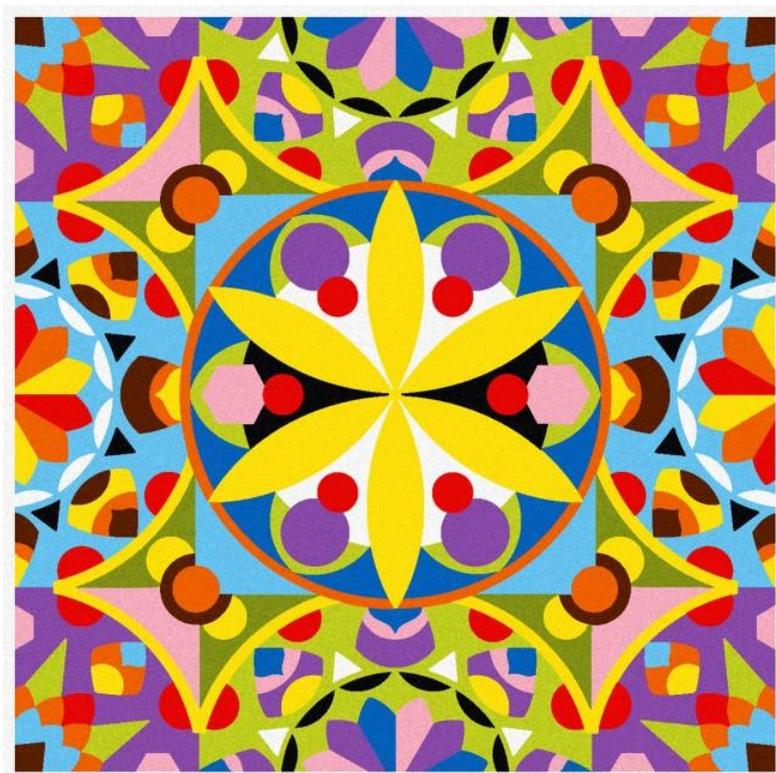


# LEZIONI DI CUCINA PER LA PREVENZIONE

*con Giovanni Allegro*

*Associazione MAI SOLI Onlus  
Pinerolo - TO*



## LE RICETTE

Pinerolo,  
aprile 2018

### **Legenda**

C. = Cucchiaino, c. = cucchiaino, q. b. =quanto basta, T. =Tazza  
Dosi: ricette per 6 porzioni, dolci per 8/12 porzioni

## Raccomandazioni del WCRF

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), la cui missione è di promuovere la prevenzione primaria dei tumori attraverso la ricerca e la divulgazione della conoscenza sulle loro cause, ha concluso un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori. Vi hanno contribuito oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi, di circa cinquanta centri di ricerca fra i più prestigiosi del mondo. Ne sono conseguite le seguenti 10 raccomandazioni che costituiscono i risultati più solidi della ricerca scientifica:

### 1) **Mantenersi snelli per tutta la vita.**

Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di massa corporea (BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato: ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un BMI =  $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$ ), che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità).

2) **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.** In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

3) **Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.** Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

4) **Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.** Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

5) **Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.** Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

6) **Limitare il consumo di bevande alcoliche.** Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

7) **Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe** (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

8) **Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.** Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

9) **Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.**

10) Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, **le raccomandazioni per la prevenzione valgono anche per chi si è già ammalato.**

# 1 ^ Lezione: esempio di menu equilibrato

---

## 1.1 Minestra di orzo con carote novelle e asparagi

*200 g di orzo perlato, 1 mazzettino di asparagi a tocchetti, 180 g cannellini, 1 cipolla rossa tritata, 1/2 carota a dadini, 1 gambo di sedano a listarelle, 1 spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico, 1 rametto di rosmarino, 3 C. olio extravergine di oliva, 1 C. di salsa di pomodoro, q.b. prezzemolo, sale marino e pepe o peperoncino.*

Mettete a bagno i fagioli e l'orzo per qualche ora prima della cottura. Versate i fagioli in una pentola, unite l'aglio vestito, coprite d'acqua e portate a bollore. Riducete al minimo la fiamma e fate cuocere coperto per almeno un'ora, rimestando di tanto in tanto. Lessate l'orzo con poco rosmarino e un poco di sale. Quando i fagioli saranno ben cotti, riducetene un po' più di metà a vellutata con un passaverdure o un frullatore. Intanto ponete a stufare in una pentola la cipolla con sedano, carota e gli asparagi. Appena le verdure saranno ammorbidite unite i fagioli e l'orzo, poca acqua calda o brodo e continuate la cottura per 20'. Regolate di sale e pepe e servite con una spolverata di prezzemolo.

## 1.2 Filetti di spigola all'isolana

*6 filetti di branzino, 2 C. olio di oliva extravergine, 2 C. succo di limone, q.b. sale marino e pepe, 1 C. di prezzemolo tritato, 1 c. di origano, 1/2 spicchio d'aglio, q.b. olio extrav. di oliva, succo di limone,, sale marino.*

Lavate bene i filetti di pesce e asciugateli. Disponeteli in una teglia e conditeli con l'olio extravergine, poco succo di limone, sale e pepe. Mescolate bene e lasciate marinare per 20'. Infornate a 160° e fate cuocere 10 minuti. Nel frattempo tritate l'aglio e mischiatelo con prezzemolo, origano, pepe, l'olio di oliva, poco succo di limone. Amalgamate bene la salsina, che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere servito.

## 1.3 Spinaci con pinoli e uvetta

*500 g spinaci, 1 spicchio d'aglio, 1 C. uva sultanina, 50 g pinoli, 2 cucchiaini d'olio extravergine, q.b. sale marino integrale e pepe.*

Mettete l'uvetta ad ammolare in acqua tiepida. Lavate e scottate molto rapidamente gli spinaci in acqua bollente salata. Lasciateli raffreddare, quindi strizzateli delicatamente e tagliateli grossolanamente. Scaldate l'olio e versatevi l'uvetta, i pinoli, sale e pepe. Unite gli spinaci e fate insaporire a fuoco vivace, sempre mescolando, per due minuti. Servite subito ben caldi.

## 1.4 Misticanza con citronette alla senape

*150 g di misticanza (lattughino, valeriana, rucola e/o radicchi), ravanelli.*

*Vinaigrette: 4 C. latte di soia, 2 C. olio, 1 C. succo di limone, 1 c. senape, 1 pizzico di sale.*

Mondate il lattughino, la valeriana e la rucola, lavate le insalate delicatamente, scolatele e asciugatele. Lavate e affettate i ravanelli. Preparate intanto la vinaigrette versando tutti gli ingredienti in una ciotola e sbattendoli bene con una piccola frusta o una forchetta. Servite la misticanza condendola a pioggia con gocce di vinaigrette.

## 1.5 Dessert alla crema di nocciole

*1 litro di latte di soia, 250 g di malto di grano, 150 g biscotti integrali tipo gallette, 120 g di crema di nocciole, 2 C. caffè di cereali solubile, 1 C. di cacao amaro, 3 cucchiaini di maizena oppure arrow-root, 3 C. di agar-agar, 2 c. di vaniglia in polvere, q.b. sale marino.*

Ponete sul fuoco il latte di soia, 3 C. di agar-agar e 3 C. di caffè d'orzo. Quando l'alga sarà ben sciolta aggiungete vaniglia, sale, 3 C. di crema di nocciole, 1 C. di cacao, 250 gr di malto di grano. Sciogliete 3 C. di maizena in un po' di acqua fredda e versate sulla crema finchè rapprende. Nel frattempo preparate ancora ½ litro circa di caffè di cereali, mettetelo su una zuppiera, imbevete le fette biscottate e rivestite uno stampo. Versate la crema, aspettate che questa si raffreddi un po' e decorate spolverizzando con cacao.

## 2 ^ Lezione: idee per la prima colazione

### 2.1 Crema Budwig

*120g di yogurt magro (oppure 70g di tofu, o 70g di ricotta magra oppure una purea di legumi, mezza banana, 1  $\frac{1}{2}$  cucchiaio di semi di lino appena macinati, 2 cucchiaini di semi oleosi crudi appena macinati non tostati (noci\*, nocciole, mandorle, semi di sesamo, semi di girasole, semi di zucca...) 1 cucchiaio di cereali crudi finemente macinati al momento (riso, grano saraceno, avena, miglio, orzo...evitando il grano), 1 frutto di stagione, il succo di mezzo limone, q.b. cannella*

1. tagliuzzate la frutta, mettetela in una ciotola capiente e irroratela con il succo di limone.
2. con un macinacaffè tritate a farina i chicchi del cereale e i semi di lino.
3. nella ciotola della frutta unite yogurt, cereali ridotti a farina, semi di lino ridotti a farina e semi oleosi (che potete aggiungere interi o che potete sminuzzare grossolanamente a parte).
4. mescolate bene il tutto. Per ottenere una consistenza più morbida allungate a piacere con del latte vegetale o del succo di mela.

### 2.2 Pane di farro a lievitazione naturale

*750 g farina integrale di farro, 700 g farina tipo 1, 780 g acqua, 200 g di pasta madre fresca (o circa metà essicata), 30 g semi di lino, 16 g sale.*

In una bacinella mettete al centro il lievito madre, coprite con l'acqua tiepida e fate sciogliere aiutandovi con un cucchiaio di legno. Versate le farine miscelate, un po' alla volta mescolando con un cucchiaio di legno. Unite il sale marino e i semi di lino. Formate un impasto e lavoratelo con energia - in modo naturale senza sforzare - sulla spianatoia per 10 minuti. Dovrà risultare elastico e non si dovrà più attaccare alle dita.

Suddividete in 2 pezzature da circa 1050 g . Adagiate ciascun panetto su una teglia ricoperta di carta forno oppure in uno stampo leggermente oliato che verrà riempito per 2/3 della sua altezza. A metà lievitazione fate delle incisioni sulle forme di pane, che lo renderanno più piacevole a vedersi, oltre a consentire al vapore acqueo - durante la cottura - di uscire in modo più ordinato senza produrre increspature irregolari. Spolverate di farina e coprite con un panno. Lasciate lievitare complessivamente circa 7-8 ore, fino al raddoppio del volume. A lievitazione ultimata, infornare a 220°, dopo 10' si abbassa a 180°. A piacere, disporre sulla base del forno un padellino con un po' d'acqua, il vapore manterrà la crosta meno spessa e aiuterà a 'tenere su' il pane. Cuocete in totale circa 35 minuti. Sforinate e disponete il pane su una griglia ad asciugare. Lasciatelo raffreddare completamente per mezza giornata prima di consumarlo (risulterà così più digeribile).

### 2.3 Hummus di ceci tradizionale

*300 g di ceci secchi, 2 spicchi d'aglio, 3 C. di tahin, 3 C. succo di limone, 4 C. olio extravergine di oliva, 1 ciuffo di prezzemolo, q.b. peperoncino e sale marino.*

Mettete i ceci in ammollo in acqua fredda per 24 ore, poi sciacquateli. In una padella mettete 2 cucchiaini d'olio e uno spicchio di aglio tritato, fatelo dorare e poi aggiungete i ceci e il sale, cuoceteli per 5 minuti e poi copriteli con l'acqua. Mettete il coperchio e cuocete i ceci per 2 ore a fuoco bassissimo, quando occorre aggiungete altra acqua calda. Quando i ceci saranno morbidi, scolateli tenendo da parte l'acqua di cottura, e poi frullateli con 1 spicchio di aglio tritato finemente, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 3 cucchiaini di succo di limone, sale e sufficiente liquido di cottura per ottenere una consistenza cremosa.

### 2.4 Marmellata di fragole

*1 kg di fragole, 200 g di sciroppo di grano oppure 100 g di zucchero di canna, 3 g di agar agar in fiocchi, il succo e la buccia di 1 limone*

Mettete le fragole in uno scolapasta e lavatele sotto l'acqua corrente, staccate il picciolo verde, asciugatele con un canovaccio pulito, tagliatele a spicchietti e poi versatele in un recipiente; unite la scorza di limone, il malto e il succo di limone, mescolate bene e lasciatele riposare così per almeno 2 ore coperte in frigo. Una volta che le fragole avranno macerato togliete la buccia di limone e mettetele nella pentola di cottura, unite l'agar agar e portate ad ebollizione e lasciate bollire a fuoco basso per circa 15 minuti, mescolando delicatamente e togliendo con una schiumarola eventuale schiuma che si formerà in superficie. Passate quindi le fragole con il passaverdura. A questo punto, versate subito la marmellata nei vasetti riempiendoli sino all'orlo, chiudeteli e poneteli a bollire nello sterilizzatore a bollire capovolti per altri 30 minuti. Spegnete e, quando i vasetti di marmellata si saranno raffreddati, riponeteli in un luogo fresco e buio.

# Glossario

- Agar-agar** Chiamata *Kanten* (cielo grigio) dai giapponesi, l'agar-agar è un'alga rossa, *Gelidium Corneum*, ricca di mucillagini e di alginato. Di colore traslucido, viene utilizzata per fare gelatine e per addensare. La trovate generalmente in fiocchi oppure in barre (una barra equivale a circa 7 cucchiaini di fiocchi). L'agar-agar ottenuta con lavorazione artigianale, a differenza di quella prodotta industrialmente, non viene trattata con acido solforico e con procedimenti di sbiancatura inorganica e tintura.
- Amasake** È un ottimo dolcificante per dolci e desserts ottenuto dalla fermentazione del riso integrale (oppure con una miscela di cereali) con il *koji* (riso inoculato con *Aspergillus oryzae* e poi seccato).
- Arame** Sono delle *alghie brune* dal sapore delicato e leggermente dolce. Le arame vivono attaccate alle rocce appena sotto la superficie dell'acqua meno profonda. Le fronde vengono raccolte a mano, tagliate in striscioline sottili, cotte a lungo e fatte seccare. Sono particolarmente ricche di iodio e calcio.
- Arrow-root** È l'amido ricavato dalla radice della *maranta arundinacea*. Viene utilizzato come addensante per preparazioni sia dolci che salate.
- Azuki** Sono i fagioli di soia rossa. Possiedono spiccate proprietà curative per i reni.
- Bancha** Sono le foglie e i rametti di una varietà di tè ottenuto con procedimenti naturali senza l'utilizzo di prodotti chimici, raccolto dopo 3 anni di vita della pianta. Esistono due tipi di tè bancha: il *Kukicha*, ovvero i soli rametti della pianta, completamente privo di teina e l'*Ojicha*, composto dalle foglie dell'arbusto, con un basso contenuto di teina.
- Cus cus** È costituito da semola di grano raffinato, precotto e lavorato fino ad ottenere dei piccoli grani gialli. Viene ora prodotto anche a partire da semola integrale o da una miscela di più cereali.
- Daikon** È una verdura con una grande radice lunga e bianca e delle foglie simili a quelle delle rape. Appartenente alla famiglia delle crocifere, cresce senza difficoltà nel nostro clima dove è facile coltivarlo. Di ottimo valore commestibile, il daikon possiede delle importanti proprietà terapeutiche: è ottimo per rinforzare l'organismo e per sciogliere eccessi di grasso nel corpo.
- Dulse** È un'alga rossa morbida molto saporita, originaria dell'Atlantico del Nord e consumata da oltre un millennio dalle popolazioni dell'Europa nord-occidentale. È l'alga con il maggior contenuto di ferro.
- Hijiki** È un'alga bruna, *Cystophyllum fusiforme*, i cui neri filamenti cilindrici costituiscono una delle più ricche riserve di minerali offerte dalla natura. Cento grammi di hijiki contengono 1400 mg di calcio, circa 14 volte più del latte, oltre a molti altri sali minerali ed oligoelementi.
- Insalatini** Sono verdure messe sotto sale (oppure tamari o miso) in appositi contenitori cilindrici e fatte fermentare per un periodo di tempo che può variare da qualche giorno a qualche mese.
- Kombu** Usata molto fin dall'antichità, l'alga Kombu comprende un'ampia gamma di alghe brune appartenenti al gruppo delle *laminarie*. È un'alga veramente importante in cucina, ove si presta per insaporire, per addolcire in modo naturale, per ammorbidire altri cibi, per arricchire zuppe e stufati. La kombu inoltre agisce come depurativo naturale dell'intestino, utile anche a chi soffre di fermentazioni intestinali. Usata per secoli come rimedio per la colite, alla kombu vengono da tempo riconosciute numerose altre proprietà, come la sua funzione regolatrice dell'alta pressione sanguigna, specialmente negli anziani.
- Kuzu** È una pianta (*Pueraria Lobata*) dalla quale si ottiene un amido con elevate capacità addensanti. Il kuzu possiede spiccate proprietà alcalinizzanti, oltre ad avere azione curativa su tutto l'apparato intestinale; esiste in commercio una varietà selvatica di kuzu raccolto in inverno in montagna e per il quale tutte le fasi della produzione sono effettuate a mano. Viene usato in cucina per addensare zuppe, verdure, dolci e budini.

- Latte di soia** I fagioli di soia gialla vengono dapprima ammollati per alcune ore, poi frullati con aggiunta di acqua, infine sbollentati e filtrati. Il bianco liquido che se ne ottiene è il *latte di soia*, che può essere utilizzato così com'è, in genere insieme a creme di cereali, oppure per produrre il *tofu*, un cibo molto ricco di proteine vegetali che per analogia nel procedimento di preparazione viene anche detto "formaggio di soia".
- Miso** Il miso preparato in modo tradizionale e naturale è uno straordinario alimento/condimento fermentato, ricco in proteine ed enzimi vitali. Prodotto ora anche in occidente, è un alimento naturale sviluppato in Giappone già nel 600 a.C. a partire da altri condimenti fermentati importati allora dalla Cina. E' costituito da soia gialla, sale, koji, riso o orzo; è lasciato fermentare dai 18 ai 24 mesi in grandi barili di cedro. Essendo ricchissimo di aminoacidi liberi, completa le proteine meno ricche e le rende più utilizzabili. Quando viene utilizzato senza essere bollito, come nella *Zuppa di Miso*, diventa una fonte importante di enzimi che stimolano la digestione di proteine, grassi e carboidrati. Il miso arricchisce inoltre la flora batterica intestinale di lattobacilli, migliorando in tal modo l'assimilazione dei cibi e potenziando le difese contro le malattie intestinali.
- Mu (thè)** Bevanda rinvigorente fatta di una miscela di 16 erbe, tra cui le principali sono: radice di peonia, radice di prezzemolo, cannella, liquirizia, zenzero, radice di ginseng, renania e mandorla di pesca.
- Nori** Di sapore delicato, la nori (*Porphyra Tenera*) è una delle alghe più gradevoli al palato. Ricca di vitamine A (ne contiene come le carote), C e B1, tra tutte le verdure di mare la nori costituisce una delle fonti più ricche di proteine. Viene normalmente venduta secca, in confezioni da 10 fogli quadrati di circa 20 cm di lato. E' l'alga con cui si preparano i *sushi*, gli involtini di riso.
- Shoyu** Salsa di soia fermentata di inconfondibile sapore utilizzata come condimento salato. Quantità all'incirca uguali di soia e grano vengono sottoposte a fermentazione utilizzando le spore del koji con acqua e sale. La miscela fermenta per 18 mesi a temperatura ambiente e viene infine pastorizzata.
- Shitake** Sono dei funghi molto popolari in oriente, dove sono coltivati da secoli su tronchi di quercia. Disponibili ora anche freschi, gli shitake si trovano comunemente secchi, importati dal Giappone. Possiedono delle benefiche proprietà medicinali in quanto aiutano il corpo a neutralizzare gli effetti di un consumo eccessivo di sale e di grassi animali. Alcune varietà sono state studiate ed hanno dimostrato la capacità di abbassare il livello di colesterolo nel sangue (Donko Shitake). Tale effetto è dovuto alla presenza nelle spore di una sostanza denominata Eritadenina.
- Seitan** E' un alimento ricco di proteine vegetali che si ricava dalla farina di grano integrale. Lavorando opportunamente la farina, si separa la parte amidacea da quella glutinosa. Quest'ultima, una volta cotta, prende il nome di *seitan*.
- Soba** Spaghetti di farina di grano saraceno. Tipico in climi molto rigidi, il *grano saraceno* è una pianta forte che cresce spontaneamente anche in regioni povere. E' molto buono consumato in chicchi, particolarmente adatto nella stagione fredda.
- Sushi** Involentini di riso integrale cotto arrotolato con un foglio di alga nori e poi tagliato a fette di vario spessore. Si possono fare diversi tipi di *sushi* mescolando vari ingredienti e condimenti al riso.
- Tahin** Semi di sesamo macinati finemente fino a formare una densa crema oleaginosa.
- Tamari** Simile allo shoyu ma dal sapore più deciso, il tamari è una salsa di soia fermentata prodotta senza utilizzare il grano. Originariamente era costituito dal liquido che si formava in fondo ai fusti di fermentazione del miso. Un buon tamari richiede una lenta maturazione con acqua e tamari nei barili di cedro per 18 mesi. Esistono in commercio delle salse di soia prodotte con proteine idrolizzate, acqua, sale, sciroppo artificiale di mais e caramello, la cui preparazione non richiede più di un giorno.

<b>Tempeh</b>	Alimento ricco di proteine vegetali prodotto con i fagioli di soia gialla. Il processo è simile a quello per fare lo yogurt. I fagioli di soia gialla, cotti e liberati della pellicina esterna, vengono mescolati a una piccola quantità di uno starter ( <i>Rhizopus Oligosporus</i> ), suddivisi in panetti e posti in una scatola incubatrice per 22-26 ore a 31° dove si ricopriranno di un bianco micelio che darà al tempeh una consistenza compatta dal profumo caratteristico un po' dolce.
<b>Tempura</b>	Frittura in immersione in abbondante olio con precedente impanatura in una pastella di acqua e farina. E' ottimo con verdure, alghe, pesce, tofu e tempeh.
<b>Tofu</b>	Alimento proteico di origine vegetale fatto con soia gialla, acqua e sali di magnesio ( <i>nigari</i> ). Di colore bianco e consistenza soffice, il tofu è un cibo versatile e veloce da preparare, di facile digestione ed assimilazione. Viene a volte chiamato "formaggio di soia" per analogia del metodo di preparazione con quello del formaggio.
<b>Umeboshi</b>	Sono delle prugne che subiscono un speciale processo di fermentazione che le rende fortemente alcalinizzanti, utili per aiutare la digestione e curare l'intestino. Le prugne umeboshi vengono raccolte acerbe, quando il loro contenuto in acido citrico è al massimo. Poi vengono seccate e messe a macerare da tre a sei mesi con sale e foglie rosse di shiso ( <i>Laminum purpureum</i> ).
<b>Wakame</b>	E' un'alga bruna (undaria pinnatifida) parente prossima della kombu. Il gusto delicato e la conformazione frondosa rendono le wakame una delle alghe più versatili. Squisita anche cruda nelle insalate, è l'alga per eccellenza nella preparazione della <i>zuppa di miso</i> . Tra le alghe più ricche di magnesio e ferro, la wakame è ottima per i problemi cardiaci e per disintossicare il fegato.
<b>Yannoh</b>	Caffè di cereali e legumi tostati e macinati finemente.
<b>Zenzero</b>	Tubero aromatico e piccante ( <i>zingiber officinalis</i> ), usato sia condimento nelle zuppe e negli stufati. Lo zenzero risulta anche molto efficace per fare impacchi esterni caldi.

## Bibliografia

PREV. I TUMORI MANGIANDO CON GUSTO Allegro G.,Villarini A. Sperling & Kupfer  
ANTICANCRO David Servan-Schreiber Sperling e Kupfer  
Il POTERE CURATIVO DEI CIBI - M. Murray Red Edizioni  
LE CALORIE UTILI - Christian Remesy Il saggiautore Due Punti  
THE STRANG COOKBOOK FOR CANCER PREV. Pensiero, Oliveira DUTTON  
FOOD NUTRITION AND THE PREV. OF CANCER: a global perspect. World Cancer Res. Fund - AICR  
KRAUSES'S FOOD NUTRITION AND DIET THERAPY Mahan, Escott W.B. Saunders C. Philadelphia