



E. Finocchiaro Dirigente Medico S.C. Dietetica e Nutrizione clinica - A.O.U. Città della Salute e della Scienza  
M.A. Satolli Dirigente Medico S.C. Oncologia Medica 1 - A.O.U. Città della Salute e della Scienza

# ***E ADESSO COSA MANGIO?***

## **A CURA DI**

Durelli Paola (Dietista) e Cuscunà Cristina (esperta di alimentazione naturale)

## **REALIZZATO CON IL FINANZIAMENTO DI**

### **Rete oncologica Piemonte-Valle d'Aosta**

Dott. O. Bertetto

Direttore Dipartimento Rete Oncologica Piemonte-Valle d'Aosta

Dr.ssa M. Viale

Referente attività amministrative Dipartimento Rete Oncologica Piemonte-Valle d'Aosta

E ADESSO  
COSA  
MANGIO?



CONSIGLI  
NUTRIZIONALI  
E RICETTE

# STRATEGIE PER IL CONTROLLO DEI SINTOMI DELLE TERAPIE

Alimentarsi è un atto naturale che ci accompagna più volte nell'arco della nostra giornata. Le principali linee guida sulla prevenzione in ambito oncologico consigliano di seguire una dieta ricca principalmente di verdura, frutta, cereali integrali, legumi, pesce (in particolare quello azzurro), olio extravergine di oliva, frutta secca.

Durante le terapie è essenziale alimentarsi in modo equilibrato in modo da garantire all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno e di ovviare a possibili difficoltà mettendo in atto i consigli che troverete in questa guida.

Si trovano in rete numerosi consigli e schemi di diete, non sempre fondati sulla letteratura scientifica. Nell'angoscia della malattia può essere facile lasciarsi convincere dall'esperto di turno. Affidarsi invece all'equipe medica di riferimento (oncologo, dietologo, dietista) permette di ricevere indicazioni personalizzate, scientificamente fondate, che rispondono alle esigenze specifiche di ognuno.

## L'intervento nutrizionale

Mantenere un buono stato di nutrizione durante la malattia non sempre è facile. Oltre alla scarsa tollerabilità di alcune terapie, possono presentarsi sintomi ed effetti collaterali che influiscono negativamente sull'appetito e sulla capacità di nutrirsi, portando ad una lenta perdita di peso e a un deterioramento dello stato nutrizionale.

Conservare un buon peso corporeo e uno stato nutrizionale normale, contribuiscono a migliorare la tolleranza alle terapie, a ridurre il rischio di complicanze e a migliorare la qualità di vita.

Iniziare da subito a mangiare in modo completo ed equilibrato, mettendo in atto piccole strategie quotidiane volte a garantire la corretta assunzione di tutti i nutrienti è una buona strategia.

Qui troverete consigli pratici e ricette per aiutarvi a impostare al meglio la vostra alimentazione.



Lo sapevi che....qualche  
oliva o un po' di sotto aceti  
aiutano a stimolare l'appe-  
tito?

- Fare piccoli pasti frequenti (6-8 volte al giorno)
- Bere lontano dai pasti
- Evitare brodi e passati di verdura
- Consumare primi piatti completi (carboidrati + proteine) o iniziare il pasto con il piatto proteico
- Condire bene
- Consumare frullati o frappè, yogurt liquidi, spremute al posto dell'acqua
- Mangiare cibi a temperatura ambiente (o freddi) per ridurre gli odori e il gusto
- Usare erbe aromatiche e spezie per stimolare l'appetito e il gusto
- Utilizzare cibi dall'elevato contenuto calorico come yogurt greco, budini, gelati
- Cercare di fare movimento/attività fisica leggera tra un pasto e l'altro.

# SCARSO APPETITO E SAZIETA' PRECOCE





Lo sapevi che....qualche pezzetto di zenzero può aiutarti a superare il senso di nausea?

- Consumare cibi secchi: cracker, fette biscottate, biscotti...
- Consumare piccoli pasti frequenti (piccole porzioni sono meglio tollerate)
- Preferire cibi freddi o a temperatura ambiente
- Bere bevande fresche o fredde o trasformarle in cubetti di ghiaccio, lontano dai pasti
- Evitare cibi troppo elaborati, molto conditi, speziati o troppo dolci
- Se possibile, evitare di cucinare, preferendo piatti pronti
- Arieggiare le stanze dove si è cucinato
- Evitare cibi dall'odore forte
- Non sdraiarsi dopo il pasto, ma mantenere il busto verticale
- Non usare abiti stretti

# NAUSEA E VOMITO





Lo sapevi che....bere  
l'acqua di cottura del riso è  
astringente?

- Idratarsi durante la giornata con acqua naturale o gasata, bevande idrosaline (es. bevande per sportivi), tè/tisane, bevande vegetali, yogurt liquido
- Consumare piccoli pasti più volte al giorno
- Consumare alimenti proteici: uova, carne, prosciutto, pesce, formaggi stagionati
- Tra i carboidrati, consumare il riso e berne l'acqua di cottura
- Consumare pane, grissini e prodotti da forno secchi.



# DIARREA



Lo sapevi che...le radici come topinambur o le rape sono ricche di *inulina*, fibra prebiotica che aiuta l'intestino a funzionare meglio?

- Consumare i pasti regolari: 3-4 pasti al giorno
- Consumare almeno 1,5-2 litri di acqua/altri liquidi al giorno
- Preferire alimenti quali: legumi, cereali (farro, orzo, avena,...), prugne
- Consumare alimenti ricchi di fibra come le radici (topinambur, rape) e anche carciofi, cipolle
- Aumentare/inserire, se possibile, l'attività fisica

# STIPSI





Lo sapevi che...i sapori amarognoli come cicoria, rucola, cime di rapa, zenzero possono aiutarti ad alimentarti?

- Evitare posate metalliche e preferire quelle di plastica
- Consumare cibi freddi o a temperatura ambiente
- Scegliere cibi saporiti, speziati, con erbe aromatiche, salse, marinature, succo di limone
- Usare acqua gassata, insaporire l'acqua con succo di limone o di altra frutta
- Provare cibi salati: olive, sotto aceti, prosciutto, bresaola, manzo affumicato, da aggiungere alle verdure e ai primi piatti
- Preferire formaggi con sapori più decisi
- Usare spezie per aromatizzare la frutta
- Mantenere una buona igiene orale

# DISGEUSIA

il gusto è cambiato





Lo sapevi che... consumare the verde, karkadè, tisane al ginko biloba o al ginseng, bevande idrosaline possono ridurre la sensazione di stanchezza?

- Preferire alimenti pronti all'uso e di facile preparazione e reperibilità
- Cucinare quando ci si sente meglio e congelare porzioni in più
- Bere quantità sufficienti di acqua/liquidi, consumare bevande idrosaline (tipo bevande per sportivi)
- Mangiare regolarmente, anche più volte al giorno
- Cercare di mantenersi fisicamente attivi

# FATIGUE

senso di spossatezza che persiste anche dopo un adeguato riposo





- Preferire alimenti morbidi e facili da deglutire
- Condire bene per rendere i bocconi morbidi
- Evitare cibi secchi che possono ulteriormente irritare, come crackers, grissini, fette biscottate
- Evitare cibi irritanti: alcool, bevande acide, aceto, cibi troppo speziati, cibi acidi (es. limone, pompelmo,...)
- Trovare la temperatura più idonea per consumare i cibi
- Bere sufficienti quantità di acqua/liquidi, se necessario con l'ausilio di una cannuccia

# DOLORE/ DIFFICOLTA' NELLA MASTICAZIONE





- Consumare piccoli pasti frequenti
- Consumare i liquidi lontano dai pasti
- Ridurre il consumo di zuccheri semplici (cibi e bevande): marmellata, miele, biscotti a colazione
- Consumare frutta e dolci a fine pasto
- Prediligere il piatto proteico e il piatto unico (cereali + proteine)
- Masticare bene prima di inghiottire
- Evitare l'alcool

# DUMPING SYNDROME

sindrome da transito  
accelerato





- Fare 5-6 pasti al giorno di piccole dimensioni
- Bere nell'arco della giornata, lontano dai pasti, piccole quantità alla volta
- Limitare i cibi trattati, quelli conservati sott'olio, le salse, i salumi, i dolci ricchi di crema e grassi, tutti gli alimenti grassi ed evitare le frittura
- Consumare pasti completi

# MALASSORBIMENTO

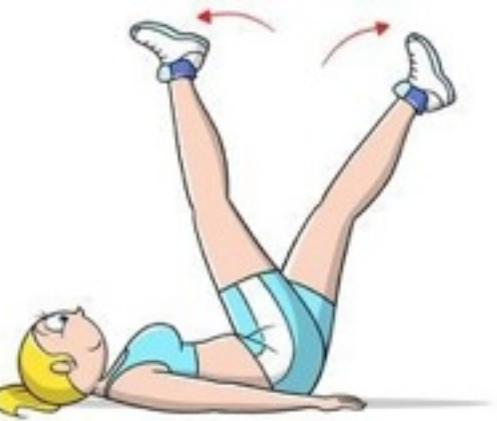




- Consumare pastai completi
- Aumentare il consumo di proteine (carne, pesce, uova, formaggi, legumi) per garantire il corretto apporto calorico
- Limitare il consumo di zuccheri semplici (non aggiungere zucchero alle bevande, limitare marmellata, miele, bibite zuccherate, succhi di frutta...)
- Consumare verdura, frutta e cereali integrali (orzo, farro, riso,...).

# DIABETE





- Migliora la qualità di vita
- Aiuta a preservare la massa muscolare
- Aiuta a mantenere la forza muscolare
- Migliora i sintomi legati alle terapie
- Allenarsi gradualmente, aumentando con il tempo intensità e durata dell'attività
- Praticare attività regolarmente
- Alternate attività aerobica a esercizi di potenziamento muscolare
- Allenarsi per brevi periodi di tempo, anche solo pochi minuti
- Iniziare da camminata o pedalata leggera

# ATTIVITA' FISICA





- Fare in modo che il pasto sia un momento sereno
- Non affrettare il pasto
- Creare un'atmosfera piacevole
- Proporre piccole porzioni di cibo con gusti e consistenze diversi
- Incoraggiare la persona a mangiare quando ha appetito, anche se fuori dai momenti canonici
- Variare le proposte in tavola, non proporre ripetutamente lo stesso alimento
- Fare rifornimento di cibi pronti al consumo e snack per favorire l'alimentazione, frazionando i pasti nella giornata

# E PER LA FAMIGLIA



## **Proposta Menu e ricette per corso di cucina per pazienti con neoplasie dell'esofago, dello stomaco, del pancreas e delle vie biliari (ottobre-dicembre 2017)**

Corsi pratici 25 ottobre e 6 dicembre 2017

### **MENU**

- **Minestra di fave con catalogna**
- **Gnocchi di zucca**
- **Filetti di trota al naturale con maionese di soia**
- **Hummus di fagioli**
- **Rollè di ceci ripieno di verdura (verde o radicchio) con salsa sfiziosa (tamari e umeboshi) o maionese di soia**
- **Strudel di zucca**
- **Crema di nocciole**

Variante dolci per 6 dicembre:

- **Budino di mandorle con chicchi di melograno e granola di pistacchio**
- **Crema di nocciole**

Altre ricette per ricettario:

- **Vellutata di piselli**
- **Zuppa di fagioli "ribollita"**
- **Riso integrale o semintegrale con salsa di porri e zucca**
- **Filetti di trota all'arancia**
- **Hummus di ceci**
- **Mousse di lenticchie rosse**
- **Muffin alle mele**

### **MINESTRA DI FAVE CON CATALOGNA (dosi per 4 persone)**

200 g di fave secche

800 g di acqua

200 g di catalogna a pezzetti

sale

un pezzetto di alga kombu o 1 foglia di alloro

Ammollare le fave per una notte con l'alga kombu o l'alloro. Sciacquarle e metterle a cuocere. Poco prima che arrivino a cottura rimuovere la kombu, salare e aggiungere la catalogna a pezzetti. Lasciar sobbollire il tempo necessario a cuocere la catalogna e servire. Se necessario, aggiustare di sapore con qualche goccia di tamari o shoyu.

### **ZUPPA DI FAGIOLI RIBOLLITA (dosi per 4 persone)**

200 g di fagioli secchi borlotti  
Mezzo cavolo nero  
Mezza cipolla  
Uno spicchio d'aglio  
Un gambo di sedano  
Le foglie di un rametto di rosmarino tritate  
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
Fette di pane raffermo sfregato con aglio  
1 pezzetto di alga kombu o 1 foglia di alloro  
Sale

Mettere a bagno la sera prima i fagioli in acqua leggermente tiepida con un pezzo di alga kombu o alloro. Scolarli, passarli sotto l'acqua e lessarli un paio d'ore in abbondante acqua senza sale oppure metterli in una pentola a pressione con un rapporto di acqua 1:3 e, a pressione salita, farli cuocere per un'ora senza sale. Nel frattempo lessare il cavolo nero tagliato a listarelle in abbondante acqua e sale per circa 15/20 minuti.

Versare in una pentola 4 cucchiaini di olio, il trito preparato di cipolle, aglio, sedano e rosmarino rimischiando qualche minuto; aggiungere il cavolo nero e lasciare che gli ingredienti si amalgamino fra loro. Dopo un quarto d'ora circa, unire metà dei fagioli passati al passaverdura e gli altri fagioli con loro brodo. Salare e finire la cottura. Disporre le fette di pane in un tegame di coccio o in una zuppiera, versare sopra la zuppa e servire con un filo d'olio riscaldato.

Con questa zuppa avanzata si può preparare la ribollita riportandola a bollire il giorno dopo. A piacere aggiungere a fine cottura una pasta corta tipo ditalini per ottenere un piatto unico.

### **VELLUTATA DI PISELLI (dosi per 4 persone)**

200 gr di piselli secchi  
1 foglia alloro  
Aglio in camicia  
1 cipolla bionda tagliata a dadini  
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva  
800 g di acqua  
Erba cipollina per guarnire  
Sale  
Tamari q.b.

In una pentola a pressione, scaldare un cucchiaino di olio di oliva extravergine e versare la cipolla tagliata a dadini. Lasciarla imbiondire e aggiungere i piselli, una foglia di alloro, l'aglio l'acqua. Portare a cottura (si può cucinare anche in pentola a pressione, calcolare un'ora di cottura dal fischio della pentola). A cottura ultimata, salare, eliminare l'alloro e l'aglio e frullate il contenuto fino a farlo diventare una crema omogenea. Versare nelle scodelle e guarnite con erba cipollina. Se necessario, correggere il sapore con qualche goccia di tamari. N.B. qualora si usano i piselli freschi, il rapporto piselli: acqua è di 1:2.

### **GNOCCHI DI ZUCCA**

500 g di zucca cotta  
250 g di semola di grano duro

Olio extravergine di oliva

Sale

Noce moscata q.b.

Prendere una zucca, lavarla togliere i semi e metterla su di una teglia con la parte tagliata in giù e cuocerla in forno a 180° per circa 20 minuti (controllare la cottura con la forchetta).

Quando è cotta, svuotarla con un cucchiaio e pesarne 500 g, metterla nel mixer e lavorarla insieme alla semola ,il sale e una grattata di noce moscata.

Mettere a bollire dell'acqua salata e con una sac à poche con la bocchetta liscia fare dei gnocchetti, facendoli cadere direttamente in acqua , in caso non si disponga di una sac à poche, usare due cucchiaini, facendo i gnocchetti con la punta del cucchiaio. Non appena vengono a galla sono pronti.

Si possono saltare semplicemente con un po' di olio e tamari, servendoli guarniti di prezzemolo o erba cipollina.

### **RISO INTEGRALE O SEMINTEGRALE CON SALSA DI PORRI E ZUCCA**

250 g di riso di riso integrale o semintegrale

500 g di acqua

2 pizzichi di sale

250 g di zucca a cubetti

1 porro medio

1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di shoyu

1 cucchiaio di succo di zenzero

Cuocere il riso in una pentola per 45/50 min. con l'acqua e un pizzico di sale. Nel frattempo far saltare in una padella con olio caldo il porro tagliato fine e la zucca con un pizzico di sale; aggiungere 1 dito di acqua e far stufare le verdure per 15 minuti a fuoco basso e con coperchio.

Aggiungere poco shoyu e un poco di succo di zenzero, quindi frullare le verdure. Utilizzare questa crema per guarnire il riso.

### **FILETTI DI TROTA AL NATURALE**

800 g filetti di trota

**Per la maionese:**

500 ml di latte di soia

40 gr di olio evo

160 gr di olio di mais

40 gr di succo di limone

1 pizzico di sale

1 pizzico di senape

Mettere il latte in un pentolino e farlo ridurre a fuoco lento fino arrivare a 200 ml. Riporre in frigo. In un bicchiere alto, miscelare gli olii con il succo di limone con un frullatore a immersione. Versare a filo il latte di soia, montando la crema sempre con il frullatore. Aggiustare di sale e di senape ed emulsionare ancora per 30 secondi.

### **FILETTI DI TROTA ALL'ARANCIA**

800 g di filetti di trota

1 arancia  
1 bicchiere di vino bianco secco  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale

Mettere in padella 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Quando è caldo, adagiare i filetti di trota e sfumare con il vino bianco. Lasciar cuocere per qualche minuto, salare e aggiungere la buccia di arancia grattugiata. Lasciar cuocere ancora per qualche minuto e servire caldo.

### **HUMMUS DI FAGIOLI O CECI**

400 g di di ceci cotti e scolati  
2 cucchiaini di tahin (salsa di sesamo)  
1 cipolla piccola tagliata a dadini  
1 spicchio di aglio (facoltativo)  
1 cucchiaino di erba cipollina o prezzemolo tritato  
Acqua di cottura dei legumi

Mettere in un frullatore tutti gli ingredienti e fare un purè aggiungendo dell'acqua di cottura se occorre. Guarnire con erba cipollina o prezzemolo e servire.

### **MOUSSE DI LENTICCHIE ROSSE**

200 g di lenticchie decorticate  
300 g di acqua o brodo vegetale  
1 foglia di alloro  
1 spicchio di aglio in camicia  
Sale

Lavare le lenticchie e metterle a cuocere con l'acqua e gli aromi per circa 20-30 minuti. A fine cottura salare e mescolare energicamente fino a ottenere una crema. Gustarla così o su fette di pane.

### **ROLLÈ DI CECI CON VERDURE E SALSA DI SESAMO**

150 g farina di ceci  
450 g acqua  
Sale  
¼ di bicchiere di olio extravergine di oliva  
verdura verde (costine, spinaci, catalogna, cime di rapa) scottata o radicchio saltato  
Per la salsa:  
3 c. di tahin  
1,5 c. di acidulato di umeboshi  
Acqua

Sciogliere la farina di ceci nell'acqua un po' per volta, mescolando per evitare la formazione di grumi. Lasciar riposare tutta la notte coperto. Aggiungere il sale e l'olio. Versare in una teglia oliata e porre a cuocere in forno a 220° per mezz'ora circa. Intanto preparare la salsina, mescolando il tahin e l'acidulato di umeboshi e diluendo con un po' di acqua fino ad acquisire una consistenza cremosa. Sforare la farinata, farcirla con la verdura e la salsina, arrotolarla, se necessario ripassare in forno ancora qualche minuto. Tagliare a fette il rollè.

## **STRUDEL DI ZUCCA**

400 g di farina integrale  
¼ di cucchiaino di sale marino  
40 g di olio di mais  
40 g di acqua fredda o succo di mela

### *Ripieno*

la polpa di ½ zucca cotta al forno  
¼ di tazza di noci  
¼ di tazza di uvetta  
Qualche cucchiaino di malto di riso o di orzo (facoltativo)  
1 pizzico di sale  
¼ di cucchiaino di cannella

Unire insieme la farina e il sale, aggiungere l'olio di mais e amalgamare bene gli ingredienti con le mani. Aggiungere l'acqua o il succo di mela un poco alla volta, fino a che non è possibile formare una palla con l'impasto. Iniziare a lavorarlo, ma non troppo: due o tre minuti sono più che sufficienti. Lasciare riposare l'impasto per una mezz'ora in una terrina ricoperta da uno strofinaccio umido.

Intanto preparare il ripieno. Lavorare la polpa di zucca con un pizzico di sale e farla asciugare in padella se necessario. Stendere la pasta in una sfoglia sottile, farcire con la polpa di zucca, completare con le noci e la cannella e chiudere lo strudel.

Farlo cuocere in forno caldo a 180° per 25'-30' o comunque fino a quando non assume un colore dorato.

Spennellare la superficie con 1 cucchiaino di malto diluito con poca acqua o succo di mela e rimettere in forno per qualche minuto.

## **CREMA DI CIOCCOLATO FONDENTE E NOCCIOLE**

200 g di cioccolato minimo 60%  
200 g di nocciole tostate  
cannella (facoltativo)

Sciogliere il cioccolato a bagno maria. Frullare le nocciole dopo averle brevemente tostate in padella. Unire il cioccolato alle nocciole e se gradito aromatizzare con la cannella

Valori nutrizionali per porzione (50 g)

Pr 12

Lip 47,5

HC 30,5

Kcal 597

## **MUFFIN ALLE MELE (dosi per circa 12 muffin)**

### *Ingredienti*

150 g tazze di farina di mais  
150 g di farina tipo 2  
75 g di olio di mais  
200 g di latte di riso o succo di mela  
¾ di bustina di cremortartaro  
2 mele sbucciate

2 cucchiaini di uvetta (facoltativa se si usa il succo di mela)

Scorza di limone

un pizzico di sale marino integrale

Mescolare insieme le farine, il lievito e il pizzico di sale, aggiungete l'olio, il latte di riso o il succo di mela, le mele tagliate a dadini, l'uvetta e la scorza di limone. La consistenza dell'impasto deve essere fluida. Mettere negli stampi e infornare per 15-20 minuti a 180°.

### **BUDINO DI MANDORLA CON CHICCHI DI MELOGRANO E GRANOLA DI PISTACCHIO**

1 lt di latte di mandorla

13 gr di agar agar

80 gr di malto di riso

32 gr farina di riso

160 gr di pasta di mandorle

Un pizzico di sale

1 c di buccia di limone

Qualche cucchiaino di chicchi di melograno

Qualche cucchiaino di granola di pistacchio

Stemperare il malto con la farina di riso e la pasta di mandorle; sciogliere l'agar agar nel latte di mandorle e versarlo sull'impasto mescolando con una frusta. Mettere sul fuoco per 4-5 minuti. Far raffreddare il composto e poi frullarlo. Decorare con chicchi di melograno e granola di pistacchio. Servire al cucchiaio.

# **Integrazione ricette per corso di cucina per pazienti con neoplasie dell'esofago, dello stomaco, del pancreas e delle vie biliari**

(21 marzo 2018)

## **MENU**

- **Crema di cavolo verde con tarassaco e ravanelli al timo**
- **Gnocchi di ceci allo zafferano con funghi shiitake**
- **Filetti di trota all'arancia**
- **Mousse di lenticchie rosse**
- **Verde scottato con salsina sfiziosa**
- **Tarte Tatin (torta di mele rovesciata)**
- **Crema di nocciole**

### **CREMA DI CAVOLO VERDE CON TARASSACO E RAVANELLI**

1 cipolla dorata  
½ cavolo cappuccio  
1 mazzo di tarassaco  
1 mazzo di ravanelli  
olio evo  
sale

In una pentola rosolare la cipolla con un filo d'olio, aggiungere il cavolo cappuccio e il tarassaco e farli brasare. Versare dell'acqua bollente, salare e cuocere per 15 minuti. Frullare la zuppa con un frullatore ad immersione. Tagliare i ravanelli a fettine sottili e spadellarli con un filo d'olio. Servire la zuppa guarnita con le fettine di ravanello.

### **GNOCCHI DI CECI ALLO ZAFFERANO AI FUNGHI**

250 gr di farina integrale  
150 gr farina di ceci  
300 gr funghi shiitake freschi  
3 scalogni  
rosmarino  
2 bustine di zafferano  
Olio evo  
Tamari  
Sale

Mettere nel mixer le farine, lo zafferano e un pizzico di sale con circa 200 ml di acqua e mixare il tutto .

In una padella scaldare 2 cucchiaini di olio evo e aggiungete lo scalogno a fettine. Soffriggere per qualche minuto, aggiungere i funghi tagliati a quadratini, e saltarli per 10 minuti. Aggiungere il rosmarino e terminare la cottura per due minuti. In una pentola portare a bollore dell'acqua salata, e con un cucchiaino versare "gli gnocchi", aspettare che vengano a galla, scolarli e unirli ai funghi, facendoli saltare per qualche minuto.

## **VERDE SCOTTATO**

Verdura a foglia verde

Lessate le verdure in acqua bollente salata per pochissimo (1-2'), cioè fino a quando diventano di un verde brillante, a quel punto scolare.

## **SALSINA DI SESAMO**

2 cucchiaini di tahin

1 cucchiaino di acidulato di umeboshi

acqua

Mescolate il tahin e l'acidulato di umeboshi, allungando con un po' di acqua.

## **TARTE TATIN (TORTA DI MELE ROVESCATA)**

Per uno stampo del 25 di diametro

1 kg. di mele

200 gr. di pasta brisè

60 gr. di malto d'orzo

Per la pasta brisè

170 gr. di farina integrale

30 gr. di olio di mais

Pizzico di sale

Pizzico di bicarbonato

Acqua o succo di mela per impastare

In una terrina mettere la farina il sale, il bicarbonato e l'olio, iniziare ad impastare in modo da eliminare tutte le palline di olio, versare l'acqua e formare un impasto morbido .

Nella teglia mettere il malto e distribuirlo bene in modo da coprire tutto il fondo della tortiera.

Pulire le mele e tagliarle a metà e disporle sul fondo in modo uniforme. Infornare per 10 minuti a 200°. Nel frattempo stendere la pasta brisè e stenderla sulle mele, facendo attenzione a non scottarsi. Infornare a 200° per 10 minuti, poi abbassare a 180° per 15-20 minuti.

Tolta la torta dal forno, prendere un piatto di portata più grande della tortiera e rovesciarla quando è ancora calda .

## Glossario

**Acidulato di umeboshi:** è un condimento che si ottiene dalla stagionatura delle cosiddette prugne umeboshi. Ha un sapore aspro-salato.

### Alghe:

- **Agar agar:** è un'alga rossa ricca di mucillagini e di alginato. Di colore traslucido viene utilizzata per fare gelatine e per addensare. Si trova in commercio in vari formati: in polvere, fiocchi, barre e fili.
- **Kombu:** è un'alga della famiglia delle laminarie. In cucina si presta per insaporire e arricchire zuppe e stufati. Cucinata insieme ai legumi, ne riduce i tempi di cottura e li rende più digeribili.

**Malto di cereali:** è un dolcificante naturale, che si ottiene aggiungendo orzo germogliato ad un cereale cotto (riso, orzo). Non contiene fruttosio.

**Shoyu:** salsa di soia. È un condimento a base di soia fermentata grazie all'azione delle spore del koji, insieme a una analoga quantità di cereale, ad acqua e sale. Ha un sapore salato. Si presta a insaporire cereali, legumi e verdure.

**Tamari:** salsa di soia. Simile allo shoyu, ma dal gusto più deciso, è prodotta senza utilizzare il cereale. Ha un sapore salato.

**Tahin:** crema di semi di sesamo decorticati e macinati fino a ottenere una crema densa e oleaginosa. È ricca di proteine, sali minerali e grassi insaturi. Molto versatile in cucina, si presta per preparare creme, salse e dolci.