

[Hhttps: //www.medicitalia.it/spazioutenti/forum-rfs-100/come-si-calcola-il-rischio-reale-per-il-tumore-al-seno-44.html](https://www.medicitalia.it/spazioutenti/forum-rfs-100/come-si-calcola-il-rischio-reale-per-il-tumore-al-seno-44.html)

DAL FORUM
DELLE RAGAZZE FUORI DI SENO

Le ricette fuori di seno

2



**RFS RAGAZZE
FUORI DI SENO**

MODERATORE DOTT. SALVO CATANIA

INDICE

<u>ZUCCA E CAVOLO NERO AL FORNO di Nina</u>	<u>2</u>
<u>CREMA DI ZUCCA di Speranza</u>	<u>3</u>
<u>CREMA DI BARBABIETOLA ROSSA SU PANE TOSTATO di Nina</u>	<u>4</u>
<u>RISO INTEGRALE CON CREMA DI ZUCCA di Ninni</u>	<u>5</u>
<u>CAVOLO NERO IN BRODO CON FAGIOLI E FARRO di Marea</u>	<u>5</u>
<u>PASSATO DI CAVOLO NERO di Nina</u>	<u>6</u>
<u>Questa vostra iniziativa mi piace molto e spiego perche' con alcune precisazioni</u>	<u>7.</u>
<u>MINESTRA CON CAVOLO NERO di Cristina</u>	<u>9</u>
<u>CREMA DI ZUCCA di Raffa72</u>	<u>9</u>
<u>ZUCCA A CUBETTI di Dada 62</u>	<u>10</u>
<u>PESTO DI RUCOLA di Raffa72</u>	<u>21</u>
<u>LE CECINE DEL BERRINO rivisitate da Michel a</u>	<u>21</u>
<u>VELLUTATA DI ZUCCA di Cristina</u>	<u>27</u>
<u>POLPETTE DI ZUCCHINE di Nina</u>	<u>28</u>
<u>Lo sviluppo di acrilamide</u>	<u>29</u>
<u>BISCOTTI ALL'AVENA di Daniela Sicilia</u>	<u>32</u>
<u>FETTE DI ZUCCA IMPANATE AL FORNO di Dada 62</u>	<u>32</u>
<u>OLIO E BURRO DI COCCO</u>	<u>34</u>
<u>GOLDEN MILK da Cook / Corriere della Sera > ricetta consigliata da Cristina</u>	<u>37</u>
<u>ALTERAZIONE DEL SENSO DEL GUSTO</u>	<u>38</u>
<u>Quel che si mangia in ospedale, oncologia inclusa, e' spesso spazzatura !</u>	<u>49</u>
<u>MELE AL FORNO SENZA ZUCCHERO di Stella</u>	<u>61</u>
<u>BESCIAMELLA VEGANA di Cristina</u>	<u>63</u>
<u>PESTO CON FOGLIE DI RAVANELLO di Cristina</u>	<u>64</u>
<u>MUFFIN DI FARRO e MAIS con mirtilli rossi VEG e S.Z. di Cristina</u>	<u>64</u>
<u>BANANA BREAD di Eliana</u>	<u>65</u>

RFS-----RFS-----RFS-----RFS-----RFS-----RFS-----RFS



[Nina](#)utente □

Bene **Ely**, **Creamy** e **Raffa**! Contenta per voi. Ciao **Cindy** e in bocca al lupo per tua madre.

ZUCCA E CAVOLO NERO AL FORNO di Nina

Stasera zucca al forno: tagliata a fettine e passate nella farina integrale, poi in una teglia con olio sale e rosmarino, in forno a 180 gradi per 15 minuti (va controllata in base al tipo di forno)

Cavolo nero al forno: spezzato grossolanamente e messo in una teglia con un po' di olio e sale, in forno a 200 gradi per 1-2 minuti, vengono tipo delle chips, buonissime.

Un abbraccio a tutte/i e buone terapie per domani a chi deve farle, a me toccano le solite analisi settimanali, speriamo che i miei globuli bianchi resistano...

[#42,531](#) Scritto: 8 Ott 2018 20:09 | Modificato da: Nina



[Daniela Sicilia](#)utente ♀

Nina

la zucca la faccio come te..

e poi spesso faccio la zucca tipo crema la cucino, poi la frullo e gi aggiungo il farro..

il cavolo nero proverò la tua ricetta.. 😊

[#42,540](#) Scritto: 8 Ott 2018 21:12



[Nina](#)utente ♀

Daniela Sicilia

E io proverò la tua crema di zucca col farro 😊

[#42,543](#) Scritto: 8 Ott 2018 21:14



Eliana utente ♀

Ricettario 😊

<https://ita.calameo.com/read/00279465354ae24c515f1?authid=78qyWjml0ghU>

questo finisce al post di Didi di ieri 42407, questo file è diventato troppo pesante per lavorarci ancora...il prossimo partirà dalla zucca al forno di Nina per cui se avete qualche idea ...

Controllate ...

Ho lasciato i vari errori perchè non volevo sminuire l'autenticità dei post...

Ho sottolineato con l'evidenziatore giallo alcuni piatti che molti di voi hanno realizzato ma che poi non hanno postato... questo perchè sarebbe carino proporre la ricetta accennata ma non ancora esplicitata.

In generale io sono contenta perchè dai nostri post saltano fuori molti dei nostri desideri, richieste, necessità senza contare l'aiuto reciproco.... va beh è tardi

Buonanotte

#42,566 Scritto: 8 Ott 2018



Speranza utent

Nina:

Per stasera ho ancora la zucca, ma non so come farla... un risotto? O una crema

CREMA DI ZUCCA di Speranza

Io la cuocio al vapore, poi la frullo e alla fine aggiungo latte di cocco, scaglie di lievito, paprika dolce, prezzemolo ed un cucchiaino di tamari (quello con bassa percentuale di sale



#42,628 Scritto: 9 Ott 2018 20:13



Speranza utente ♀

Marea:

cavolo nero

Mi spieghi, se lo sai, come si fa il passato di cavolo nero. Ho provato a farlo e mi è venuto una "chiavica"

#42,629 Scritto: 9 Ott 2018 20:16



Nina utente ♀

Speranza

Grazie! La proverò... alla fine stasera ho optato per

CREMA DI BARBABIETOLA ROSSA SU PANE TOSTATO di Nina

alla fine stasera ho optato per la barbabietola rossa frullata insieme a carote sedano e cipolla e un po' di brodo vegetale. Ho messo alla fine pane integrale tostato. Non è venuta granché però

#42,646 Scritto: 9 Ott 2018 21:20



Speranza utente ♀

Jenny:

lo scinti negativa

Grande notiziaaaaa! Piattone di pasta coi broccoli innaffiato da tante bollicine ❤️

#42,645 Scritto: 9 Ott 2018 21:19



[Ninni](#)utente ♀

Buonasera a tutte 😊

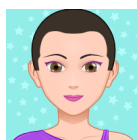
Nina io proprio oggi ho mangiato

RISO INTEGRALE CON CREMA DI ZUCCA di Ninni

riso integrale con crema di zucca fatta scottando la zucca con un filo d'olio e cipolla. A me la zucca piace anche semplicemente grigliata e condita con un po' di olio a crudo!

Daniela Sicilia mi dispiace per la signora del tuo paese, anche io quando sento queste notizie vado nel panico però voglio raccontarti anche la storia di una mia amica carissima, metastatica all'esordio, con metastasi al fegato e alla clavicola. Lei è stata operata 5 anni al seno e fegato, fa chemio biologiche tutti i mesi, dopo aver fatto chemio normali subito dopo operazione. Ieri ha ritirato esito della TAC di controllo che fa ogni 6 mesi e per la prima volta dopo 5 anni non ci sono più tracce di malattia 😊😊 questo per dire che non dobbiamo farci abbattere, di cancro è vero si muore ma si vive anche, pure nei casi più difficili!!

[#42,636](#) Scritto: 9 Ott 2018 20:42



[Marea](#)utente ♀

Nina, Speranza

CAVOLO NERO IN BRODO CON FAGIOLI E FARRO di Marea

Non ho frullato il cavolo, ho semplicemente fatto scottare le foglie con cipolla e olio (senza costa centrale, che ho tenuto da parte per un bel minestrone!) e poi le ho aggiunte al mio brodo con fagioli e farro che era già pronto dalla sera prima! Secondo me con aggiunta di zucca schiacciata sarebbe ancora più buona!

[#42,648](#) Scritto: 9 Ott 2018 21:21



[Nina](#) utente ♀

Ninni

Grazie Ninni, ho tanta zucca , proverò anche il risotto. E grazie per il racconto della tua amica, fa bene al cuore sentire queste storie.

Forse mi avevi già detto, tu non hai avuto problemi con i globuli bianchi con il palbociclib?

[#42,652](#) Scritto: 9 Ott 2018 21:27



[Nina](#) utente ♀

Ninni

Sì, perché mi scendono parecchio, anche sotto i 2000. Midollo reattivo perché giovane, dice la mia oncologa. Grazie **Ninni**

PASSATO DI CAVOLO NERO di Nina

Speranza io lo metto a bollire per 3 minuti e poi col mini pimer lo frullo insieme a mandorle olio sale e acqua di cottura.

Beneee tutte belle notizie! Il negativo che è positivo 😊

Notte Rfs e dott. Catania

[#42,659](#) Scritto: 9 Ott 2018 22:05



[Speranza](#) utente ♀

Nina:

Speranza io lo metto a bollire per 3 minuti e poi col mini pimer lo frullo insieme a mandorle olio sale e acqua di cottura

È quello che ho tentato di fare, ma forse dovevo togliere le coste?

[#42,664](#) Scritto: 9 Ott 2018 22:17



Ninautente ♀

Speranza

Sì! Io lo taglio a pezzi togliendo le coste

#42,665 Scritto: 9 Ott 2018 22:21



GGO16utente ♀

Ragazze,

Stasera cena fuori...antipasto scamorza al forno con pomodorini e aceto balsamico (ma ne ho data mezza alle mie amiche...) , primo paccheri con coda di rospo, vongole, pomodorini e patate (.Ma ho chiesto di farmeli senza patate) e per finire strudel di mele! !!!! Ho peccato! Ho tanto peccato!!!

#42,675 Scritto: 10 Ott 2018 01:00



salvocataniamedico ♂

Eliana:

Ricettario: <https://ita.calameo.com/read/00279465354ae24c515f1?authid=78gyWjml0ghU> questo finisce al post di Didi di ieri 42407, questo file è diventato troppo pesante per lavorarci ancora...il prossimo partirà dalla zucca al forno di Nina per cui se avete qualche idea ...Controllate ...Ho lasciato i vari errori perchè non volevo sminuire l'autenticità dei post...Ho sottolineato con l'evidenziatore giallo alcuni piatti che molti di voi hanno realizzato ma che poi non hanno postato... questo perchè sarebbe carino proporre la ricetta accennata ma non ancora esplicitata. In generale io sono contenta perchè dai nostri post saltano fuori molti dei nostri desideri, richieste, necessità senza contare l'aiuto reciproco.... va beh è tardi Buonanotte

Eliana

1) Questa vostra iniziativa mi piace molto e spiego perché con alcune precisazioni .

2) Il tema dell'alimentazione è fondamentale nella Prevenzione Primaria.

Io mi fido di voi e quindi non avendo per il momento tempo per *'controllare'*, si fa per dire ovviamente, la bontà delle vostre proposte (non dimentichiamo che ci leggono in tanti), possiamo in questa prima fase allestire un file ad hoc e poi la versione definitiva potremmo decidere se inserirla nell'indice o dargli una visibilità autonoma rispetto all'indice generale.

3) Ripeto non solo mi fido, ma addirittura mi sento di incoraggiare ancora di più questa iniziativa aggiungendo un consiglio per non creare problemi a chi legge dall'esterno.

4) E' magnifica se si privilegia l'idea di tener conto che nella dieta anticancro non esistono cibi cancerogeni isolatamente o curativi all'opposto.

Quindi largo spazio se queste ricette "fuori di seno" tenessero conto di alcune priorità



a) SINDROME METABOLICA

b) INDICE GLICEMICO

c) INSULINA E FATTORI DI CRESCITA.

L'altro consiglio è quello di tener conto della mia tabella di base

http://www.senosalvo.com/cibi_anticancro_rischi_alimentari.htm

che non è la Bibbia o il Vangelo, anzi troverete alcune discrepanze se ad esempio avete letto il libro di Berrino, che ho presentato con lui, essendo suo amico da oltre 35 anni.

<https://www.medicitalia.it/news/oncologia-medica/5739-franco-berrino-e-il-nuovo-libro-il-cibo-dell-uomo.html>



Perché queste discrepanze? Ad esempio nella mia tabella sono permissivo sulle *poliamine*, a differenza di Berrino.

È lungo da spiegare, ma fidatevi. La mia tabella è il risultato di tante notti di riflessionialimento su alimento ed il risultato di una mediazione dolorosa e difficile tra gli studi più consolidati ed alcuni testi di Autori noti in tutto il mondo come il dr. Khayat che ha approfondito la relazione tra alimenti e cancerogeni. Ad esempio che ce ne facciamo delle proprietà anticancro di alcuni frutti se questi sono pieni di pesticidi o di alcuni pesci che sono delle vere miniere di metalli pesanti?

La tabella è una mediazione tra tutti questi testi e studi epocali.

Quindi andiamo avanti così' !!!

#42,676 Scritto: 10 Ott 2018 01:11 | Modificato da: salvocatania



[Cristina](#) utente ♀

Ho letto ieri sera le ricette con il cavolo nero che io adoro !!

Io faccio una minestra 😊

MINESTRA CON CAVOLO NERO di Cristina

Faccio rosolare il cavolo nero tagliato a pezzi con dell'olio evo (a volte con della cipolla o scalogno, a volte con uno spicchio d'aglio che poi tolgo) poi aggiungo la cicerchia e faccio rosolare ancora un attimo. Poi aggiungo del brodo vegetale, porto a bollore, abbasso la fiamma e lascio sobbollire con il copecchio fino a cottura. Si possono aggiungere erbe aromatiche e spezie a piacere. Semplice ma buona !

[#42,770](#) Scritto: 10 Ott 2018 17:22 | Modificato da: Cristina



[Speranza](#) utente ♀

Cristina

Grazie Cri per la ricettina 😊

[#42,774](#) Scritto: 10 Ott 2018 17:31



[Stella](#) utente ♀

...ma come si fa a non adorarti che sai come usare la cicerchia (🤔) e utilizzi il termine sobbollire?

#cristinacottoemangiato

[#42,777](#) Scritto: 10 Ott 2018 17:36



[Raffa72](#) utente ♀

Ciaooo! Sono indietro coi post a ieri notte.

Stella 6 interventi, quante ne hai passate! Ribadisco: 6 una persona speciale.

Michel a speriamo che si metta presto tutto a posto. Smettila di drenare 😊

Olga90, benvenuta! Da tripletta ti capisco bene, anche se fortunatamente nessun oncologo o senologo mi ha mai scoraggiata, anzi. Sii anche fiduciosa nelle cure! A che punto sei? Hai fatto

neoadiuvante? Ti hanno già operata? Raccontaci un po' di te 😊

2 ricette veloci veloci **con la zucca**:

CREMA DI ZUCCA di Raffa72

700/800 grammi di zucca: la pulisco, taglio a cubetti e metto in padella per 10 minuti con olio extra vergine di oliva e rosmarino spezzettato. Dopo la cottura frullo il tutto con minipimer ed uso:

- 1/3 della crema per creare una variante dell'hummus di ceci (si veda la ricetta classica dell'hummus, in più ci aggiungi la zucca per una versione autunnale)
- i restanti 2/3 della crema per condire una pasta (fusilli intergrali ad esempio), a cui aggiungo 1/4 di succo di limone e un po' di scorza grattugiata, curcuma, una spolverata di pepe nero.

#42,779 Scritto: 10 Ott 2018 17:58



Dada 62utente ♀

CRICRI

Cicerchia...inquietante...spiega spiega... 😊 😊

Raffa

ZUCCA A CUBETTI di Dada 62

La zucca l'adoro...la faccio andare a cubetti con aromi rosmarino ed aglio e sfumo con un pò di vino bianco...poi la mangio così o la uso per condire la pasta...figli e marito grana come se piovesse 🤔...

.battaglia persa ,ma faccio finta di niente...

Sono già abbastanza impopolare 😊 😊

Non ho capito...nell'humus metti anche la zucca o sostituisci i ceci con la zucca??

#42,782 Scritto: 10 Ott 2018 18:08 |Modificato da: Dada 62



Speranza utente ♀

Dada 62

Per la zucca vi consiglio vivamente di provare le varietà DELICA o HOKKAIDO. 😊 😊 😊

#42,784 Scritto: 10 Ott 2018 18:23



Dada 62 utente ♀

Speranza

Grazie uso la Delica...l'altra non la conosco...

Sempre preferibile biologica per poterla solo spazzolare sotto l'acqua e non sbucciare

#42,786 Scritto: 10 Ott 2018 18:29



Eliana utente ♀

salvocatania:

Questa vostra iniziativa mi piace molto e spiego perche' con alcune precisazioni .

Son felice che l'iniziativa le piaccia con le indicazioni che ha dato. sicuramente questo post lo evidenziamo nel ricettario... per il resto io penso ne sono convinta che quando postiamo una ricetta in realtà con essa postiamo le nostre certezze quanto i nostri dubbi in relazione alla nostra situazione anticancro, certo sarebbe l'ideale se qualcuno ci controllasse e faccia schiarite nelle nostre incertezze alimentari. Del resto questo in parte accade perchè non di rado qualcuna interviene correggendo il tiro dicendo ad esempio *secondo il Berrino ... bisogna limitare... evitare ... potremmo sostituire lo zucchero con...* personalmente sono proprio questi post che ci dicono che il dubbio di una, l'esigenza di una è comune a tutte. Poi troviamo persone più esperte che ci indicano nuovi alimenti e magari ci spiegano pure il perchè è bene utilizzarli ...Va beh... potremmo riportare il ricettario in orizzontale e inserire a fianco una colonna dove riportare informazioni più scientifiche che tengano conto in particolare delle sue indicazioni : *nella dieta anticancro non esistono cibi cancerogeni isolatamente o curativi all'opposto.*

Quindi largo spazio se queste ricette "fuori di seno" tenessero conto di alcune prioritá'

- a) *SINDROME METABOLICA*
- b) *INDICE GLICEMICO*
- c) *INSULINA E FATTORI DI CRESCITA.*

....bello se qualcuno ci "controllasse" ...

#42,787 Scritto: 10 Ott 2018 18:43



Cristina utente ♀

STELLA

anche io ti voglio bene !

sei una persona speciale ❤️

#42,801 Scritto: 10 Ott 2018 20:48



Cristina utente ♀

DIDI

NO, NO, NO, pantegana proprio NO !!!!! 🤔

Siamo diversamente belle e diversamente sexy 😊

DADA

La cicerchia è un legume antico (infatti oggi si mangia poco!) della tradizione toscana vero PATRI
?!? Simile ai ceci.

#42,803 Scritto: 10 Ott 2018 20:54



Cristina utente ♀

DOTT. CATANIA

Molto interessante l'approfondimento !

Invece per quanto riguarda le ricette devo "studiare" bene:

- sindrome metabolica
- insulina e fattori di crescita.

A parte l'indice glicemico non ne avevo mai tenuto conto !

[#42,804](#) Scritto: 10 Ott 2018 21:07



[Cristina](#) utente ♀

DADA

Mi piace soprattutto preparare i dolci e per me non c'è niente di più bello da fare insieme ai bambini che prepararne uno. E' puro divertimento quando posso preparare qualcosa con le mie nipotine. A loro ripeto che quello che accede in forno è pura magia.... unisci dei semplici ingredienti, mescoli q.b. e dopo 40 min la magia è compiuta 😊 Togli dal forno una torta (o biscotti) che è una meraviglia, una gioia per gli occhi e per il palato. E' pura alchimia di profumi e sapori, e il profumo che pervade tutta la casa durante la cottura è un invito a quello che assaggerai più tardi magari con una tazza di tè fumante !

Il momento dell'impasto è il più divertente perchè io dico a loro che il mio cucchiaino di legno è speciale perchè contiene all'interno un "pelo" di unicorno e quindi le torte vengono buone sicuramente e loro con gli occhi sgranati mi chiedono -davvero zia ???- e io rispondo -certo !-

Ti lascio immaginare le decorazioni.... tra glasse colorate (con coloranti naturali !), zucchero a velo, zuccherini che mi ritrovo ovunque..... a loro ogni tanto è consentito trasgredire altrimenti che zia bacchettona sarei ?!?

Non ultimo vedere le loro faccine sorridenti e soddisfatte mentre mangiano una fetta di torta tutte orgogliose e poi mi dicono -Ummm che buona, questa l'abbiamo fatto noi!!!!- e io rispondo -eh già !-

[#42,807](#) Scritto: 10 Ott 2018 21:34



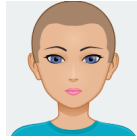
[Didi](#) utente ♀

Cristina

Te ne prego adottami!!!!!!

Dopo io pulisco

[#42,808](#) Scritto: 10 Ott 2018 21:41 | Modificato da: Didi



Dada 62 utente ♀

Cristina

Che tenera la nostra Cri Cri ❤️ ❤️

Non hai idea(o forse si) dei ricordi che avranno nel cuore quelle bambine...soprattutto quelli legati all'olfatto...ogni profumo da adulte farà tornare alla memoria la loro meravigliosa zia e la sua dedizione. Il tempo investito in queste esperienze è quello che di bello tornerà indietro nel vostro rapporto futuro...

E pazienza se la cucina diventa un campo di battaglia di farina e briciole per terra... 🤪

Io ho ricordi bellissimi di manine che impastano e visini illuminati dalla luce del forno per scrutare la torta che cuoce...

#42,809 Scritto: 10 Ott 2018 21:43



Speranza utente ♀

Cristina :

Il momento dell'impasto è il più divertente perchè io dico a loro che il mio cucchiaino di legno è speciale perchè contiene all'interno un "pelo" di unicorno e quindi le torte vengono buone sicuramente e loro con gli occhi sgranati mi chiedono -davvero zia ???- e io rispondo -certo !

Cri mamma mia che belle immagini e odori, profumi, magia hai evocato con questa descrizione. Le tue nipotine sono proprio fortunate.

Ti invidio 😋

Per salvarmi la faccia, a mia nipote dico "Amore di zia, ricorda che gli zuccheri fanno male" 😋 😊



#42,810 Scritto: 10 Ott 2018 21:48 |Modificato da: Speranza



Dada 62 utente ♀

Cristina

Hai scatenato la nostra Didi...ora vuole essere adottata 🤔 🤔 ...è sempre un passo in avanti rispetto a prima...grande Cri Cri 🤔 ❤️

#42,811 Scritto: 10 Ott 2018 21:53



Juventina utente ♀

Buona notte a tutte anime belle, stasera ti dondola ma me lo concedo. Però è come fare un passettino indietro ogni volta. Grazie a **patri e Speranza** ❤️
A proposito di libri ho già acquistato quello di Nadia Toffa " fiorire d'inverno". Ho dato sbirciatina e devo dire che mi piace... perché lei mi piace. È indubbiamente una con le palle, poi qualche svarione ci sta.

cristina

Mi sembra di sentirlo nell'aria il profumo dei tuoi dolciche brava che 6 e che fortunate le tue nipotine! tra un po' è halloween e con Andrea preparerò le dita della strega!
Ma nessuna di voi usa il Bimby?

#42,812 Scritto: 10 Ott 2018 22:05



Creamy utente ♀

Cristina

Cri che bella immagine!! Ormai ti immagino in una cucina delle favole, con l'arcobaleno che entra dalla finestra e gli unicorni che volano! 🤔 🤔 Te la posso rubare la storia del pelo di unicorno? Me la potrei rivendere con la mia nipotina! 🤔 🤔

Juventina in bocca al lupo per domani!! Siamo con te tienici aggiornate! 🤞 🤞

#42,813 Scritto: 10 Ott 2018 22:08



Speranza utente ♀

Juventina:

Ma nessuna di voi usa il Bimby?

Juventina io non uso nemmeno la cucina! 🤔 🤔 🤔

Fingers crossed ❤️

#42,815 Scritto: 10 Ott 2018 22:15



Dada 62 utente ♀

Juventina

Forza cara Yuventina! Facci sapere come è andata ❤️

Io ho il Bimby e vado a periodi nell'utilizzo...e poi ha il boccale un pò piccolo per i famelici di casa mia..ma faccio diverse cose...

#42,816 Scritto: 10 Ott 2018 22:19



Stella utente ♀

Raffa 72 grazie dolce ragazza ❤️

Cri Cri secondo me tu hai preso il pelo del mini pony nel bosco fatato dove c'è l'albero resiliente. E quest'atmosfera che si respira a casa con le tue nipotine è fiabesca...

Number one ❤️

Juventina in bocca al lupo! Domani ti togli un pensiero 😊

#42,825 Scritto: 10 Ott 2018 22:54



GGO16utente ♀

Cristina

che bell'immagine! Mi sembrava di essere nella cucina insieme a te e alle tue nipotine.

Davvero fortunate le tue nipotine!

Anche io adoro il profumo che si spande nella casa quando si cucina, infatti non chiudo mai la porta della cucina, a meno che non stia facendo una frittura di quelle "toste"...ma quelle le faccio una volta ogni triennio!!!

Adottami!!!

#42,831 Scritto: 10 Ott 2018 23:12



salvocataniamedico ♂

Eliana:

Son felice che l'iniziativa le piaccia con le indicazioni che ha dato. sicuramente questo post lo evidenziamo nel ricettario... per il resto io penso ne sono convinta che quando postiamo una ricetta in realtà con essa postiamo le nostre certezze quanto i nostri dubbi in relazione alla nostra situazione anticancro, certo sarebbe l'ideale se qualcuno ci controllasse e faccia schiarite nelle nostre incertezze alimentari. Del resto questo in parte accade perchè non di rado qualcuna interviene correggendo il tiro dicendo ad esempio secondo il Berrino ... bisogna limitare... evitare ... potremmo sostituire lo zucchero con... personalmente sono proprio questi post che ci dicono che il dubbio di una, l'esigenza di una è comune a tutte. Poi troviamo persone più esperte che ci indicano nuovi alimenti e magari ci spiegano pure il perchè è bene utilizzarli ...Va beh... potremmo riportare il ricettario in orizzontale e inserire a fianco una colonna dove riportare informazioni più scientifiche che tengano conto in particolare delle sue indicazioni : nella dieta anticancro non esistono cibi cancerogeni isolatamente o curativi all'opposto.Quindi largo spazio se queste ricette "fuori di seno" tenessero conto di alcune priorita'a) SINDROME METABOLICA b) INDICE GLICEMICO c) INSULINA E FATTORI DI CRESCITA.....bello se qualcuno ci "controllasse"

No non credo sia necessario fare parallelamente annotazioni su base scientifica, anzi il bello di questa vostra iniziativa e' proprio l'anarchica aggregazione di esperimenti artigianali che avete raccolto.

Poco conta se , rileggendo tutto, ci sia qualche spunto che potrebbe generare qualche perplessita'

Mangiare deve essere un piacere e non una ossessione.

Quel che conta non e' tanto una aderenza ad uno schema rigido .

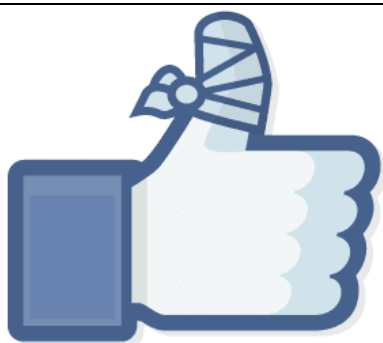
Conta lo STILE ALIMENTARE GLOBALE



e qui siamo nel rispetto assoluto.

Eliana:

certo sarebbe l'ideale se qualcuno ci controllasse e faccia schiarite nelle nostre incertezze alimentari



Fatto !



Elyutente ♀

Cristina

Come hai ragione.... io lo facevo con mio figlio, anni fa, in un periodo che mio marito viaggiava per lavoro. Noi nei pomeriggi d'inverno ci infilavamo in cucina e una volta lo strudel, una volta i biscotti, una volta la torta di mele o la pasta al forno per l'indomani....

Attenzione, però, io ho dovuto smettere perché il mio ragazzo metteva su peso....
Ho messo mio marito ai fornelli, adesso la cena l prepara lui, e sono tornati tutti in forma!!!
Domani sera, se riesco, provo la frittata di ceci.

#42,838 Scritto: 10 Ott 2018 23:33



Raffa72 utente ♀

Dada 62

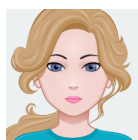
All'hummus normale, fatto con i ceci, tahin etc, aggiungo la crema di zucca.

Libri: tutto Ammaniti!! Adoro.

Rori, sorry è da 2 giorni che credo di vivere un giorno avanti.

Notte.

#42,843 Scritto: 10 Ott 2018 23:56



Lori Fiduciaria utente ♀

Ora riprendo a leggere altri 15 post, in effetti non sono stata molto bene in questi giorni. Ora sto prendendo Augmentin per il braccio gonfio, per solidarietà con Paola di **Denis** al quale avevo raccontato la mia esperienza in fatto di antibiotici e....ci sono ricascata. Pazienza.

Eliana Dovremmo informarti quando proviamo le ricette ma.....solo se ben riuscite ? Io sono un disastro in cucina però qualcosa mi è riuscito e provvederò

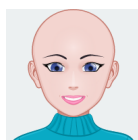
Grazie per quello che fai.

Nina Ho in casa proprio la zucca e domani voglio cimentarmi nel tuo consiglio della zucca al forno. Mi sembra facile.

Buonanotte Ragazze 🤔

Lori

#42,847 Scritto: 11 Ott 2018 00:10



Vava utente ♀

rory

<https://youtu.be/MrXBAItOtFY>

juventina

Tienici aggiornate che tutte sedute su quella poltrona stiamo un po'strette 😊

cri

A me piace cucinare, pane pizza e focaccia mi vengono alla grande...con i dolci invece sono sempre stata una capra...ho migliorato un po' da quando ho scoperto che le dosi vanno rispettate alla lettera e l'improvvisazione non va bene. Mio marito invece è un mago della carne

rfs

È un casino seguire tutte le storie che si incrociano ma l'atmosfera è super positiva, grazie di esserci!!!

[#42,872](#) Scritto: 11 Ott 2018 07:51 | Modificato da: Vava



[Dada 62](#) utente ♀

Speranza

In che senso non usi la cucina???? Sono mooolto curiosa 🤔 🤔

Hai Ambrogio che cucina per te? Sei titolare di un ristorante vegano? Vivi d'amore e sesso? Non hai la cucina perchè indigente e la sera vai alla mensa dei poveri? Sei alternativa crudista e ti nutri solo di mele??

Abiti su Marte e scendi per stare in nostra compagnia perchè lassù ti rompi le balle? Narra narra

tesoro 🤔 ❤️

[#42,885](#) Scritto: 11 Ott 2018 10:02



[Raffa72](#) utente ♀

Buongiorno! Qui pioggia 🌧️ e allora io vi passo la **ricetta** di una mia amica, che mi sta facendo da tutor culinario in questo periodo difficile. Perchè quando son giù non mi viene voglia di farmi da mangiare, e cmq non è facile inventarsi tutti i giorni qualcosa di nuovo per volersi bene.

PESTO DI RUCOLA di Raffa72

Pesto di rucola per condire orzo, farro o pasta o riso:

100g di rucola
160 g di tofu
50g di mandorle
3 cucchiaini di olio e.v.o.
3 cucchiaini di olio di mais
1 spicchio d'aglio
4 pomodori secchi

Frulla tutto con poca acqua e fai riposare almeno mezz'ora. Aggiungi peperoncino a piacere se ti piace.

Didi,

mi auguro che oggi tua sorella stia un po' meglio e che domani possa trascorrere comunque un buon compleanno. Ricordo che ho scoperto di avere il cancro due settimane prima del mio compleanno... ci ho messo un po' di incoscienza e sono andata a Berlino a festeggiare. Tu cerca di stare su.

Juventina: ti penso.

[#42,914](#) Scritto: 11 Ott 2018 11:41 | Modificato da: Raffa72



[Michel a](#) utente ♀

Ragazze,

ieri sera ho provato la torta di ceci di **Patri**, è ottima, e io adoro i ceci.

LE CECINE DEL BERRINO rivisitate da Michel a

Spesso faccio le cecine di farina di ceci, ricetta del Professor Berrino.

100 g di farina di ceci
200 g di acqua
2 g di sale
un cucchiaino di evo

di mio aggiungo curcuma e pepe.

lascio riposare una notte, a almeno qualche ora, in frigorifero.
poi in una padellina leggermente unta faccio cuocere a piccoli mestoli le frittatine.
Si possono mangiare spalmate di marmellata oppure le farcisco con delle verdure.
Mi piacciono molto... solo a me purtroppo!! il mio compagno e mia figlia non le vogliono nemmeno vedere..

#42,916 Scritto: 11 Ott 2018 11:51



[Nina](#)utente ♀

Michel a

Le farcisci mettendone una sopra all'altra e dentro le verdure?

Ragazze al posto del formaggio voi avete trovato qualcosa di soddisfacente? **Cristina** si può fare una cosa simile con le mandorle?

Juventina è fatta, ora riposo e coccole.

Paci in bocca al lupo! Ti sono vicina e ti mando tanti pensieri positivi. Forse ti può aiutare la meditazione di Fiorella?

Io sono in reparto per vedere la dottoressa per via dei miei globuli capricciosi anche se pare che nelle ultime analisi ci sia stato un errore di laboratorio, quindi non sono così bassi come si pensava. Che fatica ragazze... stasera per fortuna comincio il corso di mindfulness, spero mi aiuti a centrarmi e rilassarmi un po'. Buon pranzo!

#42,932 Scritto: 11 Ott 2018 13:13



[Jenny](#)utente ♀

Raffa 72

Grazie cara, mi piacciono le cose semplici.

Io poi adoro il tofu me lo mangio anche crudo, ma mi chiedevo se non fosse sconsigliata la soia a chi fa terapie anticancro. Ricordo di aver sentito così, forse qualcuna di voi o **dott catania** può chiarire dubbio.

Mi sono anche fotografata la ricetta delle cecine di **Michel a**, anch'io adoro i ceci!

#42,944 Scritto: 11 Ott 2018 14:22



Speranza utente ♀

Nina:

Ragazze al posto del formaggio voi avete trovato qualcosa di soddisfacente?

Io uso 'veganella' a base di anacardi 😊

#42,945 Scritto: 11 Ott 2018 14:25



Michel a utente ♀

Nina:

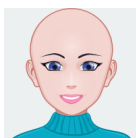
Michel a Le farcisci mettendone una sopra all'altra e dentro le verdure?

Nina

Le piego a metà e le farcisco con le verdure, ma si può fare anche come dici tu!!

Per quanto riguarda il formaggio, mi manca tanto, ma proprio tanto e non ho trovato nessuna alternativa 😞 😞

#42,947 Scritto: 11 Ott 2018 14:33



Vava utente ♀

jenny

Adori il tofu???? Come fai? Io lo sopporto appena...non sa di niente, sembra polistirolo. 😊

Comunque mi sembra di aver letto da qualche parte che la soia non va bene x i tumori ormonosensibili, ma è un ricordo vago, aspettiamo gli esperti.

Il formaggio è semplicemente insostituibile!

I cabaret di formaggi con marmellate varie sono ormai un vago ricordo ma sinceramente io non rinuncio a una spolverata di grana ogni tanto, soprattutto se la ricetta lo prevede esplicitamente. Va bene la prevenzione ma non sono integralista, andrei in depressione profonda

[#42,948](#) Scritto: 11 Ott 2018 14:41



[Juventina](#) utente ♀

Anime belle ho un dolore incredibile... nn riesco nemmeno a parlare 😞 , o ad aprire la bocca, dovrei provare a mangiare uno yogurt ma riesco a malapena a bere acqua...

Ps. Mia mamma mi ha portato il gelato... che bello ogni tanto sentirsi ancora figlie!

Comunque a parte il dormicchiare vi ho lette e...**titti inf 6** una donna forte, quello che scrivi trasmette grinta e coraggio. Un mega in bocca al lupo per l'esame di fine mese. Vai e ... spacca!!!

rori

Ancora tantissimi auguri! Sabato ti rifarai con i festeggiamenti! Bollicine e torta eh! Buona vita amica mia

didi

Io sono figlia unica, ma posso immaginare che vedere una sorella soffrire faccia male al cuore . Ma ha te Didi, insisti, e vedrai che riuscirai a rasserenarla. Sente il bene che le vuoi, è quella la prima cura...

speranza

Mi fai ridere quando scrivi che *nn hai nemmeno una cucina...* ma 6 di Napoli... sai che se abitassi io li vivrei di pizza??? Diventerei obesa ma mangerei solo quella! Tu come fai? Immagino che ne preparerai di squisite...

[#42,968](#) Scritto: 11 Ott 2018 17:28



[Raffa72](#) utente ♀

Jenny

Per la soia secondo me vale sempe il discorso della moderazione. Il mio consumo settimanale è di 1 o 2 yogurt a base di soia e 100 o 200 grammi di tofu (naturale per cucinare o affumicato o al

sesamo come secondo già pronto). Resto dell'idea che sia sempre meglio di tutti gli affettati che mi mangiavo fino a 3 anni fa, prima di diventare vegetariana e poi vegana.

Vero è che pur non mangiando più porcherie il cancro mi è venuto lo stesso. Ma sono convinta che se mi fosse venuto 3 anni fa con l'alimentazione che avevo e le sigarette che fumavo la chemio mi avrebbe dato molti più effetti collaterali.

Titti, che bello rileggerci.

#42,981 Scritto: 11 Ott 2018 19:01



Speranza utente ♀

Juventina:

li vivrei di pizza??? Diventerei obesa ma mangerei solo quella! Tu come fai? Immagino che ne preparerai di squisite...

Cara Juventina, le pizze non le preparo, però mi faccio portare nelle migliori pizzerie a mangiarle



. Ti aspetto, così quando mi verrai a trovare ti ci porto



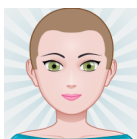
Mannaggia al dolore, però ci sta tutto (intervento non proprio facile



L'importante, cmq, è avere affrontato e superato brillantemente l'intervento.



#42,986 Scritto: 11 Ott 2018 19:24



Titti inf utente ♀

Per tutte le Rfs ed in particolare **Cristina** mi potete consigliare come fare più piatti diversi e salutarci con la zucca? La mia vicina mi ha portato in regalo una zucca enorme. È stata molto affettuosa ma non mi viene molta fantasia con la zucca



Ninni

A me è successa la stessa cosa...con la gomma. Poi presa da altro non sono andata subito dal dentista. Sono molto sfortunata con i denti. E quindi ecco dente perso alla fine. Meno male che al momento è l'unico



Raffa



#42,987 Scritto: 11 Ott 2018 19:25



[Ajtha Acklo](#) utente ♀

Riguardo la soia, so che dovremmo evitare gli integratori, ma non l'alimento.

#42,999 Scritto: 11 Ott 2018 19:55



[Dada 62](#) utente ♀

TITTI

Forza per il concorso...sei davvero ammirevole! ❤️ ❤️ 🤔

Ma stai investendo per il tuo futuro! E se tanto mi dà tanto sbaraglierai alla grande! 🤔 🤔 ❤️

La zucca se è grossa la puoi ridurre a cubetti e congelare, fatti aiutare da tuo marito a tagliarla perchè è durissima e tu non puoi fare nessuno sforzo. Poi si mangia cotta in padella con aromi. Oppure ridotta in purea, ci condisci pasta o riso integrale. Si possono fare anche dei muffins, ma qui ci vuole la nostra Cri Cri ❤️

#43,005 Scritto: 11 Ott 2018 20:46 | Modificato da: Dada 62



[Cristina](#) utente ♀

NINA

io uso la farina di ceci quando preparo le farifrittatine !

la farina di mandorle non l'ho mai usata 🤔

TITTI INF

sono sicura che riuscirai a centrare il tuo obiettivo 😊
con la zucca si possono fare tante cose.

Vellutata, risotto, pasta, torta, al forno come contorno.

VELLUTATA DI ZUCCA di Cristina

La più semplice è la vellutata. Cuoci la zucca pulita e a pezzettini con un po' di acqua fino a quando diventa morbida (una volta mettevo anche una patata !) poi frulli e aggiungi rosmarino, peperoncino, noce moscata quello che più ti piace !! Un filo di olio evo a crudo e se hai dei semi di sesamo nero va benissimo, una macinata di pepe fresco (se non hai messo il peperoncino !)

#43,006 Scritto: 11 Ott 2018 21:00 | Modificato da: Cristina



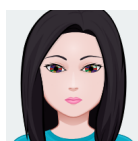
[Speranza](#) utente ♀

Dada 62:

10000 messaggi fa avevi scritto che non hai la cucinaaaaa
Siamo curiose di sapere come fai...

Tu ti scordi cosa ha detto chi e ci può stare, io dimentico quello che scrivo ioiooooo 🤔 🤔 🤔
Cmq era una battutaccia per dire che NON CUCINO 🤔 🤔 🤔 o meglio CUCINO solo a pranzo, a volte nemmeno a pranzo, con la scusa che torno tardi dal lavoro 😊 😊 🤔
Prendo sempre in giro mio marito, che è un SANTO, ricordandogli che sposandomi avrebbe avuto diritto solo alla mezza pensione, colazione e cena o colazione e pranzo, e lui ha scelto la seconda opzione.
Però guardo tutti i programmi di cucina, leggo le ricette e compro riviste di cucina veggie.

#43,020 Scritto: 11 Ott 2018 22:07 | Modificato da: Speranza



[Paci](#) utente ♀

Raffa72

No gioia io sono ormonalona.... Ma Raffa questa e da battaglia.. A uando andava a fare la chemio rompeva le palle a tutti in sala sull alimentazione...le infermiere la dovevano tenere... Mi ha detto che c era una signora che arrivava chiudeva le taparelle e faceva chemio al buio.. O mica e andata la a ribaltarla?????? E una forza.. Mi ha cosigliato di fare digiuno prima della chemio per assimilare meglio e di bere the verde o bancha... Lei ha lavorato molto con i digiuni secondo le

drutte della mia e sua oncologa e sull alimentazione durante la chemio..questa dottoressa e molto particolare Ragiona cosi! Lavora su molti aspetti oltre che le terapie allopatiche.. Dice le stesse cose del nostro Dr Catania solo e un po piu fissata con l alimentazione. Prevenzione primaria.. Ha rilasciato un'intervista su quanto il latte possa contribuire al k.. A momenti il primario la sbatte fuori dall ospedale!! Ma lei se ne frega.. Lotta per quello in cui crede.. E fuori di senno!!!! Ma e anche molto coscenziosa..

#43,028 Scritto: 11 Ott 2018 22:40



Ninautente ♀

Ninni

Ciao cara,

mi dispiace per il dente! Ieri primo incontro di mindfulness. Mi è piaciuto molto, la psicologa che lo conduce è brava, anche il gruppo mi ha fatto una buona impressione, ora starà a me seguirlo con costanza. Oggi mi ricaverò uno spazio in casa dove praticare, intanto vado a fare i miei 5 chilometri di camminata.

Ieri ho parlato con Elisabetta Iannelli al telefono per quel servizio su donne, lavoro e tumore, mi è sembrata una persona disponibile e molto dolce, tra l'altro preparatissima su tutti i temi legati ai diritti dei malati oncologici nel lavoro. Sto pensando di tornare in ufficio, ma vorrei trovare una modalità adeguata alle mie esigenze, l'ideale sarebbe lavorare da casa e andare in sede solo un paio di volte a settimana, vedremo se sarà possibile.

Paci ti abbraccio forte, certo c'è una folla oggi lì con te!

Juventina il tuo ometto non ti molla, da un lato meglio così ti distrai anche dal dolore.

Ciao **Patri**, viva il venerdì!

Grazie per le risposte sull'alternativa al formaggio, credo che opterò per mangiarlo raramente, ma quello vero!

POLPETTE DI ZUCCHINE di Nina

Ieri ho fatto polpette di zucchine: grattugiate una/due zucchine, fatele scolare un po' e aggiungete pane raffermo integrale ammorbidito in acqua, un uovo (ma si può anche evitare), un po' di farina di integrale, sale e pepe. Quando viene un impasto denso, fate delle palline o hamburger, passate nel pan grattato e cuocete in forno (io 180 gradi in forno a gas 10 minuti per lato circa). Potete accompagnare le polpette con una salsa di yogurt bianco magro, o un gazpacho, o se avete idee di salse buone e sane fatemi sapere!

Buon pranzo

#43,096 Scritto: 12 Ott 2018 12:40



Jennyutente ♀

salvocatania

Dottore lei che dice su gonapeptyl vs decapeptyl? Il primo non ha carcinoma mammella tra indicazioni terapeutiche. L'ho riferito a medico curante, non sa dirimere dubbi, ha prescritto solo in base a principio attivo. Io non capisco ma è quello che ho trovato cercando foglietti illustrativi on line. Non so se domattina riesco a convincere la farmacia a darmi un farmaco diverso dalla ricetta ma ci proverò...

Un'altra domanda. Leggo che le fette biscottate non sono permesse per via dell'acrilamide. Io comprendo la questione applicata al pane tostato ma perchè le fette biscottate? Si riferisce a quelle industriali? Io prendo solo quelle bio senza sale perché sono le uniche senza zucchero aggiunto in tutte le marche convenzionali. Non saranno proibite anche loro, no?

#43,214 Scritto: 12 Ott 2018 22:25



salvocataniamedico ♂

Jenny:

Un'altra domanda. Leggo che le fette biscottate non sono permesse per via dell'acrilamide. Io comprendo la questione applicata al pane tostato ma perchè le fette biscottate? Si riferisce a quelle industriali? Io prendo solo quelle bio senza sale perché sono le uniche senza zucchero aggiunto in tutte le marche convenzionali. Non saranno proibite anche loro, no?

Ma non ci sono fette biscottate buone biologiche e malsane non biologiche.

Lo sviluppo di acrilamide

non dipende dalla qualita' dell'alimento ma dalla quantita' di calore utilizzato per prepararle. Anche le patatine provengono da un alimento sano e l'acrilamide si sviluppa per prepararle ad elevate temperture.

#43,228 Scritto: 12 Ott 2018 23:28 |Modificato da: salvocatania



GGO16 utente ♀

Un articolo molto interessante sull'acrilammide:

<https://ilfattoalimentare.it/acrilammide-cancerogeno-consigli.html>

#43,236 Scritto: 12 Ott 2018 23:40



Daniela Sicilia utente ♀

Buon giorno amiche ..anche oggi camminata veloce..ormai lo sport fa parte della mia vita..

Ieri ho fatto biscotti all Avena senza zuccheri aggiunti altro che mulino bianco 😊

Pat tu vai a Milano x il concerto, io lunedì in serata arrivo a Milano, martedì ho controllo oncologico, consulenza genetica e controllo protesi e in serata rientro poi a Palermo.

Buona giornata a tutte



Speranza utente ♀

Monica

Come sta tuo figlio????

GG016

Grazie per l'articolo, molto interessante. Non dice sulla sul caffè, però, a parte che la sua torrefazione può provocare la comparsa, anche se il **dott. Catania** ci ha rassicurato in questo senso.

#43,258 Scritto: 13 Ott 2018 07:40



Speranza utente ♀

Daniela Sicilia:

Ieri ho fatto biscotti all Avena senza zuccheri aggiunti altro che mulino bianco

Pat tu vai a Milano x il concerto, io lunedì in serata arrivo a Milano, martedì ho controllo oncologico, consulenza genetica e controllo protesi e in serata rientro poi a Palermo.

1. Vogliamo la ricetta 😊

2. Il controllo andrà benissimo ❤️

#43,259 Scritto: 13 Ott 2018 07:42



[Jenny](#) utente ♀

Buongiorno, continuo con quesiti alimentari.

Il mio moroso è un amante dei biscotti ma stiamo tutto il tempo a leggere gli ingredienti e a scartare tutti i tipi di biscotti dell'universo. Abbiamo trovato un tipo che inserisce tra gli ingredienti l'olio di cocco e abbiamo cercato e trovato notizie pessime su questo grasso vegetale. Un articolo di Repubblica recente cita una ricercatrice di Harvard per la quale è "veleno puro"!

Tuttavia sfogliando le ricettine delle RFS per trovare ispirazione, magari mi decido a farli io i

biscotti 😬vedo sia olio di cocco che burro di cocco. Quindi va bene? ? Chiaritemi plis 😊

#43,273 Scritto: 13 Ott 2018 08:54



[Ely](#) utente ♀

Che faccio, una tisana zenzero e limone?

Idee?

#43,276 Scritto: 13 Ott 2018 09:32



[Daniela Sicilia](#) utente ♀

biscotti all avena..

BISCOTTI ALL'AVENA di Daniela Sicilia

125 g di farina (io ho messo quella di farro),

35 g di zucchero, 3 cucchiaini di olio, 5 cucchiaini di acqua, un cucchiaino di lievito, 80 g di fiocchi di avena, buccia di limone grattugiata.

farina+lievito+zucchero+olio+acqua e buccia di limone, amalgamare il tutto e aggiungere i fiocchi di avena, impastare bene, fare delle palline e poi schiacciare leggermente a mo di polpetta mettere in teglia con carta da forno, a 180 gradi x 15/20 minuti.

io non ho messo lo zucchero, ma malto di orzo liquido. e ho messo pure la cannella nell'impasto perché io amo la cannella...Mulino bianco..non ti temo 😊

oggi ho fatto colazione con infuso di melagrano e due biscotti all'Avena..

#43,289 Scritto: 13 Ott 2018 11:06



Dada 62 utente ♀

Ho perso il portafogliooooo c'è dentro tuttoooooooo 😡 😡

Oppure me lo hanno rubato...in negozio la mia borsa è nel retro ma la porta è sempre aperta..

Ho chiesto aiuto a S.Rita 😞 😞

FETTE DI ZUCCA IMPANATE AL FORNO di Dada 62

Fette di zucca impanate al forno

Impanate con 2 albumi d'uovo sbattuti con sale pepe curcuma paprika prezzemolo un pò di aglio se piace e passare nel pangrattato con dentro 1 cucchiaino di grana.

Filo d'olio su carta forno e filo d'olio sulle fette nella pirofila

In forno a 200 ° per 20 min

I primi 10 in basso e gli ultimi 10 in alto nel forno...

Le fette circa 1 cm.

Bbbbooooooneeee!!!

#43,292 Scritto: 13 Ott 2018 12:15



[Dada 62](#)utente ♀

GGO16

Grazie per l'approfondimento sull'acrilamide... ❤️ ❤️

[#43,293](#) Scritto: 13 Ott 2018 12:40



[Dada 62](#)utente ♀

Daniela

Ricettina interessante...grazie ❤️ ❤️

Adoro fare i biscottini ma i miei sono di frolla classica ...dimezzo solo lo zucchero...proverò a farli

[#43,294](#) Scritto: 13 Ott 2018 12:43



[salvocatania](#)medico ♂

Jenny:

Buongiorno, continuo con quesiti alimentari. Il mio moroso è un amante dei biscotti ma stiamo tutto il tempo a leggere gli ingredienti e a scartare tutti i tipi di biscotti dell'universo. Abbiamo trovato un tipo che inserisce tra gli ingredienti l'olio di cocco e abbiamo cercato e trovato notizie pessime su questo grasso vegetale. Un articolo di Repubblica recente cita una ricercatrice di Harvard per la quale è "veleno puro"! Tuttavia sfogliando le ricette delle RFS per trovare ispirazione, magari mi decido a farli io i biscotti....vedo sia olio di cocco che burro di cocco. Quindi va bene? ? Chiaritemi pls

Non ne verrete mai fuori da questi dubbi se non partite dalle mie raccomandazioni-bas
Si puo' mangiare di tutto purché si usi il criterio dell'equilibrio+ moderazione

OLIO E BURRO DI COCCO

Semplicistiche le conclusioni della ricercatrice

<https://twitter.com/nowthisnews/status/1032047949591863297/video/>

"**Veleno puro**", lo ha definito Karin Michels, epidemiologa dell'Harvard Th Chan School of Public Health, intervenuta in occasione di una recente conferenza sul tema degli errori nutrizionali all'università di Friburgo, dove l'esperta dirige l'Istituto per la prevenzione e l'epidemiologia dei tumori. Il suo discorso di 50 minuti è stato postato su Youtube ed è diventato virale.

Sul quale però occorre fare alcune distinzioni

Ad esempio è un ottimo idratante se lo usate per una maschera facciale



Ma presenta anche aspetti negativi, comuni a tante schifezze industriali , in questo caso non tanto di interesse oncologico , ma cardiovascolare perché questo prodotto in fatto di grassi è peggiore del lardo



Quindi **veleno per l'elevato contenuto di grassi saturi** che mandano alle stelle il colesterolo

cattivo e quindi il rischio cardiovascolare. Il discorso di Michels, riportato fra gli altri dalla versione online del The Guardian, è critico sul movimento dei cosiddetti "superfood" e si sofferma in particolare sulla moda dell'olio di cocco che, spiega, **contiene per la precisione oltre l'80% di grassi saturi, più del doppio della quantità che si trova per esempio nel lardo**

A esprimere dubbi sulle proprietà dell'alimento era stata ancor prima l'American Heart Association che l'anno scorso aveva esaminato le evidenze al riguardo. Mentre tre quarti del pubblico statunitense considerava l'olio di cocco salutare, la revisione ha evidenziato che solo il 37% dei nutrizionisti era d'accordo. "Poiché l'olio di cocco aumenta il colesterolo Ldl e non si conoscono invece effetti positivi, ne sconsigliamo l'uso", era la conclusione dell'analisi.



Altre organizzazioni hanno emesso avvisi simili. Per esempio la British Nutrition Foundation, ribadendo l'assenza di "prove scientifiche forti a sostegno dei benefici per la salute derivanti dal suo consumo", si è espressa spiegando che **"l'olio di cocco può essere incluso nella**

dieta, ma solo in piccole quantità dato che è ricco di grassi saturi e come parte di una dieta equilibrata".



L'ascesa delle vendite di olio di cocco è iniziata nei primi

anni 2000, ricorda il 'Daily Mail', sulla scia di due studi della Columbia University che hanno esaminato gli acidi grassi a catena media, un tipo di grasso presente nelle noci di cocco. Il risultato era stato che i partecipanti che avevano seguito la dieta a base di acidi grassi a catena media avevano bruciato grassi più rapidamente del gruppo di controllo.





Consiglio a tutte composta di frutta(ci sono ovviamente vari gusti) della marca NATTURA o ROGONI DI ASIAGO con solo zuccheri della frutta.

Trovata oggi al supermercato,ho preso gusto melograno,vi farò sapere com'è.

[#43,301](#) Scritto: 13 Ott 2018 13:47



[Lori Fiduciaria](#) utente ♀

Elia Favolosa la torta di pere e cacao a pag 59 con un difetto però " talmente buona che l'ho mangiata tutta io "

Molto tempo fa feci la torta di grano Saraceno consigliata da Mary66 ...Favolosa!!!!

Sai cosa ho intenzione di fare ? E' talmente ben fatto questo ricettario che lo stamperò e ne farò un opuscolo rilegato per regalarlo a mia figlia che è molto più brava di me e sono sicura che apprezzerà.

Grazie tesoro.

Lori 😊

[#43,380](#) Scritto: 13 Ott 2018 22:00



[Cristina](#) utente ♀

Ragazze lo conoscete il Golden Milk o Latte d'oro ?

La ricetta non è mia ve la trascrivo (è di cook l'inserito del corriere della sera)

GOLDEN MILK da Cook / Corriere della Sera > ricetta consigliata da Cristina

Prima di tutto bisogna preparare la pasta di curcuma.

Scaldare un dl di acqua minerale non gasata, unire 35 gr di curcuma in polvere e 4-5 grani di pepe (da togliere a fine cottura) e mescolare a fuoco dolce per un paio di minuti fino ad ottenere una pasta consistente. Travasare in un barattolo ermetico, conservare in frigo e questa è la dose per 20 giorni.

Per preparare il golden milk:

mescolare in una tazza mezzo cucchiaino di pasta con un cucchiaino abbondante di burro di nocciole o mandorle o tahina (ma che siano s.z.) stemperare poi con del latte vegetale di avena o riso integrale. Scaldare a fuoco dolce. Si può aggiungere della cannella in polvere.

Ve lo consiglio ! A me piace molto 😊

#43,386 Scritto: 13 Ott 2018 22:20



[salvocatania](#)medico 🏠

Da tempo avevo promesso ad alcune di voi di fare un approfondimento sul fenomeno comune in corso dei chemioterapia ...



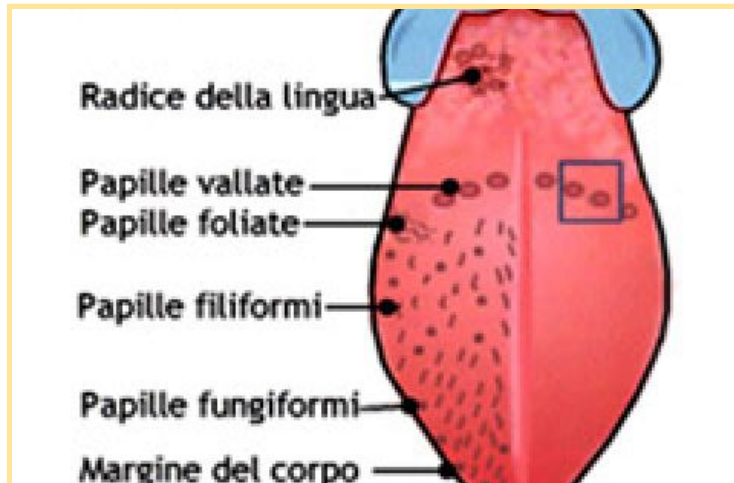
L'Approfondimento



ALTERAZIONE DEL SENSO DEL GUSTO

Com'è noto il gusto è il senso attraverso il quale percepiamo i sapori e l'organo deputato a tale compito è la lingua.

In essa si trovano le **papille gustative** (estroflessioni dell'epitelio, visibili ad occhio nudo e sono presenti nella parte anteriore della lingua), responsabili della ricezione della sensazione del gusto.



Esistono vari tipi di papille linguali (vallate, fungiformi, filiformi) ed il loro compito è quello di analizzare la natura delle varie sostanze presenti nel cibo dopo che sono state disciolte nella saliva. Il contatto con differenti sostanze genera impulsi differenti che raggiungono il cervello, dove vengono percepiti e riconosciuti i sapori in un solo decimo di

secondo.

Ognuna di esse contiene dalle 10 alle 15 cellule gustative che si riproducono continuamente a un ritmo che permette il rinnovamento completo ogni sette - dieci giorni.



Le papille sono tondeggianti se viste dall'alto, mentre in sezione hanno, invece, una forma a cipolla; al loro interno si trovano i corpuscoli gustativi che sono delle piccole cellule di forma allungata. Questi corpuscoli analizzano la saliva e identificano gli elementi che vi sono disciolti. Le informazioni così raccolte vengono inviate alla corteccia cerebrale attraverso il V, VI, IX e X nervo cranico.

Ricevute tali percezioni, il cervello li combina coi messaggi dell'odorato e con quelli legati a consistenza, temperatura e, eventualmente, dolore, provenienti da altre terminazioni nervose

La nostra sensibilità gustativa, affidata a 500 mila recettori, ci permette di percepire i vari gusti: dolce, amaro, acido (o "aspro"), salato e umami (in lingua giapponese significa "saporito"), che

indica il gusto del glutammato monopodico, particolarmente presente in cibi come la carne, il parmigiano, il dado ed altri alimenti ricchi di proteine. Ogni zona della lingua è sensibile a tutte le qualità gustative, ma con diversa intensità della risposta

I farmaci chemioterapici oncologici, inibiscono la riproduzione di tutte le cellule in rapido accrescimento; purtroppo però non essendo l'azione dei farmaci selettiva essa non è in grado di risparmiare le cellule "sane". I chemioterapici infatti alterano la funzione dei tessuti ad elevato ricambio cellulare come: gonadi, midollo osseo, cute, bulbi piliferi, mucosa intestinale, mucose che rivestono la bocca, cellule gustative ..

È proprio per questo motivo che tali farmaci provocano vari effetti collaterali tra i quali:

- a) perdita dell'appetito
- b) alterazione del gusto e dell'olfatto
- c) disfunzione delle cellule salivari

A differenza delle cellule tumorali, comunque, le cellule normali subiscono un danno temporaneo e di conseguenza gli effetti collaterali cessano tra i 30 e i 60 giorni dopo la conclusione del trattamento chemioterapico.

I chemioterapici possono alterare la funzione gustativa sia qualitativamente che quantitativamente.

Alterazioni qualitative

Il termine disgeusia definisce una distorsione della percezione gustativa. Questa alterazione del gusto viene chiamata parageusia quando sopravviene nel corso della alimentazione (o della bevanda), e fantageusia quando sopravviene in assenza dello stimolo gustativo.

Il termine eterogeusia definisce la condizione in cui il gusto, senza essere spiacevole, può risultare inabituale, inatteso, come quando, per esempio, un alimento zuccherato è percepito salato. Si parla di cacogeusia quando un gusto è percepito come pessimo.

Alterazioni quantitative

Si parla di ageusia quando la sensazione del gusto sparisce totalmente; di ipogeusia quando la sensazione del gusto è diminuita e di ipergeusia quando la sensazione del gusto è aumentata.

Si usa il termine "dissociato" quando solo alcuni sapori sono alterati. Il danno è detto "specifico" quando non possono essere percepite solo alcune sostanze di un dato tipo, "parziale" quando solo alcuni campi gustativi sono interessati.

L'alterazione del gusto e la conseguente avversione per il cibo, può avvenire già dal primo ciclo di chemioterapia implicando spesso una conseguente perdita di peso (sindrome anoressia – cachessia) e aumento dell'anemia sideropenia, che spesso ritardano i tempi dei trattamenti con conseguente riduzione delle dosi di terapia somministrate (riduzione della dose intensity). Un buon stato nutritivo (senza trascurare altre sostanze importanti quali aminoacidi essenziali, proteine, carboidrati etc...) e un adeguato valore di emoglobina permettono al paziente oncologico di avere una migliore qualità di vita ed una migliore tolleranza ai trattamenti sistemici e loco regionali (vedi piccoli atti chirurgici o radioterapia).

E' stata evidenziata anche una degenerazione delle ghiandole salivari dopo chemioterapia; la mancanza di saliva crea una diminuzione della capacità di trasferire gli stimoli ai calici gustativi, un maggior rischio di infezioni microbiche oro -- faringee e il gusto è percepito come alterato. La saliva inoltre può anche agire come "serbatoio" di farmaci o dei loro metaboliti intermedi, comportando un sapore poco piacevole. Anche il deficit di vitamina A provoca un peggioramento del problema.

Non sono da ritenere minori gli aspetti sociali legati al cibo, infatti l'avversione verso alcuni cibi potrebbe portare alcuni pazienti a non prendere parte a momenti di incontro e di vita sociale.

Come si possono alleviare e gestire i sintomi legati alla disgeusia?

Il paziente deve essere informato sulla possibilità del verificarsi dell'alterazione del gusto; la comunicazione di per sé porta da una migliore gestione del problema (riduzione dello stress psicologico). L'obiettivo educativo può essere un punto di partenza per il mantenimento di un corretto apporto nutrizionale.

Ecco alcuni consigli:

- Risciacquare la bocca sia prima che dopo i pasti. Una bocca fresca migliora il gusto degli alimenti
- Scegliere gli alimenti che sono più graditi ed allontanare quelli che provocano sensazioni sgradevoli
- Individuare metodi di preparazione e condimento rendano i cibi più appetibili sulla base della tolleranza e delle proprie preferenze
- Se si avverte il gusto "metallico" cucinare in pirofile vetro ed utilizzare posate di plastica



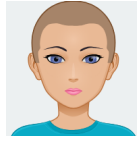
che
di

- Servire la carne tiepida ed accompagnarla con salse e sottaceti ovvero omogeneizzarla con sedano, patate, carote e olio per mascherare il gusto della carne e dare il giusto nutrimento
- Marinare la carne ed il pesce prima della cottura con vino, limone, aceto, erbe aromatiche, olio
- Se il gusto della carne continua ad essere alterato, sostituirla con pesce, uova, legumi, latticini, gelati, frappè, budini o altri cibi altamente nutritivi
- Se la verdura sembra non aver sapore, aggiungere pancetta, prosciutto, cipolla...
- Dove possibile utilizzare frutta fuori stagione per ottenere una maggiore varietà di scelta
- Sostituire l'acqua, se difficile da bere, con altre bevande: limonata, aranciata...
- Cucinare utilizzando piccole quantità di erbe e spezie aromatiche
- Correggere il sapore del cibo, aggiungendo sale o zucchero qualora il cibo risultasse rispettivamente dolce o salato
- Aumentare l'apporto di liquidi fino a 2 o 3 litri al giorno (evitare la disidratazione che danneggia cute e mucose)
- Pasti piccoli e frequenti
- Mangiare in un luogo accogliente in compagnia di parenti e amici
- Mangiare caramelle senza zucchero
- Scegliere cibi freddi per limitare l'odore
- Non mangiare un'ora prima e dopo la chemioterapia
- Evitare odori fastidiosi nell'ambiente.



In situazioni particolari e su consiglio medico, l'alimentazione può essere integrata con alcune sostanze farmacologiche che stimolano l'appetito (solo su prescrizione medica) o integrando ai cibi normali dei brick di sostanze ipercaloriche (integratori alimentari che forniscono circa 300 Kcal a confezione) oggi in commercio in formulazioni anche adatte per i pazienti diabetici.

Tale problema deve essere individuato da medici ed infermieri prima della sua insorgenza; sono soprattutto gli infermieri, che per ovvi motivi hanno più contatto con i pazienti (e spesso creano un buon feeling con loro) a dover educare paziente e familiari alle giuste norme igieniche alimentari.



[Dada 62](#) utente ♀

salvocatania

Interessante approfondimento, grazie ma vorrei risottolineare che hanno dato anche a me quei famigerati beveroni chiamati Nutridrink pieni di zucchero lattosio e conservanti!!! E anche vit.B12! A me hanno dato più problemi che beneficio, mal di pancia e diarrea...

Io ero calata molto di peso e mi sono rimessa solo a mangiare di più come quantità e con più frequenza... secondo Berrino e non li ho più bevuti...E stendiamo un velo pietoso sui pasti che mi davano in reparto dal momento che facevo la chemio lentissima a letto, avendo avuto reazione allergica:pasta in bianco...prosciutto cotto o brodo di carne e purea di patate...

Non capisco come mai vengano prescritte quelle bombe caloriche piene di sostanze che fanno male all'organismo di noi tumorate...

Leggo che c'è anche la versione per diabetici...accidenti!

O non capisco qualcosa io o nei reparti di oncologia non sanno cosa NON deve mangiare l'ammalato...

È una contraddizione o no??

Grazie se mi spiega...

[#43,390](#) Scritto: 13 Ott 2018 23:42



[Ajtha Acklo](#) utente ♀

Dada, ho sentito cosa aveva risposto il dr. Berrino alla tua domanda. C'è un video al riguardo, se ben ricordo.

[#43,392](#) Scritto: 14 Ott 2018 00:00 |Modificato da: Ajtha Acklo



Dada 62 utente ♀

Ajtha Acklo

Si....conosco bene la posizione del dottor Berrino al riguardo ma volevo un parere dal nostro dottore in quanto in quell'ambiente ci lavora da tanti anni ed è in costante contatto con gli oncologi...lo sanno che un determinato tipo di alimentazione può recare danni in chemioterapia... lo mi sono sentita molto confusa in quel momento....avevo paura a non seguire le indicazioni del medico!

Ho preso decisioni da sola...a naso, fidandomi solo di me stessa.

Poi mi iscrivo in questo blog e leggo quanto sia importante l'alimentazione ...quanto insiste sempre il dott.Catania su queste tematiche e l'attività sportiva ed allora mi chiedo: ognuno è sul proprio pianeta???? Chirurghi da una parte...oncologi dall'altra....nutrizionisti seri che parlano al vento...mense ospedaliere che servono pasti dannosi ed a basso costo...

Mi viene tristezza...ma si parlano tra loro???????

Il paziente oncologico fa fatica ad orientarsi

Dottor Catania vorrei tanto sapere come la pensa...se sta cambiando qualcosa, la mentalità dei medici al riguardo! Non la sua che conosciamo bene 🙌😊🙌 ...grazie mille!

#43,393 Scritto: 14 Ott 2018 00:20 |Modificato da: Dada 62



Ajtha Acklo utente ♀

Dada, io mi riferivo ad una battuta del dr. Berrino in un servizio delle lene in cui diceva perché in ospedale il cibo somministrato non è esattamente quello più adatto.

#43,394 Scritto: 14 Ot



Dada 62 utente ♀

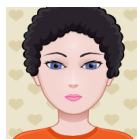
BUONGIORNO BLOG

salvocatania

Conoscendola e stimandola credo di aver ragione altrimenti mi avrebbe tirato le orecchie...

E credo che la situazione non cambierà negli ospedali di questo paese ...ergo continuo a seguire i Suoi consigli ed in caso di bisogno continuerò a farmi portare i pasti dal maritino che pesca dal nostro freezer...ho sempre scorte abbondanti!!! 🤪 🤪

#43,405 Scritto: 14 Ott 2018 07:58



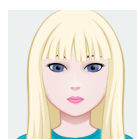
Patriutente ♀

Buongiorno famiglia RFS,

ieri pomeriggio e sera trascorsi con amici in agriturismo, sono stata bene... Cena "leggera" con polenta all'olio evo, bocconcini di carne di maiale in umido, " frogiate" (come le chiamiamo nella mia zona) ossia caldarroste, dolci vari... Ho cercato di contenere le inevitabili trasgressioni ... 😊

Buona domenica famiglia RFS ❤️

#43,406 Scritto: 14 Ott 2018 08:01



Didiutente ♀

Buongiorno e Buona Domenica

Mi riallaccio all'alimentazione negli ospedali

Distribuiscono fette biscottate a gogo considerandole leggere!

Ma quando mai!

Le fette bis cottate sono cotte due volte più ricche rispetto al pane di zuccheri e grassi

#43,410 Scritto: 14 Ott 2018 08:35



Jenny utente ♀

Alimentazione. Qui nella mia città ci sono un paio di persone, un medico e un cittadino sui generis molto impegnato in questo campo, che ha scritto un paio di libri credo, tra l'altro amici di Berrino, che hanno organizzato anche delle iniziative sull'argomento. Diversi anni fa già denunciavano la mancanza di esami adatti nel corso di laurea di Medicina perché i futuri medici fossero informati almeno sulle regole base della sana alimentazione, c'è una distanza enorme tra medici e alimentazione e gli ospedali, soggetti a vari appalti, ne sono l'esempio lampante.

All'oncologico durante la mia degenza, a parte per la qualità, mangiavo quasi niente perché quasi ogni giorno c'era carne! Assaggiavo e mettevo da parte. In quei giorni avrei mangiato più carne di quanto mangio normalmente in un trimestre della mia vita. E sicuramente non era carne di masseria....

Quando si risolverà questo problema?

#43,411 Scritto: 14 Ott 2018 08:54 | Modificato da: Jenny



Ardesia utente ♀

Dada 62:

O non capisco qualcosa io o nei reparti di oncologia non sanno cosa NON deve mangiare l'ammalato...

Buongiorno...hai ragione Dada..a me l'oncologo disse che potevo mangiare TUTTO! Solo che non digerivo MAI e quindi andavo avanti con le tisane di tutti i tipi (cardo, finocchio, ecc. ecc.).

E' davvero stressante sapere solo adesso, a terapie finite, che alcuni cibi per noi sono addirittura da eliminare..

#43,412 Scritto: 14 Ott 2018 09:02



Stella utente ♀

Buona domenica a tutti

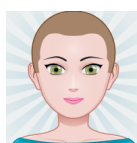
Bell'approfondimento sull'alterazione del gusto, grazie dott. Catania.

È vero, anche per mia esperienza, "cibi anti-cancro" e ospedali non si conciliano evidentemente
🤔 peccato.

Angel e Vava mi dispiace per le brutte notizie riguardanti i vostri amici, sono notizie che feriscono e ci spaventano ancora di più perchè per noi la malattia è un nervo scoperto. Concentriamo fortemente le nostre energie in positive!

Patri che buone le caldarroste 😊 stasera vado di caldarroste e golden milk suggeritoci dalla nostra **Cri Cri** 😊

#43,413 Scritto: 14 Ott 2018 09:08



Titti inf utente ♀

Buona domenicaaaaaa....vi ho letto e che dire dispiaciuta per **Dada** ❤️ un abbraccio particolare a **Paci** bellissima e alla mia **GGO16....Stella, Didi Raffa** anche a me piace ballare e chisseneffrega. Se ti penso avrei ballato con te e così un'altra pelata. Fino a quando ero a Messina fino al 2016 andare a ballare e fare le ore piccolissime era consuetudine. Almeno una volta alla settimana. C'era un locale dove arrivavamo verso le 23.00 e giù a ballare fino alle 06.00 circa. Ci spostavamo solo se era inverno o estate. Cambiavamo locale se in pieno centro o ci spostavamo sui Lidi del Lungomare di Paradiso. Guidavo io poiché astemia e poi la più grande del gruppo. Ricordo che portavo a casa tutte noi ragazze sane e salve, con il cuore gonfio di allegria....mi manca tutto questo....se mi penso oggi ho ancora il drenaggio e sono sotto

antibiotico...sembrano trascorsi anni luce e invece sono trascorsi solo due anni. A volte penso il K mi è venuto perché ho cambiato abitudini...adesso tutta casa e chiesa...mah

Marea

Brava il mare è la mia seconda casa 

Cristina grazie per il consiglio della zucca. Ho fatto la vellutata, proprio ottima mi è venuta e non sono molto brava in cucina ma ho seguito anche la ricetta di **Dada** impanando con l'uovo le fette di zucca. Poi era tanta e la restante ho fatto dadini e giù nel congelatore

[#43,425](#) Scritto: 14 Ott 2018 11:02 | Modificato da: Titti inf



[salvocatania](#)medico 

Dada 62:

Conoscendola e stimandola credo di aver ragione altrimenti mi avrebbe tirato le orecchie...E credo che la situazione non cambierà negli ospedali di questo paese ...ergo continuo a seguire i Suoi consigli ed in caso di bisogno continuerò a farmi portare i pasti dal maritino che pesca dal nostro freezer...ho sempre scorte abbondanti!!!

Non solo non le tiro le orecchie, ma le dico pure che non rispondo perché mi manderebbero al rogo , perché è un tema che mi fa incazzare.

Ho dovuto cambiare 8 ospedali negli ultimi 20 anni per le mie denunce pubbliche con 5 processi (tutti finiti bene per me forse perché alla fine conviene avere fiducia nella giustizia se si è convinti di essere nel giusto).

Mi fa incazzare non per gli scontri con "I potenti", che avevo messo nel preventivo, ma perché poi sono i pazienti stessi che salgono sul carro dei vincitori anche se i loro interessi qualcuno cerca di difendere.

E i vincitori alla fine sono quelli che con la salute ci fanno i soldi , anche se si nascondono dietro l'eccellenza.

HA RAGIONE !

Quel che si mangia in ospedale, oncologia inclusa, e' spesso spazzatura !

HA RAGIONE !

L'alimentazione e' esclusa dai percorsi scolastici e quindi i medici non hanno strumenti per dare consigli.

Persino chi si specializza in gastroenterologia non ha strumenti.

Tutto questo lascia spazio ad un brulicare di libri di pseudo-competenti nutrizionisti improvvisati....Lemme, Mozzi, Panzironi....che in maggioranza non sono neanche medici.

E tra le bancarelle un brulicare di **boccaloni**, che almeno la bonta' della fonte potrebbero controllare e non lo fanno.



Ma di cosa vi meravigliate ?

A CHI INTERESSA VERAMENTE LA PREVENZIONE ?

. A nessuno !

IL CANCRO E' UN AFFARE ! IL CANCRO RENDE !!!!



I sani interessano solo come mercato delle tecnologie per la diagnosi precoce, e drammaticamente per la sovradiagnosi. Scoprire un carcinoma in situ che tale resterebbe a vita rende un sano in un ammalato! RENDE !!

Ammalarsi di meno e' un obiettivo che nessun istituto perseguirebbe.

La prevenzione non rende ! Darebbe si' un po' di prestigio , ma nessuna istituzione sarebbe oggi cosi' folle da investire in attivita' non remunerative ed investimenti a lunghissimo termine.

Dovrebbe interessare ai politici che si occupano della res pubblica, ma i politici non sembrano capaci di vedere al di la' delle scadenze elettorali e dei loro conflitti di interesse.

Avere piu' malati rende perche' vuol dire avere piu' soldi subito , piu' ospedali da costruire, piu' speculazioni edilizie, piu' tangenti da incassare, piu' familiari e amici da piazzare, piu' investimenti in nuove, non importa se inutili, tecnologie.

La prevenzione dovrebbe interessare anche i manager dell'eccellenza, ma i manager sono nominati dalla politica e a loro non e' richiesta competenza scientifica ma solo fedelta' politica.



Che fare dunque !

Io non mi arrendo mai perche' c'e' un piano B

Fare da soli !

La vostra passione, la mia , quella del lavoro certosino di Eliana hanno un potere !

Ha potere economico, ha il potere di non acquistare la spazzatura, ha il potere di isolare i ciarlatani, ha il potere di aprire gli occhi ai boccaloni, di non usare farmaci alternativi farlocchi, di non usare farmaci convenzionali inutili o dannosi, di contestare i

medici, amministratori collusi e ignoranti.



Ecco perche' balzo dalla sedia (non a dondolo) quando poi vedo che i pazienti frequentemente sono sempre pronti a salire ...sul carro dei vincitori.....

che non hanno interesse ad occuparsi della prevenzione.



Ovvero..... [#43,426](#) Scritto: 14 Ott 2018 11:09

[Modificato da: salvocatania



[Dada 62](#) utente ♀

salvocatania



Ok....

Ma fa davvero schifo... 🤢

[#43,440](#) Scritto: 14 Ott 2018 13:05



[Nina](#) utente ♀

salvocatania

E' imbarazzante la questione alimentazione-oncologi. Ho chiesto sia alla mia che quando ho fatto il consulto allo leo e la risposta è: "L'alimentazione non c'entra niente". Solo la mia senologa mi ha indicato una nutrizionista e si è indignata quando le ho detto dell'opinione dei due oncologi. Meno male che poi sono arrivata qui sul blog...

Dada anche a me dispiace per la tua disavventura e spero che in qualche modo tu possa ritrovare le tue cose, soprattutto la coroncina.

Raffa hai fatto bene a ballare, bisogna mettere la malattia in disparte il più possibile e vivere. Io nell'ultimo periodo ci sto riuscendo un po'... ieri ho avuto una giornata piena: a pranzo con ex colleghe sul mare, la sera da amici. Oggi ho fatto la mia camminata di 5 chilometri e ora mi metto un po' a lavorare.

Marea brava che fai il bagno! Ieri era una giornata stupenda, proprio da mare.

Stasera provo vellutata con la zucca e ci metto anche i fagioli.

Un abbraccio a tutte/i

[#43,469](#) Scritto: 14 Ott 2018 17:



[Ajtha Acklo](#) utente ♀

Nina, io nella mia struttura di riferimento seguo anche la parte relativa alla scelta dei cibi, ho presenziato a vari incontri tematici sull'argomento, e guardato i video postati su YouTube. Ne ho ricavato importanti indicazioni guida da poter seguire. È comunque vero che la sana

alimentazione non è tutto, non garantisce di non ammalarsi ma aiuta in tal senso. Che l'alimentazione non c'entri niente sul fatto che ti sei ammalata è anche possibile, ma con ciò non è detto che ti debba nutrire senza tener conto delle proprietà degli alimenti.

[#43,470](#) Scritto: 14 Ott 2018 18:06 |Modificato da: Ajitha Acklo



GGO16utente ♀

ciao a tutte,

scusate, ma quali sarebbero i cibi da evitare durante la chemio, oltre a quelli "no" della tabella del dottore? Intendo dire, ci sono dei cibi, normalmente sani, che durante la chemio andrebbero evitati?

Io nel manuale dell'INT ho trovato riportato il pompelmo (da evitare), e ho esteso questa cosa a tutti gli agrumi. C'è dell'altro?

[#43,471](#) Scritto: 14 Ott 2018 18:11



Elyutente ♀

GGO16

Ecco, sì.

Volevo preparare qualcosa per i primi giorni dopo la prima chemio e lasciare pronto nel congelatore.

Anche a me hanno detto che l'alimentazione non c'entra niente e di non preoccuparmi per ora.

[#43,472](#) Scritto: 14 Ott 2018 18:20



GGO16utente ♀

Ely

sai, non è detto che tu avrai nausea o cambiamenti del gusto... Se ti danno degli antiemetici efficaci, non avrai nausea. Anche i cambiamenti del gusto forse non ci saranno. A me non sono

avvenuti, tranne che qualche giorno con l'acqua. Mi dava fastidio il sapore dell'acqua, allora bevevo tisane o mettevo la cannella nell'acqua. Ma mi è successo solo qualche volta.

Ti direi quindi di aspettare. Sarà il tuo fisico ad orientarti. Comunque leggi i suggerimenti di Berrino, e qui nel blog

[#43,477](#) Scritto: 14 Ott 2018 18:54



[Dada 62](#) utente ♀

GGO16

Evitare carne e latte(il lattosio è difficile da digerire in chemio) e tutti i derivati. Evitare gli zuccheri come la peste...io mi ispiro al dott.Berrino...compra il suo libro "il cibo dell'uomo"...lui spiega nel dettaglio quei "fattori di crescita" così pericolosi per noi con il nostro problema e la dieta giusta ci mette al riparo da molti rischi....

Durante chemio occorre una dieta antinfiammatoria che aiuta tantissimo....e pratiche come lo yoga e la meditazione.

Ma il dottore ha appena postato un approfondimento e nell'indice ci sono molti argomenti a riguardo...

A che punto sei delle cure? ❤️

[#43,479](#) Scritto: 14 Ott 2018 19:07



[Ely](#) utente ♀

GGO16

Mi preoccupano gli effetti collaterali. Mi spiego: mio marito si prenderà il giorno per accompagnarmi a fare la chemio, ma poi dovrà andare a lavorare. Io non so, ce la posso fare a

fare la spesa? A prendere una sogliola? potrei lasciare pronto un brodo vegetale, che però non andrebbe bene se dovessi avere diarrea o afte.

Io ho di solito una alimentazione molto semplice, mangio molta verdura, d'estate spesso ceno con un'insalata di pomodori. Non mangio quasi mai carne, un paio di volte a settimana il pesce, uova, prima la mozzarella, ora non più.

In caso di afte però penso non andrebbe bene...

Mi lascio pronta la base di una minestra di ceci o fagioli? Un brodo? Andiamo verso il fresco, un piatto caldo è gradevole....

[#43,488](#) Scritto: 14 Ott 2018 20:51



[Dada 62](#)utente ♀

Ely

Si...congela porzioni di zuppe e brodi vegetali...piccoli muffins di verdure... anche lasagne con il pesto...io mi ero data da fare e non mi sono pentita! A volte la voglia di cucinare proprio non c'è e ti basterà una tisana...e non è detto che ti venga la diarrea, anzi a volte succede l'esatto opposto!

Al resto della famiglia ci pensava il marito 🤔 🤔

Ma vedrai che andrà tutto bene ❤️ ❤️

[#43,491](#) Scritto: 14 Ott 2018 20:59



[Ely](#)utente ♀

Dada 62

Ma la lasagna senza besciamella?

La besciamella è fatta con il latte e col burro...e i latticini non sono out?

[#43,495](#) Scritto: 14 Ott 2018 21:30



Dada 62utente ♀

Ely

Lasagna con SOLO il pesto genovese...la besciamella io non la metto ...ma si può fare secondo me anche versione vega se vuoi un pò più di cremosità...ci vuole Cri Cri 🤪❤

Comunque anche la nostra saggia Patty ha ragione...prendi un giorno alla volta! Io sono un pò così di carattere..mi piace(va) avere tutto sotto controllo ed organizzato...

In bocca al lupo per domani

#43,502 Scritto: 14 Ott 2018 23:02



Jennyutente ♀

Buongiorno a tutte e tutti. Volevo condividere con voi questo pensiero che mi accompagna da ieri.

Ieri pranzo familiare, kili di ragù, di vari tipi di carne e formaggi nonché di pasticcini finali. I miei familiari fanno banchetti di queste cose felicemente da anni, da sempre, e io che faccio loro le rampogne da trent'anni, e ne mangio zero di quella roba o comunque poco, ero l'unica a quel tavolo ad avere un tumore.

Stanotte questo pensiero non mi faceva dormire e veramente, lungi da me desiderare cose brutte per gli altri, il mio amore per i miei familiari mi fa pensare che meglio che stia male io che uno di loro, dovendo scegliere uno tra noi, meglio io. Ma comunque sono rientrata in quell'alone di assurdo in cui mi sentivo i primi tempi della diagnosi.

#43,517 Scritto: 15 Ottobre 2018 08:19 | Modificato da: Jenny



[Juventina](#) utente ♀

jenny

Io nn mi faccio di questi problemi sai? Un buon ragù fatto in casa, o una pasta al forno sempre casereccia con besciamella, una volta ogni tanto (moderazione!) per esempio la domenica , con tutta la famiglia intorno ad un tavolo...

Per me è tutta vita... ma nn voglio condizionare nessuna.

[#43,518](#) Scritto: 15 Ottobre 2018 Scritto: Ieri 08:24



[Jenny](#) utente ♀

Juventina

Sì una volta ogni tanto sì, in compagnia io mangio. Parlavo di altro, della loro e della mia quotidianità nell'alimentazione e guardavo indietro, in prospettiva.

[#43,519](#) Scritto: 15 Ottobre 2018 08:30 | Modificato da: Jenny



[Angel1983](#) utente ♀

Jenny

Ciao Jenny, credo che il tuo pensiero sia normale... Sai quante persone ho conosciuto che non hanno mai fumato una sigaretta e avevano il tumore ai polmoni? Purtroppo anche la correlazione cibo-tumore non è così semplice. Non sta scritto da nessuna parte che se mangi troppa carne

o troppo zuccheri ti debba venire per forza qualcosa. Mio nonno mangiava tutto, è morto a 92 anni, mai avuto niente, manco la febbre! Certe cose succedono e basta...certi poi quando ti ritrovi davanti persone che della sregolatezza hanno fatto il loro stile di vita ti girano le palle ed è giusto che sia così. Passato il momento però, l'importante è continuare a pensare di guarire e basta. Pensa che io in questo mese in cui ho fatto esami di tutti i tipi mi ritrovavo davanti infermiere che mi dicevano "ma quanti anni hai sei troppo giovane per avere un k!" O una sfilza di signore sessantenni che ti dicevano "no, io operazione e radio e ho finito!". Ti girano eccome!

#43,520 Scritto: 15 Ottobre 2018 08:33



Denis utente 

Jenny:

Buongiorno a tutte e tutti. Volevo condividere con voi questo pensiero che mi accompagna da ieri.

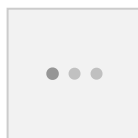
Ieri pranzo familiare, kili di ragù, di vari tipi di carne e formaggi nonché di pasticcini finali. I miei familiari fanno banchetti di queste cose felicemente da anni, da sempre, e io che faccio loro le rampogne da trent'anni, e ne mangio zero di quella roba o comunque poco, ero l'unica a quel tavolo ad avere un tumore.

Stanotte questo pensiero non mi faceva dormire e veramente, lungi da me desiderare cose brutte per gli altri, il mio amore per i miei familiari mi fa pensare che meglio che stia male io che uno di loro, dovendo scegliere uno tra noi, meglio io, ma comunque sono rientrata in quell'alone di assurdo in cui mi sentivo i primi tempi della diagnosi.

Dai che ti dico una cosa che viene "dall'altra parte della barricata" se potessi (come sicuramente farebbero i tuoi) mi prendereii volentieri il tumore di mia moglie (togliendolo a lei naturalmente). Non è la prima volta che capita nella mia famiglia stretta...e, per quanto mi riguarda, quando una persona vicina ha una malattia siamo tutti malati, preoccupazioni, paura di perdere la persona...varie ed eventuali voglii o no ti sconvolge la vita per quanto rassicuranti possano essere i medici e per quanto avanzate possano essere le cure....non c'è niente da fare. Per quanto riguarda l'alimentazione non mi è costato nulla avvicinarmi alla sua dieta (ma noi siamo in 2, con 4 cani) alla fine ci ho guadagnato anche io in salute e non mi mancano salsicce ed insaccati....ogni tanto scappa qualcosa (una pizza, qualche dolce) ma mediamente cerchiamo di

mangiare sano....a proposito se vuoi ti invio il link di una ricetta di pollo alla cacciatora fantastica (e che ha tutti ingredienti ammessi)....vedrai che riesci a convincere anche i tuoi !! Un abbraccio

#43,521 Scritto: 15 Ottobre 2018 08:34



Jenny utente ♀

Denis

Sia chiaro, non voglio dare il mio tumore a nessuno, tanto meno ai miei familiari! Sento la loro vicinanza. Solo ragionavo o sragionavo su me stessa. Sul dove sono. Io sono una cuoca indisciplinata che rasenta il noncuoca, linka pure la tua ricetta succulenta grazie!

#43,523 Scritto: 15 Ottobre 2018 08:41



Denis utente ♂

<https://www.misya.info/ricetta/cosce-di-pollo-al-forno.htm>

Eccola qui, io ci ho aggiunto un po di varianti (verdure, patate...un po di peperoncino in marinatura)....con le aggiunte la cottura è arrivata ad un'oretta c.a. a 200° di forno ventilato per 4 cosce (grosse come quelle della Marini) di cui 40 con copertura e 20 senza.....poi puoi sbizzarrirti....

#43,524 Scritto: 15 Ottobre 2018 08:45



pepeli utente ♀

Jenny

Cara Jenny come ti capisco!! anche io tante volte mi trovo a provare le tue stesse sensazioni e ad avere i tuoi stessissimi pensieri, sai? moderazione è la parola corretta sì, ma non sempre si

riesce a mangiare ciò che sarebbe più corretto x noi sia perché viviamo anche con altre persone(x fortuna) e anche perché non sempre si ha il tempo e la voglia di preparare pasti diversi x ognuno.

Anche io sgarro, soprattutto nel fine settimana. La domenica pasticcio o gnocchi o carbonara o grigliata o altro... non manca mai e nemmeno il buon dolce di mamma fatto seguendo tradizione , per cui ben lontano da ingredienti anti cancro. La pizza almeno una volta alla settimana.

Che ti devo dire? cosa dobbiamo fare? concederci un giorno a settimana di libertà mi sembra sia sinceramente il minimo sindacale che di diritto ci spetta! o no , nemmeno quello?

e poi come dice **Juventina** un buon ragù fatto in casa, o una pasta al forno sempre casereccia con besciamella, una volta ogni tanto ed insieme alla ns amata famiglia io credo sia la cura migliore!!

Non sappiamo a cosa è dovuto e perché è toccato proprio a noi (io solo magrissima e ho il cancro da quando ho 29 anni, alcuni miei familiari sono sovrappeso e il cancro non l'hanno mai avuto) ma non possiamo vivere incatenate a questo maledetto cancro, altrimenti ci roviniamo la vita da sole.

Mangia tranquilla e in serenità con i tuoi amati familiari, farà bene a te ed anche a loro .

#43,530 Scritto: 15 Ottobre 2018 09:05



pepeli utente ♀

Michel a:

Comunque a cena insalata verde mista con funghi e una mela

complimenti !! io non ce la farei...

volete sapere i menu del mio fine settimana?

venerdì sera compleanno di mio fratello: baccalà cotto nel latte, ricetta tradizionale di famiglia+verdura cotta e cheese cake 🍕

Sabato pranzo:avanzi del venerdì sera.

Sabato cena: piadina con rucola , affettati e mozzarella. 🍕

Domenica pranzo: gnocchi al sugo di pomodoro e ricotta, strudel mele e noci (senza zucchero,però) 🍕

Domenica sera: Pizza verdure+avanzi strudel 🤗

Non imitatemi, da oggi dieta stile Auschwitz!! 😊

Scritto: 15 Ottobre 2018



[Raffa72](#) utente ♀

Ely

se come cibo in periodo chemio rosse ti tieni a portata di mano frutta e verdura di certo non sbagli. Io mi sono trovata bene anche con i passati di legumi, ne ho fatto tanto poi l'ho congelato. Per la nausea ho usato lo zenzero e un paio di volte mi sono concessa una coca zero (centellinata a piccoli sorsi, diluita in settimane, sgasata...) che era l'unica cosa che riuscivo a mandare giù in certi momenti. Anche tanta acqua e limone. Un paio di volte mi è anche successo che, avendo totale alterazione dei gusti, non mi andasse nulla di ciò che mangio di solito. Un giorno mi è presa voglia di semolino dolce (lo mangiavo da piccola), un'altra volta di crescenza (non la mangiavo da due anni in quanto sono vegana). Sono entrata in un supermercato, l'ho comprata e l'ho mangiata a morsi in auto nel parcheggio insieme ad una focaccia. Sembravo assatanata 🤗

[#43,537](#) Scritto: 15 Ottobre 2018 10:32



[Stella](#) utente ♀

Buongiorno a tutti e buon inizio di settimana.

A proposito di lasagne col pesto: esiste anche la besciamella vegana. Io a volte uso quella di soia. Il golden milk di **Cri Cri** strapromosso 🤗 mi è piaciuto un sacco ❤️

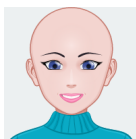
MELE AL FORNO SENZA ZUCCHERO di Stella

Ieri invece... io ho fatto le mele al forno senza zucchero:

- 3 mele
- succo di un'arancia
- una manciata di uvetta
- una manciata di mandorle
- un cucchiaino di cannella

Sbucciare e tagliare a tocchetti le mele. Irrorare col succo d'arancia. Unire l'uvetta ammollata in acqua calda per dieci minuti e poi strizzata, il cucchiaino di cannella e le mandorle tagliate a pezzetti. Infornare per 15/20 minuti a 180° in forno ventilato.

#43,550 Scritto: 15 Ottobre 2018 Ieri 13:11 | Modificato da: Stella



[Vava](#) utente ♀

pepeli

Completo il mio pensiero dicendo che invece credo che lo stile di vita conti moltissimo per la reazione alla malattia e la gestione dei fastidi delle cure e degli interventi chirurgici.

Per esempio se mangi bene, fai sport, non fumi...ti ritrovi con un cuore sano che regge gli effetti collaterali delle chemio.

#43,551 Scritto: 15 Ottobre 2018 13:17



[Rossella](#) utente ♀

Vava:

Completo il mio pensiero dicendo che invece credo che lo stile di vita conti moltissimo per la reazione alla malattia e la gestione dei fastidi delle cure e degli interventi chirurgici. Per esempio se mangi bene, fai sport, non fumi...ti ritrovi con un cuore sano che regge gli effetti collaterali delle chemio

Buongiorno ragazze 😊

Aggiungo una mia considerazione da tripla negativa. Fatto l'intervento e finita la chemio a me non rimane niente, nessun farmaco e nessuna terapia che mi aiuti a contrastare il cancro (nuovo o recidivo). Questo mi aveva gettato nello sconforto. Ho letto il primo libro di Berrino e la correlazione recidive/sviluppo nuovo tumore e alimentazione non sembra affatto trascurabile. Ho trovato così nell'alimentazione e nello sport un "appiglio" mentale, mi sono detta "puoi ancora fare qualcosa". I miei geni rimangono quelli, certo, ma io - al cancro - gliela voglio rendere un po' più dura.

Spero di aver aggiunto qualcosa alla discussione..

Rossella

PS - poi certo c'è anche la partecipazione al forum che spero aumenti le mie probabilità di sopravvivenza di un bel po' 😊

[#43,557](#) Scritto:15 Ottobre 2018 - 14:42



[Cristina](#) utente ♀

Ragazze ecco la ricetta della BESCAMELLA VEG che solitamente preparo per condire la pasta con delle verdure in base a quello che ho in casa.

BESCAMELLA VEGANA di Cristina

Scaldare in un pentolino 50 gr di olio evo aggiungere 50 gr di farina (io uso farina di castagne o di sorgo) mescolando con una frusta. Aggiungere subito 1/2 lt di brodo vegetale e cuocere per 10 min. Per ultimo salare, pepare e aggiungere noce moscata a piacere

Facile 😊

[#43,586](#) Scritto:15 Ottobre 2018 - 20:12



Elyutente ♀

Cristina

Grazie Cristina. La provo per una lasagna ai carciofi.

Il tofu al posto della mozzarella?

[#43,587](#) Scritto: 15 Ott 2018 20:17



Cristinautente ♀

ELY

intendi per la lasagna il tofu ?

No io non lo metterei..... la mozzarella è proprio tutta un'altra cosa rispetto al tofu..... si fonde e

fila..... il tofu come lo metti rimane 🙄 🤔 🙄

preparala con i carciofi, la besciamella e qualche erba aromatica e/o spezia !!

[#43,592](#) Scritto: 15 Ott 2018 21:40



Cristinautente ♀

Oggi pomeriggio ero ispirata e ho preparato due ricette una dolce e una salata con due ingredienti che solitamente sono di scarto !!!

Primo "scarto" le foglie di ravanello.....

Secondo "scarto" l'okara di nocciole !

Mi piace quando in cucina non si butta via niente

PESTO CON FOGLIE DI RAVANELLO di Cristina

Ho lavato per bene le foglie di 3 mazzetti di ravanella, ho eliminato i gambi, le ho tagliate grossolanamente e le ho frullate con dell'olio evo (io vado a occhio, quindi inizio con poco e poi aggiungo poco alla volta se serve) 100 gr di robiola di capra, un pizzico di sale e pepe.

Ho messo a bollire la pasta integrale.

Nel frattempo in una padella antiaderente ho messo un po' di olio evo, uno spicchio d'aglio (che poi ho eliminato) e ho fatto insaporire. Ho aggiunto qualche cucchiaino di okara di nocciole e mescolato.

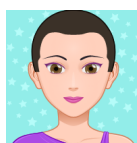
Ho scolato la pasta (tenere da parte un po' di acqua di cottura) e versato nella padella. Ho aggiunto anche il pesto e fatto insaporire. Se serve aggiungere un po' di acqua di cottura. Ho impiattato, ho aggiunto un filo di olio a crudo e una grattata di pepe fresco.

MUFFIN DI FARRO e MAIS con mirtilli rossi VEG e S.Z. di Cristina

E' una variante dell'altra ricetta, ma sempre buonissima !

In una ciotola ho unito 100 gr di f. di farro integrale, 120 gr di f. di mais fioretto, 100 gr okara di nocciole, 1 b. lievito, 50 gr di mirtilli rossi disidratati (senza conservanti né zucchero), la scorza di una arancia (oppure della cannella) e mescolato bene. Infine ho aggiunto i liquidi 130 ml di succo ai frutti rossi (senza zucchero) e 70 ml di olio di semi di girasole. Mescolato di nuovo e versato nei pirottini. In forno a 180° per 15/20 min.

#43,593 Scritto: 15 Ott 2018 22:09



Mareautente ♀

Cristina

Proprio ieri pensavo a quanto mi piaceva la besciamella e, sconsolata, credevo di non poterla sostituire. Poi mi leggo le pagine arretrate e, arrivata quasi alla fine, trovo la tua ricetta della besciamella veg...GRAZIE! Sei un tesoro!

Nina

Una volta, poco tempo fa, il dottor Catania mi ha detto che era normale come mi sentivo, stavo (sto) rimettendo insieme i pezzi dopo una tsunami. È così anche per te, il ritorno alla normalità ci fa questo effetto! Tutto si incastrerà perfettamente come per magia, il lavoro e il resto, vedrai che assumerà una forma nuova e unica, perfetta così. Festina lente.

Domani vado con il mio solito herceptin, tutta abbronzata e senza parrucca! 😊

#43,594 Scritto: 15 Ott 2018 22:25



Eliana utente ♀

Oggi riposo riposo quindi pc e pc 😊 tv e tv 😊

Cristina grazie tengo duro e intanto riguardo le tue preziose ricette e sistemo il nuovo ricettario ... a proposito cosa dici la veganella (mi sembra l'avesse citata Speranza) potrebbe andar bene per sostituire il formaggio?

Dada sono già in veloce ripresa 😊 ... quasi 😊

Titti infesi ...colore rosso con le scritte in argento! ma ti stai laureando? magari lo hai già detto ma che cosa tratta la tua tesi?

Ragazze ho ritrovato nel pc una mia vecchia ricetta senza zucchero sostituito da mela e uvetta

BANANA BREAD di Eliana

Ho messo 50 grammi di uvetta in ammollo nell'acqua

Ho sbattuto un uovo in una ciotola dove avevo tagliuzzato e schiacciato 3 banane abbastanza mature e una mela grattugiata.

Ho aggiunto le farine (120 fiocchi di avena +

110 grammi di farina integrale/ farro integrale), la frutta secca (noci ma penso che anche mandorle e/o pinoli vadano bene) 40 ml di olio di semi e circa 50 ml di bevanda di avena (senza zuccheri aggiunti) il composto deve risultare morbido ma non liquido.

Ho aggiunto le uvette asciugate e infarinate e in ultimo il lievito per dolci.

Ho foderato uno stampo per plumcake facendo aderire la carta da forno (io l'ho bagnata) e vi ho versato l'impasto, ho livellato il tutto e cosperso la superficie di fiocchi d'avena. In forno a 180 gradi per circa 50 minuti

#43,861 Scritto: 18 Ottobre 23:27



Eliana utente ♀

Lori Fiduciaria:

Eliana

Favolosa la torta di pere e cacao a pag 59 con un difetto però " talmente buona che l'ho mangiata tutta io "

Molto tempo fa feci la torta di grano Saraceno consigliata da Mary66 ...Favolosa!!!!

Sai cosa ho intenzione di fare ? E' talmente ben fatto questo ricettario che lo stamperò e ne farò un opuscolo rilegato per regalarlo a mia figlia che è molto più brava di me e sono sicura che apprezzerà.

Grazie tesoro.

Lori la torta di pere e cacao non è mia 😊 ... è della nostra supercuoca Cristina 😊

Bella l'idea di stampare il ricettario, mi hai dato un'idea per Natale. 😊

#43,862 Scritto: **18 Ottobre** 23:52