tutto ricoperto da questi aromi.*

*In un tegame dai bordi alti versate abbondante olio extra vergine d'oliva, la carne deve risultarvi immersa per circa ½ cm. Fate scaldare l'olio e immergetevi il roast-beef, rosolatelo in tutte le sue parti a fuoco vivo, non appena sarà tutto abbronzato, staccate con ½ bicchiere di vino rosso (ricordate: fatelo scivolare sui bordi del tegame!), abbassate il fuoco e coprite per 10 minuti.*

*L'abbondante olio, gli aromi e il vino che avrete usato, formeranno un succulento sugo che rende questo semplice piatto la fine del mondo!!!*

*Buon appetito,  
Frida 81 anni, da 5 in dialisi.*



# “Maccheroni conditi cotti al forno”

*Per 5 persone:*

400 g di maccheroni rigati  
400 g di pomodori maturi  
4 pomodori secchi  
3 spicchi d'aglio  
2 peperoncini piccanti  
timo, maggiorana e origano freschi  
3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva  
sale (q.b. per cuocere la pasta)

Lavate i pomodori freschi, sbollentateli, spellateli, togliete i semi, tagliateli a fette e adagiateli in una teglia da forno. Tagliate a pezzetti i pomodori secchi (naturalmente li avrete già dializzati) e aggiungeteli a quelli freschi. Tritate le erbe aromatiche, i peperoncini e l'aglio e cospargete il tutto sui pomodori, cuocete in forno a 180° per 40 minuti, girandoli ogni tanto. Lessate al dente i maccheroni e versateli in una larga ciotola, conditeli con i pomodori cotti al forno e guarnite il piatto con le erbe aromatiche fresche.

# “Lasagne al forno”

*In casa di mia suocera, per anni il piatto del pranzo domenicale!!!*

Io, per questione di tempo e forse anche di voglia (non ci sono più le donne di una volta!) compro la sfoglia secca già pronta al supermercato che va solo sbollentata in acqua. Preparo un buon sugo di carne e la besciamella, questi decisamente fatti in casa, e procedo alla preparazione delle lasagne: metto sul fondo della pirofila un po' di besciamella e sugo, poi inizio con uno strato di pasta e di nuovo besciamella e sugo fino ad esaurire gli ingredienti, si completa l'ultimo strato rifinendolo con parmigiano grattugiato e si inforna. Esistono molte varianti alle lasagne classiche, per esempio si può utilizzare il pesto al posto del sugo, ma anche i broccoli, gli asparagi, le zucchine, i gamberetti e così via secondo i vostri gusti.

Sara.

## “Filetto di vitello al forno”

*Ingredienti per 4 persone:*

1 filetto di vitello intero  
100 g di speck  
parmigiano a scaglie  
sale, pepe, rosmarino  
olio extra vergine d'oliva

*Preparazione:*

Incidete il filetto nel senso della larghezza, come per affettarlo (di solito in un filetto si fanno circa 12 incisioni), salate, pepate ed inserite in ogni incisione una fetta di speck e delle scaglie di parmigiano. Ponete la carne in una terrina dopo averla legata nel senso della lunghezza, aggiungete olio e rosmarino e cuocete in forno (previscaldato a 200°) per circa 25 minuti. Girate spesso la carne, affinché risulti dorata da tutte le parti. Se volete un buon sughetto, spolverate, la carne ad inizio cottura con della farina. Questo piatto è ottimo accompagnato da un contorno di carciofi al tegame cotti solo con l'olio extra vergine d'oliva e rifiniti con un po' di prezzemolo.

## “Agnello o capretto al forno con le patate”

*Ingredienti per 4 persone:*

1 Kg. di agnello o capretto  
400 g di patate  
2 grosse cipolle  
origano, pepe, poco sale  
4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva

*Preparazione*

In una teglia capace, dal bordo alto, versate l'olio ed unite la cipolla affettata a pezzi, le patate tagliate a fette (che avrete precedentemente tenute a bagno in abbondante acqua) di circa 1/2 cm.; cospargete il tutto con pepe, origano e pochissimo sale e mandate in forno a calore moderato. Girate ogni tanto fino a che la carne e le patate saranno diventate morbide e saporite.

## “Arista di maiale al forno”

*Ingredienti per 4 persone:*

1 trancio d'arista  
aglio e rosmarino  
salvia e alloro  
pepe e sale  
vino bianco

*Preparazione:*

Preparate un trito fine con gli aromi; forate l'arista in più punti e inseritevi il trito, dopodiché girerete l'arista nel trito rimasto. Cuocete in forno preriscaldato a 200° per un'ora senza aggiungere olio, ma con solo 2 bicchieri d'acqua e un'abbondante spruzzatina di vino bianco.

## “Orate al forno con finocchietto”

*Ingredienti per 4 persone:*

2 orate (circa 750 g l'una)  
2 rametti di finocchietto fresco o secco  
1 porro piccolo e 1 spicchio d'aglio  
1 limone  
sale, pepe e olio extra vergine d'oliva

*Preparazione:*

Acquistate 2 orate già pulite e squamate; lavatele ed asciugatele bene, dopodiché salate e pepate leggermente al loro interno. Preparate un trito con la parte bianca del porro, il finocchietto, lo spicchio d'aglio ed 1 cucchiaino d'olio e distribuite il tutto all'interno del pesce. Adagiate le orate su una teglia foderata con carta da forno, irroratele con un po' d'olio e qualche seme di finocchio; cuocete in forno preriscaldato per circa 25-30 minuti.

Servite il pesce cospargendolo con alcuni ciuffi di finocchio verde e accompagnatelo con una fresca e croccante insalata di finocchi affettati a velo e conditi con una leggera citronette preparata con olio, sale, pepe e succo di limone.

Si sarà capito che la cottura al forno è la mia passione?  
Raffaello, 76 anni, frequentatore del Cal di Camerata da diversi anni

Ragazzi, mi avete aiutato tanto! Così spero che le mie ricette affinino i vostri gusti!

# “L’ossobuco”

*L’ossobuco è lo stinco di vitello segato in pezzi di circa due cm. di spessore. Attorno all’osso rimarrà la polpa muscolosa a formare delle grosse rondelle. Questo piatto di origine milanese si diffuse in Italia, anche se il metodo di preparazione, cambia da zona a zona.*

Io ho conosciuto gli ossibuchi quando, rimasta da sola con il mio babbo, ho iniziato a fare da mangiare e una vicina mi ha dato la ricetta. Mia cognata, che abita a Milano da molti anni, li fa un po’ diversi ma i miei sono piu’ buoni! Si prendono tanti ossibuchi quanti sono i commensali, io li passo sotto l’acqua, li asciugo bene, ne incido i bordi affinché stiano bene schiacciati durante la cottura e li infarino. Li faccio rosolare in un’ampia padella, poi, dopo aver abbassato il fuoco, verso un ½ bicchiere abbondante di vino rosso (io lo annacquo per non far diventare la carne troppo scura) e lo faccio evaporare, aggiungo pomodoro passato, sale, pepe e un po’ di brodo per la cottura, che è di circa 1 ora 1 ora e ½ a seconda delle dimensioni dell’ossobuco. A cottura ultimata cospargo la carne con un trito di scorza di limone e rosmarino (non molto perché è un po’ amaro). Servo come piatto unico con il riso bollito.

*Laura, da due anni con noi*

NON C'È UOMO CHE NON  
MANGI E NON BEVA; POCHI  
PERÒ, SONO QUELLI CHE  
APPREZZANO IL BUON SAPORE.  
(ANONIMO CINESE)



# ITALIA-CINA 1-1

*Faceva dialisi nel nostro centro un ragazzo cinese di nome Mingshi, trasferitosi dopo qualche mese a Milano da dei parenti.*

*Ne voglio parlare perché la distanza culturale e le difficoltà di lingua mi resero, all'epoca, la vita molto difficile. Io erano solo due anni che lavoravo in dialisi e lui erano solo pochi mesi che era entrato in trattamento dialitico. La mia esperienza era all'inizio, sia da un punto di vista prettamente tecnico, che sul fronte dell'alimentazione della persona in dialisi: era una sfida e la raccolsi molto volentieri. Il suo sorriso e la sua buona volontà erano di stimolo, ma le sue abitudini alimentari, legate soprattutto al contesto sociale in cui viveva e alle sue tradizioni, ci remavano contro. Lavorava tante ore, anche la notte, e i suoi ritmi lo costringevano a fare dei pasti in orari poco consoni e cosa più importante quasi sempre con le stesse cose. Arrivava in dialisi stanco, spesso con un incremento ponderale sostenuto anche a causa dei litri di acqua che si beveva durante gli orari notturni, e cercava in ogni modo di recuperare dormendo; io glielo impedivo, sempre nei limiti, cercando di sfruttare ogni momento possibile per parlare di corrette abitudini alimentari, di quanto fosse importante variare gli alimenti, cercando in qualche maniera di far entrare in contatto i buoni piatti cinesi con i piatti della cucina italiana.*

*Stimolata dal suo interesse per i nostri piatti, un po' parlando con lui e un po' navigando in internet mi si è spalancato un universo! Come in tutti i paesi anche in Cina i piatti e le usanze variano sui quattro punti cardinali ed è la cucina cinese del sud, con gusti più dolci, molto ricca di vegetali, pesce, carne di pollo e maiale, che utilizza in modo intensivo il riso e le cotture al vapore (tanto per richiamarvi all'ordine ricordate di non abusare di questo tipo di cottura che non consente la dispersione di molte sostanze per voi dannose) o in oli bollenti, quella prevalente nei ristoranti italiani e quindi per noi "LA CUCINA CINESE". In realtà nella cucina del nord prevalgono carni di capra e montone, si utilizzano molto l'aglio, il porro e l'aceto per coprirne i sapori forti, è poco grassa e fa uso di pasta, anziché di riso; è della cucina cinese dell'est il famosissimo riso alla cantonese, è ricca di molti tipi di carne, pesce e soia e fa uso di cotture lente, prediligendo stufati, bolliti e brasati. Infine la cucina cinese dell'ovest è quella che deve di più ai vicini paesi asiatici, speziata e ricca di cotture piccanti ed affumicate con foglie di tè e legno di canfora.*

*Insomma, peggio, da nord a sud anche da noi si passa dal capriolo alla spigola senza colpo ferire, e nel mondo spesso siamo famosi per la pizza e gli spaghetti! Errare è umano, ma essendo diabolico perseverare, impariamo a spaziare all'interno delle culture gastronomiche, così non potremo che arricchirci, sia il palato che il cervello!*

**Sara Pesci infermiera del centro**

# RISO ALLA CANTONESE

IL RISO ALLA CANTONESE È FORSE LA RICETTA CINESE PIU' CONOSCIUTA ED APPREZZATA IN ITALIA, FORSE UNO DEI MIGLIORI ESEMPI DI UN PIATTO ETNICO ASSIMILATO NELLA CULTURA DI UN DIVERSO CONTINENTE.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

2 TAZZE E MEZZO DI RISO  
½ TAZZA DI PISELLI  
½ TAZZA DI CHICCHI DI MAIS DOLCE  
3 FETTE DI PANCETTA AFFUMICATA  
½ PEPERONE  
2 CIPOLLOTTI TRITATI  
2 UOVA  
100 g DI GAMBERETTI BOLLITI  
OLIO DI SEMI  
SALSA DI SOIA

METTETE IN PENTOLA IL RISO CON CIRCA 750 ml DI ACQUA, QUANDO INIZIA LA BOLLITURA ABBASSATE LA FIAMMA E CONTINUE A CUOCERE PER UNA VENTINA DI MINUTI, FINO A CHE L'ACQUA SARÀ COMPLETAMENTE ASSORBITA. BOLLITE I PISELLI ED I CHICCHI DI MAIS, SGOCCIOLATELI E METTETELI DA PARTE. TAGLIATE IL PEPERONE A LISTARELLE SOTTILI E TRITATE LA CIPOLLA, POI FATE ROSOLARE LA PANCETTA NELL'OLIO, UNITE LA CIPOLLA ED IL PEPERONE, CUOCETE PER UN ALTRO MINUTO E METTETE DA PARTE TUTTO. SBATTETE LE UOVA E VERSATELE NELLA PADELLA CALDA SPANDENDOLE SU TUTTA LA SUPERFICIE, APPENA SARANNO SOLIDIFICATE, SMINUZZATELE CON UN MESTOLO E METTETE ANCHE QUESTE DA PARTE. PULITE LA PADELLA, SALTATE IL RISO BOLLITO NELL'OLIO PER UNO O DUE MINUTI A FUOCO VIVACE, POI UNITE TUTTI GLI INGREDIENTI FIN QUI PREPARATI E CONTINUE A CUOCERE MESCOLANDO BENE E AGGIUNGENDO LA SALSA DI SOIA PER INSAPORIRE TUTTO.

## “INVOLTINI AI GERMOGLI”

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

8 fette di prosciutto cotto  
4 caprini  
100 g di germogli di soia  
prezzemolo  
olio extra vergine d'oliva

### PREPARAZIONE:

Schiacciate i caprini e con un filo d'olio rendete il formaggio cremoso, incorporate il prezzemolo tritato. Distribuite la salsa di formaggio sulle fette di prosciutto cotto, aggiungetevi i germogli di soia, dopodichè chiudete gli involtini.

## “UOVA E PANCETTA ALL'ORIENTALE”

### PER 4 PERSONE:

4 uova  
400 g di pancetta di maiale  
150 g di gamberi surgelati  
15 g di funghi secchi  
1 cucchiaio di sakè  
1 cucchiaino di zucchero  
½ bicchiere di salsa di soia  
porro, zenzero e olio d'arachidi

### PREPARAZIONE:

Mettete a bagno i funghi in acqua tiepida per 25-30 minuti, scolateli, asciugateli e tagliateli a pezzetti. Scongelate i gamberi. Scaldate l'olio in padella, fatevi soffriggere il porro tritato finemente, aggiungete i gamberi, i funghi e subito dopo la pancetta che farete rosolare a fiamma vivace. Dopo pochi minuti aggiungete la salsa di soia, il sakè, lo zucchero e un pizzico di zenzero. Trasferite il tutto in un tegame e aggiungete 2-3 bicchieri d'acqua (la ricetta prevede di usare quella dell'ammollo dei funghi secchi, ma noi ve lo sconsigliamo) fino a coprire a filo gli ingredienti. Rassodate e sguosciate le uova e ponetele nel tegame in modo che non tocchino il fondo, coprite e fate cuocere per circa 45 minuti.

## “BOCCONCINI DI MANZO SPEZIATI”

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

400 g di fettine di manzo (scannello o campanello)  
2 cucchiaini di semi di sesamo  
3 cucchiaini di salsa di soia  
1 cucchiaio di semi di coriandolo macinati  
1 cucchiaio di paprika dolce  
1 limone  
aglio, sedano, carote e olio extra vergine d'oliva

### PREPARAZIONE:

In un mortaio, pestate i semi di sesamo precedentemente tostati in padella con l'aglio. Aggiungete la paprika, il coriandolo macinato, il succo di limone, la salsa di soia e l'olio d'oliva; amalgamate bene creando un composto omogeneo. Tagliate la carne a listarelle, conditela con la salsa ottenuta e lasciate marinare in frigo per almeno 2 ore. In una padella saltate nell'olio il sedano e la carota e aggiungete la carne e cuocete a fuoco vivo; spolverate con il coriandolo fresco macinato.

## “TARTARA DI SALMONE”

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

500 g di salmone fresco  
50 g di capperi  
10 olive verdi  
2 limoni  
prezzemolo, tabasco e pepe  
olio extra vergine d'oliva

### PREPARAZIONE:

Preparate la salsa mescolando, in una ciotola, olio, succo di limone, pepe e alcune gocce di tabasco. Tagliate il salmone a dadini piccoli, raccoglietelo in una terrina e aggiungetevi i capperi, le olive ed il secondo limone precedentemente sbucciato e tagliato a dadini. Condite con la salsa e lasciate marinare per circa 30 minuti, poi servite decorato con il prezzemolo.

# “SOUPÈ À L'OIGNON GRATINÉE” “ZUPPA DI CIPOLLE”

## INGREDIENTI PER 5 PERSONE:

1/2 kg. di cipolle bianche  
50 g di burro  
1 cucchiaio di farina  
1/2 litro di brodo di carne  
1/2 bicchiere di vino bianco  
pane tipo baguette  
80 g di groviera  
sale e pepe q.b.

**PREPARAZIONE:** affettate finemente le cipolle e soffriggetele a fuoco molto basso con il burro in una pentola, per circa 20 minuti, girandole spesso in modo da non bruciarle. Versatevi poi il vino bianco e lasciate sfumare, quindi aggiungete la farina e girate per ottenere un composto omogeneo. Unite al composto il brodo caldo, amalgamate bene, salate, pepate e lasciate cuocere per circa 30 minuti a fiamma moderata. Nel frattempo preparate 4 terrine disponendo in ciascuna, 2-3 fette di pane, cospargetele di groviera grattugiato grossolanamente e versarci sopra la zuppa. Ricoprire la zuppa di un ulteriore strato di groviera e mettere in forno a gratinare per 10 minuti circa.

## “PICADILLO DI MANZO”

**PER 5 PERSONE:** 1 piccola cipolla, 1/2 kg. di macinato di manzo, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiai di succo di limone, 2 pomodori, 1 piccolo peperone giallo, 1 peperoncino fresco, 10 olive verdi ripiene tagliate a fettine, 1 cucchiaio di capperi, 1 patata piccola, 1 zucchina, 100 ml. di brodo di carne, 1 cucchiaino di cumino in polvere e olio extra vergine d'oliva q.b.

**PREPARAZIONE:** In una padella imbiondite la cipolla con l'aglio e aggiungetevi il macinato, saltate il tutto a fuoco vivo sfumando poi con il vino bianco e il succo di limone. Aggiungete il pomodoro e il peperone tagliati a cubetti, le olive, i capperi e il brodo di carne. Coprite e fate cuocere a fiamma moderata per circa 20 minuti. A parte in una padella saltate la patata a tocchetti, la zucchina e il cumino e lasciate cuocere per 10 minuti, dopodiché li aggiungerete alla carne e continuerete la cottura per altri 10 minuti.

Servite la carne con tortillas di farina bianca (facilmente reperibili nei supermercati) o con riso bianco, otterrete così uno squisito piatto unico.

# *L'esperienza di Marta.*

*Circa un anno fa ho conosciuto un ragazzo che stava trascorrendo un periodo di vacanza con la famiglia nella mia regione, il Trentino e che veniva a fare dialisi nel centro dove la faccio io. Enrico, questo è il suo nome, è di Firenze e fa dialisi solitamente al Cal di Camerata. Durante le sedute insieme, lui mi ha raccontato come erano organizzati nel suo centro e come la presenza di una collaborazione multiprofessionale l'avesse aiutato a superare alcune difficoltà legate all'alimentazione in dialisi. Il suo racconto mi è stato molto utile e mi ha fatto comprendere quanto sia importante l'aiuto di più figure professionali che, interagendo, forniscono un quadro completo ed esaustivo sulla nostra nuova condizione di vita. Enrico, con il quale è nata subito una simpatica amicizia, è stato molto coinvolgente e mi ha fatto venire voglia di raccontarvi la mia storia, e di parlarvi di un piatto tipico della mia terra.*

*Mi chiamo Marta, ho 32 anni e da circa tre sono in dialisi, quando sono passata dalla dieta iproteica alla dialisi mi è crollato il mondo addosso: mi ero laureata da poco e fortunatamente ero già inserita nel mondo del lavoro (sono laureata in economia e commercio e collaboro nello studio di mio padre). Avevo solo 29 anni e, nonostante le limitazioni alimentari, conducevo la vita tipica di tutti i ragazzi della mia età. La dialisi rappresentava la fine di tutto questo, o perlomeno era quella la mia percezione, mi spaventava l'idea che la mia vita da quel momento dipendesse da una macchina. Ed in realtà è proprio così, è grazie a quella macchina che io vivo, ma da quando ho conosciuto quello che per me è diventato un amico, il mio atteggiamento è molto cambiato.*

*Grazie a lui ho preso coscienza della nuova Marta, ho iniziato ad utilizzare le 4 ore di dialisi in maniera costruttiva (mi porto dietro il mio p.c. e mi avvantaggio con il lavoro), ho capito quanto sia importante un'alimentazione variata ed equilibrata, un costante esercizio fisico e l'assunzione regolare delle terapie prescritte dal medico (i maggiori problemi li ho infatti avuti con il fosforo che non riuscivo a controllare perché mangiavo cose sbagliate e non assumevo regolarmente la terapia).*

*Lui mi ha offerto un nuovo punto di vista che mi ha consentito di trovare un buon equilibrio psico-fisico che mi permette di condurre una vita normale e anche di fare qualche strappo alla regola... ma sempre con intelligenza.*

*Vorrei comunque ringraziare tutti gli operatori del centro in cui faccio dialisi che mi hanno sempre sostenuta e che hanno accolto con interesse l'esperienza del mio amico.*

***Ciao Enrico, ti aspetto per la tua prossima settimana bianca, un saluto a tutti, Marta.***

# “I Canederli”

*(Knodel)*

La cucina trentina rappresenta un punto di incontro tra i sapori mediterranei e quelli tipici della cucina nordica. Il piatto più noto sono senza dubbio i “Canederli” o come diciamo noi “Knodel” dal tedesco Knot che in italiano significa grumo, nodo.

Mia nonna quando ero piccola mi raccontava che un giorno un gruppo di Lanzichenecchi arrivarono in un maso e il comandante minacciò di bruciare la casa se non avessero avuto qualcosa da mangiare. In casa c’erano solo la mamma con le due figlie, spaventatissime, ma la contadina non si perse d’animo e ordinò alle figlie di portare in cucina tutto quello che c’era da mangiare. Sulla tavola arrivò del pane vecchio, alcune uova, delle cipolle, un pezzettino di speck e un po’ di farina.

Mentre la contadina tagliava il pane a pezzetti, le figlie nell’orto raccolsero delle erbe che tagliarono fini fini. Amalgamarono poi tutti gli ingredienti trovati in un’unica pasta e formarono delle palle che fecero bollire in acqua salata. Le donne servirono, ai Lanzichenecchi affamati, le scodelle piene di queste palle che piacquero e saziarono così tanto da farli cadere in un sonno profondo. “Queste palle di cannone stenderebbero anche l’uomo più arrabbiato” disse il Comandante che le aveva gradite così tanto da ricompensare la famigliola con delle monete d’oro.

Come mi narrava mia nonna i canederli hanno origini antichissime e la ricetta si è tramandata di generazione in generazione, mentre prima i contadini li preparavano con pane raffermo e i prodotti dei loro allevamenti (speck e formaggio), oggi li possiamo trovare con le farciture più diverse: spinaci, funghi, erbe, carne e non mancano le versioni “dolci” come quelli con le albicocche.

I canederli, serviti in brodo o con burro fuso e parmigiano, sono sicuramente molto nutrienti e calorici e quindi adatti al periodo invernale, e io, caro Enrico, ti consiglio di assaggiarli almeno una volta ricordandoti di non tagliarli mai con un coltello perché potresti offendere la cuoca! Infatti questa pietanza deve risultare morbida e si taglia con il cucchiaino o la forchetta.



# Domandare è lecito . . . . .



**Suor Antonia:** “Vivendo in una comunità religiosa, non posso decidere cosa mangiare, questo può essere un problema per la mia alimentazione?”

**R.:** No, anzi nella ristorazione collettiva di solito vengono seguiti i principi di varietà ed equilibrio degli alimenti che sono alla base dell'alimentazione della persona in dialisi; per cui usufruire della mensa prevista nella casa dove vive, risulta essere adeguato, facendo attenzione alle porzioni che Le necessitano ad ogni pasto, chiedendo che venga moderato il consumo del sale (peraltro utile anche per gli

altri ospiti), sottraendo il brodo alle minestre o zuppe che Le vengono proposte e controllando la quantità delle bevande utilizzate nella giornata.

**“Quali rimedi per la stitichezza di cui soffro?”**

**R.:** Gli elementi che aiutano la persona ad avere una funzionalità intestinale regolare sono 3: la quantità di liquidi ingeriti nella giornata, in particolare l'acqua (e la persona in trattamento dialitico deve ridurla al minimo), la quantità di fibra contenuta in frutta, verdura e legumi (e la persona in dialisi deve non esagerare nelle porzioni di tali alimenti perché esse sono anche fonte di sali minerali che è bene moderare in terapia dialitica) e fare movimento in base alle caratteristiche di ciascun individuo; nella persona in dialisi si suggerisce di seguire quest'ultima indicazione, di mangiare gli alimenti ricchi di fibra secondo le sue necessità e di aggiungere la sua alimentazione con un integratore a base di fibra al gusto neutro da aggiungere in un alimento liquido o semiliquido che già utilizza nella giornata, visto che i liquidi vanno controllati; può essere inoltre proficua la sostituzione del latte della colazione con un vasetto di yogurt. Combattere la stipsi in dialisi è molto importante anche per mantenere buoni i livelli di potassio nel sangue.



**Zini Pierluigi:** “Durante la seduta dialitica mangio vari alimenti e spesso mi si verificano momenti di ipotensione, perché?”

**R.:** Durante la seduta dialitica non si dovrebbe mangiare o al limite farlo entro la prima ora di trattamento, in quanto se il soggetto mangia, l'apparato digerente necessita di un maggior apporto di sangue. Si può verificare anche una cattiva digestione che insieme all'ipotensione può provocare nausea e a volte vomito.

**Alberto:** “Sono in dialisi da un anno e diabetico, faccio attenzione ai cibi che mangio che condivido con tutta la mia famiglia: faccio bene?”

**R.:** Complimenti! Condividere con il resto della famiglia il momento del pasto è un'occasione molto importante sia da un punto di vista sociale che di salute; essendo Lei in dialisi e diabetico, può e deve mangiare come il resto della sua famiglia (a patto che gli altri seguano il principio della varietà ed equilibrio alimentare), questo comportamento sarà per Lei anche curativo e per i familiari preventivo e . . . ricordatevi di variare spesso le vostre scelte a tavola!



# ...rispondere è cortesia!!!

Dietista *Carlotta Benvenuti*



**Ugo Santini:** “Vorrei sapere quanto peso devo portare tra una seduta dialitica e l'altra perché a volte esagero un po'! sono alto 194 cm e peso 81 Kg... si può bere acqua gassata?”

**R.:** Tra un trattamento di dialisi e l'altro bisognerebbe portare non più del 4% del peso secco, nel Suo caso l'aumento previsto è di 3,250 Kg, ricordandosi che questo dipende non solo da ciò che si mangia (frutta, verdura, minestre), ma anche da quanto si beve (tutte le bevande devono essere sommate nella giornata: acqua, vino, the, caffè, tisane, bibite...); l'acqua gassata è sconsigliata nel caso si abbiano disturbi a carico dell'apparato digerente (esofagite, gastrite, colite...)

ed è altresì personale il fatto che la bevanda gassata disseti di più.

Bisogna tener presente che alcune acque gassate risultano essere ricche di sali minerali che nella persona in dialisi sono da tenere sotto controllo.



**Pierfrancesco:** “Soffro la sete, ho provato alcuni rimedi come mangiare caramelle o frutta ma non alleviano il sintomo... come posso fare?”

**R.:** Per prima cosa bisogna interrompere il “ciclo vizioso” di seguito esposto: l'uso eccessivo di sale o di alimenti salati porta ad un'aumentata sensazione di sete, che conduce ad un uso eccessivo di bevande che conseguentemente realizzano un aumento di peso eccessivo che può determinare una dialisi “forzata” o superiore al previsto che ha come conseguenza la sete da eccessiva sottrazione dialitica. La sete quindi, può essere alleviata usando meno sale e cibi naturalmente più salati (affettati, formaggi, cibi sotto sale, snack...) e frazionando e quantificando le bevande totali utilizzate nella giornata; un consiglio può essere quello di congelare l'acqua in bottiglie piccole e berla a piccoli sorsi man, mano che si scongela (dura di più e disseta!).



**Frida:** “Faccio la dialisi nel pomeriggio, a che ora devo pranzare? A volte non pranzo, mi porto una merenda, in quale momento della seduta dialitica dovrei mangiare?”

**R.:** Per tutti noi è importante fare dei pasti regolari nella giornata che danno un ritmo nutritivo al nostro organismo; quelli di base sono la colazione, il pranzo e la cena che solo in casi eccezionali vanno saltati; è importante quindi pranzare prima della dialisi e farlo due ore prima del trattamento.



**Enrico:** “Lavoro e arrivo in dialisi di corsa, mangio un panino prima velocemente? Faccio bene?”

**R.:** Per chi lavora, spesso, conciliare i tempi dell'attività con l'alimentazione e il trattamento dialitico, può essere un problema; si consiglia quando è possibile di fare un pasto anche se più veloce e non a casa ma entro due ore dall'inizio della dialisi e quando questo non risulta fattibile, consumare gli alimenti al momento della dialisi e comunque entro la prima ora per evitare l'ipotensione.

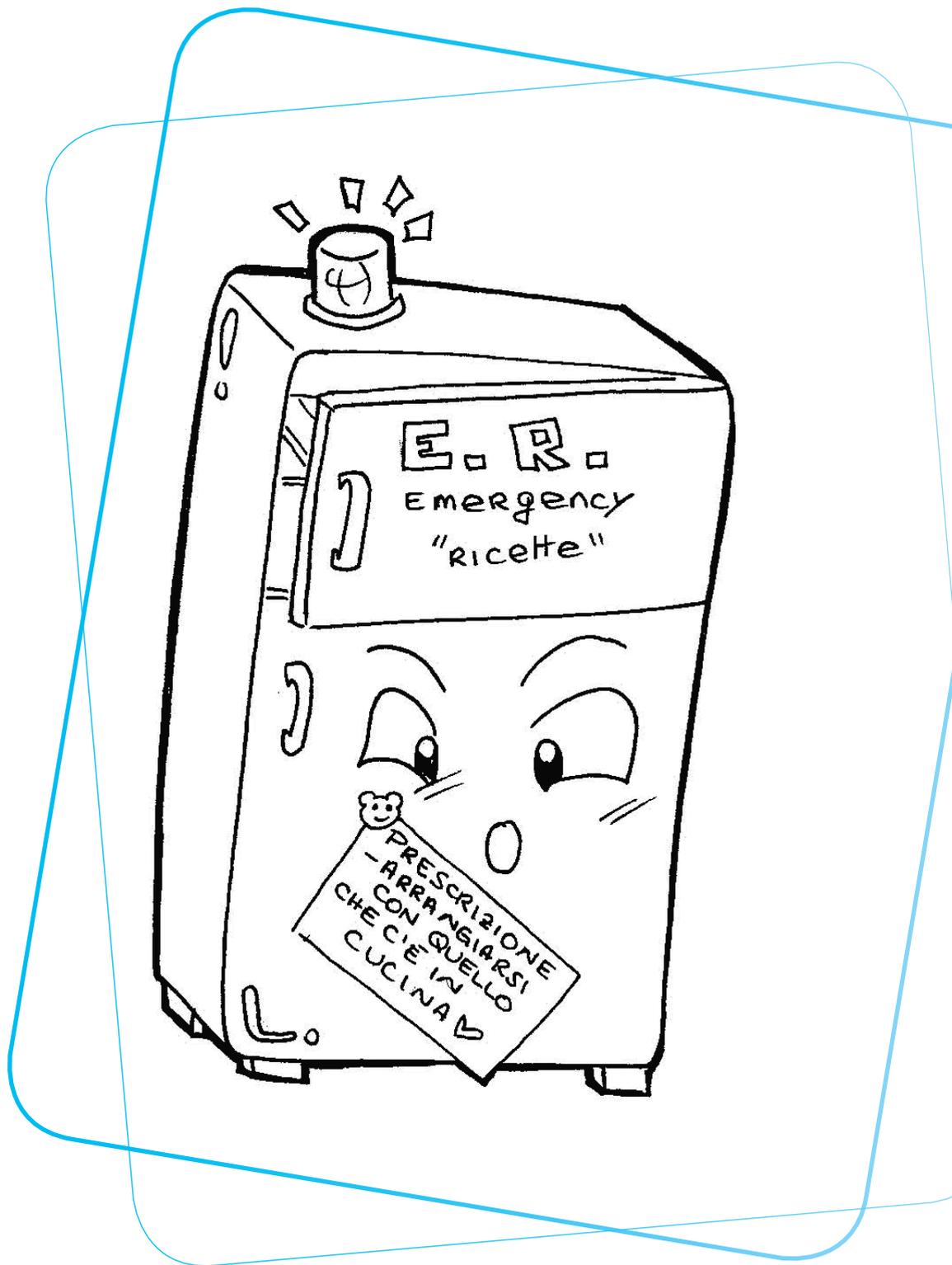
## ".....E STASERA COSA FACCI DA CENA?"

Quante volte vi è capitato di rincasare piu' tardi del solito e rendervi conto che era quasi l'ora di andare a tavola? Capita piuttosto spesso, ma niente panico, per fortuna le dispense e i frigoriferi delle casalinghe italiane sono sempre pronti alle emergenze! Qui di seguito c'e' una lista dei famosi piatti mordi e fuggi, semplici e veloci da preparare, con ingredienti che non mancano quasi mai nelle nostre case.

I mitici spaghetti aglio, olio e peperoncino; la "CAPRESE" salvatrice delle cene estive, mozzarella, pomodorini freschi e basilico, in mancanza del quale si può sempre usare il caro vecchio origano; per i buongustai del veloce è buono, pane, tonno e cipolla ; non mi si venga a dire che non avete in casa la scatola di fagioli per farvi in volata una zuppa lombarda con una bella spolverata di pepe, del buon olio extra vergine d'oliva e una spessa fetta di pane toscano; non facciamoci mancare le uova che in mille modi ci salvano dal digiuno serale, che siano sode, in camicia, affrittellate, magari a frittata con le patate o con le cipolle; per l'emergenza nipotino a cena, potrete trovare nel frigorifero la fetta di petto di pollo o magari fare un risottino alla parmigiana, veloce, veloce.

Insomma, anche nei casi piu' gravi, sono certa che la vostra dispensa e il vostro estro non vi tradiranno, e ricordate che se impiattati con fantasia e leggermente modificati, gli avanzi del giorno prima sono i vostri migliori amici!

**Sara Pesci** infermiera



# LA DIETA DELLA DIALISI

*Per me che provenivo da dieci anni di dieta ipoproteica del Professor Giovannetti dell'Università di Pisa, il ritorno alla dieta libera con l'inizio della dialisi fu una vera pacchia. Dopo dieci anni di pasta aproteica, di pane immangiabile, di carne pesata e niente latticini, figurarsi cosa poteva essere fare un po' di attenzione alle quantità! Sì, perché in fondo di questo si tratta: di non esagerare. L'unico vero problema che può generare il cibo quando si fa l'emodialisi è infatti l'eccesso, sia che si tratti di liquidi, sia che si tratti di elementi nocivi, come i ben noti fosforo e potassio. Io ho sempre mangiato di tutto, facendo appena un po' di attenzione alla qualità, e molta di più alla quantità. Il risultato è stato che, non portando mai troppo peso fra una dialisi e l'altra, e non accumulando troppo fosforo o potassio, ho vissuto quei quasi cinque anni di dialisi senza alcun disagio. Adesso che sto vivendo il dodicesimo anno di un trapianto davvero miracoloso, nel senso che è arrivato in maniera del tutto inaspettata e si è poi rivelato stupefacente sotto il profilo della compatibilità, posso ritenere di esser giunta al trapianto con un fisico integro, non danneggiato dalla terapia dialitica.*

*E in questi anni sono poi riuscita ad inventarmi un bel gioco, realizzando una vecchia passione di tutta la vita, quella di mescolare le fiabe con la musica per tramandarle ai bambini.*

*Vorrei qui adesso svelarvi due ricette che credo ottime anche per i dializzati. La prima, una torta di mele di mia elaborazione, dovrebbe essere abbastanza indicata poiché non mi pare particolarmente ricca di elementi pericolosi. Di latte ce n'è pochissimo, e le mele, l'ingrediente principale, sono fra la frutta meno ricca di potassio. Ma, ripeto, tutto sta nel mangiare in giusta misura!*

*Ecco qua:*

## Torta di mele della Susy

*Ingredienti:*

6-8 mele

3 uova

Farina, 120 g

Zucchero, 200 g

Burro, 20 g

Latte, mezzo bicchiere

Lievito, 1 bustina

Pinoli

Uvetta

Si sbattono tre uova intere con lo zucchero. A parte si scioglie il burro. Alle uova si aggiungono la farina, il latte e il burro fuso. A parte si sbucciano 6-7 mele (o più, dipende dalla grandezza) e si tagliano a fettine; quindi si uniscono l'uvetta (precedentemente ammollata in un po' di marsala) e i pinoli. All'impasto si aggiunge il lievito, poi se ne versa una buona parte in una teglia imburrata, quindi lo si copre con le mele mescolate a uvetta e pinoli. Sopra al tutto si versa l'impasto rimanente e si mette la teglia nel forno già caldo (200° circa), coprendo con un foglio di alluminio, appoggiato in modo leggero, non a diretto contatto con l'impasto. Dopo circa mezz'ora si toglie il coperchio e si completa la cottura per altri 10/15 minuti, fino al classico stecchino asciutto.



La seconda ricetta invece fa parte di una delle mie canzoncine per bambini. Si tratta di un menù bizzarro e improbabile, fatto apposta per accontentare i palati più esigenti, poiché è un miscuglio di fantasia e di ingredienti gioiosi e creativi. Insomma, come dire che nella "dieta della dialisi" ci metterei anche un po' di estro mescolato con il buonumore. E buon appetito!

## CARA CAMELLA

Cara caramella, vuoi la mortadella  
vuoi mangiar la pasta al sugo di ragu?  
Cara marmellata, ti dò l'insalata  
ti dò un topolino fatto di caucciù.  
Ti dò un bel panino  
che sa d'acciughino,  
vuoi mangiare un uovo  
giallo, rosso e blù?  
Vuoi dei fagiolini, verdi e piccolini,  
fatti col ripieno di cibà-cibù.  
Di cibà-cibù, di cibà-cibù... ù!

Cara carotina, vuoi la frittatina,  
vuoi la minestrina che va giù, va giù?  
Caro mio tesoro, ciccia e pomodoro,  
naso di salame, bocca di bijou.  
Ecco un biscottino,  
dolce e zuccherino,  
ti dò un fragolino  
vuoi mangiarlo tu?  
Cara cioccolata, pelle di patata  
voce d'uccellino, per cantar du-dù.  
Per cantar du-dù, per cantar du-dùùù.

**Susy Bellucci**

**"Riesco a resistere a tutto  
fuorché alle tentazioni"**

Oscar Wilde



# Torta al limone

Prima di fornirvi questa ricetta vi riportiamo di seguito la preparazione del pan di spagna e della crema pasticcera, due ricette base per la preparazione di molti dolci.

*Pan di spagna:* occorrono 6 uova, 180 g di zucchero, 75 g di farina, 75 g di fecola, un pizzico di sale.

In una ciotola sgusciare le uova intere, aggiungervi lo zucchero e frullare a lungo (almeno 15 minuti) con uno sbattitore a frusta finchè diventano un composto gonfio, spumoso e di colore giallo chiaro. Aggiungere la farina e la fecola mescolate insieme, versandole da un setaccio, rimestando delicatamente con un cucchiaino di legno per evitare che si smonti il composto. A questo punto, versare l'impasto al centro dello stampo ben imburrato e infarinato, infornare- a forno già caldo- a 150° per 40 minuti.

*Crema pasticcera:* servono 4 tuorli, 50 g di farina, 100 g di zucchero, ½ lt di latte, 1 scorzetta di limone e a gusto 1 bastoncino di cannella.

Mettete i tuorli in una casseruola, incorporate lo zucchero e la farina setacciata e, mescolando in continuazione per evitare grumi, amalgamate gli ingredienti. Diluite il latte freddo che verserete lentamente sempre mescolando. Aggiungete la scorzetta di limone ed eventualmente la stecca di cannella, ponete il composto al fuoco e portatelo ad ebollizione, sempre mescolando; abbassate la fiamma al minimo e lasciate bollire pianissimo per 2 minuti.

*Ingredienti per 4/6 persone:* per questa torta vi servono, oltre al pan di spagna per la base, per la farcitura, la crema pasticcera, 1 vasetto di marmellata di limone non troppo dolce, 1 bustina di zucchero vanigliato.

Appena il pan di spagna si sarà raffreddato, tagliatelo a metà, spalmate sulle due parti 2 cucchiainate di marmellata di limone e farcite con la crema, ormai rassodata. Richiudere il dolce e cospargere la superficie con lo zucchero vanigliato. Volendo, si possono fare anche piu' strati di pan di spagna, per ottenere una torta piu' alta.

# Serigaja ovvero budino filippino

## *Ingredienti per 4 persone*

3 uova, 1 cucchiaino di burro, 100 g di zucchero, 40 g di farina, 100 g di polpa di cocco grattugiata, 2 bicchieri di latte parz. scremato, cannella.

## *Preparazione:*

Mettete la polpa di cocco in una ciotola e copritela con due bicchieri di acqua o latte bollente.

Lasciate macerare per un paio d'ore, quindi scolate il liquido in eccesso premendo con forza per ottenere il succo concentrato. In una ciotola a parte lavorate il burro con lo zucchero fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Unire all'impasto la farina e un pizzico di cannella. Aggiungete uno alla volta i tuorli, il latte di cocco ed infine gli albumi montati a neve.

Amalgamate il tutto e dividete il composto in quattro coppette imburrate e cuocete in forno caldo a bagnomaria per 45 minuti. Sformate e lasciate raffreddare prima di servire.

# Sorbetto tropicale

## *Ingredienti per 4 persone*

2 mango maturi  
2 cucchiaini di crema di cocco  
succo di 2 lime  
scorza di 3 lime grattugiata  
100 ml di acqua  
80 g di zucchero  
cocco disidratato q.b. per guarnire

## *Preparazione:*

Mettere in un pentolino l'acqua, lo zucchero e la scorza di lime e far bollire per circa 2 minuti affinché il liquido si riduca un po', prendendo la consistenza di uno sciroppo. Togliere dal fuoco, filtrare, amalgamare con la crema di cocco e lasciare raffreddare. Pulire il mango rimuovendo il nocciolo e frullare con il succo di lime, unire poi lo sciroppo al frullato di mango e lime. Mettere a congelare per un'ora circa, quindi togliere dal freezer e sbattere con frullino elettrico per frantumare i cristalli di ghiaccio, ricongelare per un'altra ora e frullare di nuovo per ottenere un impasto cremoso che deve essere nuovamente congelato. Togliere dal freezer 15 minuti prima di servirlo, cospargendolo di cocco disidratato.

# “Torta di mirtilli”

## *Ingredienti:*

1 pacchetto di biscotti secchi ( 125 g )  
100 g di burro  
3 uova  
70 g di zucchero  
250 g di ricotta  
200 g di mascarpone  
1 bustina di vanillina  
un po' di buccia di limone grattugiata  
1 vasetto di marmellata di mirtilli

## *Preparazione:*

Tritate finemente i biscotti ed uniteli al burro sciolto a bagnomaria. Mettete la carta da forno in una tortiera e adagiatevi sopra il composto. Preparate la crema, sbattete i tuorli, lo zucchero ed unite tutti gli ingredienti, per ultimo gli albumi montati a neve. Versate la crema ottenuta sul composto e cuocete per circa 30 minuti a 170/180°. Fate raffreddare e mettete il tutto in frigorifero. Prima di servire versate sopra la torta della marmellata di mirtillo in modo da ricoprirla bene .

# “Mousse di fragole”

## *Ingredienti per 6 persone:*

500 g DI FRAGOLE  
500 g DI PANNA LIQUIDA  
150 g DI ZUCCHERO  
3 CHIARE D'UOVO  
5 O 6 FOGLI DI GELATINA  
1 LIMONE E 1 BICCHIERINO DI COGNAC

*Preparazione:* pulire e lavare le fragole, passarle al setaccio e aggiungervi il succo di limone, la gelatina fusa e il cognac.

Preparare la meringa cotta cuocendo lo zucchero sciolto in poca acqua e aggiungendolo alle chiare d'uovo montate a neve durissima. Versare il composto di fragole sulla meringa cotta.

In una terrina montare la panna e unirvi lentamente le fragole e la meringa. Mescolare delicatamente per amalgamare il tutto ( dal basso verso l'alto ). Travasare la mousse in uno stampo appena inumidito con il cognac e mettere in frigorifero per qualche ora. Per servirla rovesciate la mousse su un piatto di portata e decoratela a vostro piacere.

# Mele cotte al forno

SEI MELE RENETTE

MIELE ( 1 CUCCHIAINO PER OGNI MELA )

80 g DI UVETTA

60 g DI PINOLI

MARSALA O VINO ( 1 CUCCHIAIO PER OGNI MELA )

1 BASTONCINO DI CANNELLA

YOGURT MAGRO

1. LAVARE, ASCIUGARE E TOGLIERE IL TORSOLO ALLE MELE
2. INCIDERE IN SENSO ORIZZONTALE A META' LA MELA
3. METTERE UN FOGLIO DI CARTA DA FORNO IN UNA PIROFILA E PORCI LE MELE
4. RIEMPIRE IL BUCO LASCIATO DAL TORSOLO CON L'UVETTA E PINOLI
5. VERSARE SU OGNI MELA IL MIELE E IL MARSALA E SBRICCIOLARE LA CANNELLA SU TUTTA LA PIROFILA
6. INFORNARE A 200° PER 20 MINUTI COPERTE CON UN FOGLIO DI ALLUMINIO, POI ABBASSARE A 180° SCOPRIRE E CUOCERE PER ALTRI 20 MINUTI
7. SERVITE CALDE CON IL LORO SUGHETTO
8. SERVITE FREDE ACCOMPAGNATE DALLO YOGURT



# TORTA A LA NARANJA

*Ingredienti:* 220 g di farina, 220 g di burro, 220 g di zucchero, 5 uova, 6 arance, 150 g di zucchero a velo, 1 bustina di lievito

Unire la mantequilla e el azucar hasta obtener una crema omogenea agregar los huevos, agregar la harina y la levadura. Il risultato deve ser omogeneo.

Rollar las cascara de 3 naranja, exprimir una naranja y unir las cascara rollada con el jugo al compuesto, untar e meterle un poquito de harina a una tortiera alta 5 cm metere il compuesto a cocinar a horno caliente a 140° e cocinar mas o meno 60 minutos.

Mientras la torta se seca, en una olla poner el azucar velado en el jugo de las naranja que quedaron. Se deja secar que quede espeso, se le puede poner una cucharada de rum. Quando la torta es lista cubrirla con el jugo. Se decora con las cascara de naranja o pedacitos de colate.

Anna Santini

# TORTA ALL'ARANCIA

*Preparazione:*

lavorare insieme il burro e lo zucchero fino a ottenere una crema liscia, incorporare le uova, una alla volta e versare al setaccio la farina e il lievito. Il miscuglio deve risultare molto omogeneo. Grattugiare la scorza di tre arance, spremere un'arancia. Aggiungere la scorza e il succo alla pasta. Imburrare e spolverare di farina una tortiera alta 5 cm, versare l'impasto e cuocere in forno caldo a 140° per circa 60 minuti. Nel frattempo far sciogliere in un pentolino lo zucchero a velo nel succo delle arance rimaste. Lasciar ridurre un pochino, aggiungere un cucchiaino di rum. Quando la torta è cotta ricoprirla con il succo.



# I DOLCI?

I dolci, nelle varie forme (zucchero, miele, marmellata, biscotti, paste, torte, gelati, bevande zuccherate, caramelle, gomme da masticare....) sono fonte di energia che va a sommarsi a quella fornita dagli altri alimenti di cui abbiamo bisogno quotidianamente; comunque sia il loro consumo è legato a quanta attività fisica facciamo: più ci muoviamo e più dolci possiamo mangiare!



# Si!

## MA NEI GIUSTI LIMITI!

Il loro apporto non dovrebbe superare il 10% delle calorie giornaliere necessarie ad ognuno di noi. Una particolare attenzione a questi alimenti, se il soggetto ha il diabete: i dolci vanno ad incidere sulla glicemia provocandone il rialzo! Se ci sono problemi di peso, fornendo molta energia, favoriscono l'aumento ponderale o se vogliamo combattere la carie dentaria; infine in alcuni soggetti possono comportarsi come stimolatori della sete e nella persona in dialisi le bevande vanno tenute presenti!

Dietista C. Benvenuti



# Magnà e dormì

di Aldo Fabrizi

So' du' vizietti, me diceva nonno,  
che mai nessuno te li po' levà,  
perché so' necessari pe' campà  
sin dar momento che venimo ar monno.

Er primo vizio provoca er seconno:  
er sonno mette fame e fà magnà,  
doppo magnato t'aripija sonno  
poi t'arzi, magni e torni a riposà.

Insomma, la magnata e la dormita,  
massimamente in una certa età,  
so' l'uniche du' gioje de la vita.

La sola differenza è questa qui:  
che pure si ciài sonno pòi magnà,  
ma si ciài fame mica pòi dormì.









*il turno mattina pari a casa di Giorgio*

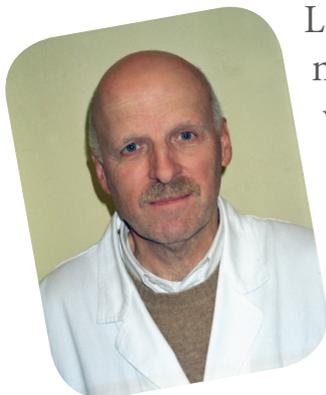


*Si mangia e si canta...a volte si balla*



*Gli infermieri festeggiano...qualsiasi cosa*

# *Stile di vita di chi fa dialisi e di tutti”*



La maggior parte degli esseri umani che vivono nella civiltà occidentale conduce un tipo di vita che li espone a un alto rischio di malattie cardiovascolari (infarto miocardico ed ictus). I fattori che tengono alto il rischio sono ben conosciuti: alimentazione eccessiva con molti grassi animali, vita sedentaria e fumo.

Gli studi epidemiologici compiuti negli ultimi anni, hanno dimostrato che l'individuo a rischio, se cambia lo stile di vita con una alimentazione corretta, una attività fisica adeguata e smette di fumare, riduce molto la probabilità di avere un infarto miocardico o un ictus.

I soggetti che hanno una insufficienza renale e sono in dialisi hanno modificazioni nel sangue che aumentano ulteriormente i rischi, nel loro caso è quindi ancora più utile l'attenzione alla correzione dei fattori di rischio.

L'individuo che corregge i fattori di rischio non conduce necessariamente una vita di privazioni. Se sceglie con attenzione fra la infinita varietà di cibi che abbiamo a disposizione, opta per una attività fisica che gli dia piacere, può addirittura vivere una vita più piacevole di chi non fa attenzione alla correzione del rischio.

Questo libro può sicuramente aiutare a scegliere per una vita migliore.

**Dott. Giorgio Zambaldi (cardiologo)**





**La salute...una dimensione sociale, mentale,  
morale, spirituale e affettiva oltre che fisica.  
E' un bene instabile che bisogna acquisire,  
difendere e incrementare costantemente durante  
tutto l'arco dell'esistenza.**

(Comitato dei Ministri del Consiglio d'Europa, raccomandazione 18/04/1988)

## Bibliografia

1. LARN  
Livelli assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana.  
SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana). Revisione 1996
2. Linee Guida per una sana alimentazione Italiana  
INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione). Revisione  
2003
3. EDTNA/ERCA  
Dietitians Special Interest Group. European Guidelines for the Nutritional Care of  
Adult Renal Patients, 2002.
4. B.D.A. Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia,  
I.E.O. Istituto Europeo di Oncologia



*Il "viaggio" continua...*

*Vuoi unirti a noi?*

*prossima fermata:*

*[emodialisi.camerata@asf.toscana.it](mailto:emodialisi.camerata@asf.toscana.it)*



...e ricordiamoci, di variare spesso le nostre scelte alimentari!!!