



## LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .9

### *Alimentazione e Terapia*

## **Ricette ipercaloriche e iperproteiche**

### **Primi piatti**

#### **Pasta al forno**

(Ingredienti per 4 persone)

300 g maccheroncini  
25 g parmigiano stagionato, grattugiato

*Salsa bianca:*

50 g farina  
50 g burro  
50 g parmigiano stagionato, grattugiato

1/2 l latte

Sale

Mentre cuoce la pasta prepari una salsa bianca morbida. Scoli la pasta in una pirofila da forno e la condisci con il formaggio. La ricopri con la salsa bianca e la fai cuocere nel forno a 170° finché non sarà dorata.

#### **Maccheroni ai quattro formaggi**

(Ingredienti per 4 persone)

400 g mezze penne  
50 g parmigiano stagionato, grattugiato

*Condimento:*

50 g mozzarella  
50 g edam olandese



Mentre la pasta cuoce tagliare a piccoli pezzetti mozzarella, edam, groviera. Sciogliere il burro e versarlo sulla pasta appena scolata, aggiungere immediatamente i formaggi mescolare, cospargere di parmigiano e servire bollente.

### **Minestra imperiale**

(Ingredienti per 4 persone)

- 4 uova intere
- 80 g parmigiano stagionato
- 80 g semolino
- 60 g burro sciolto, raffreddato
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di noce moscata

Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto morbido.

Ungere uno stampo e infornare a forno già caldo, circa 170°, per 20 minuti.

Sfornare quando la pasta sarà diventata bionda. Lasciar raffreddare e tagliare a dadini. Cuocere nel brodo di carne.





## **Minestrina al prosciutto**

(Ingredienti per 4 persone)

2 l brodo vegetale di patate e carote o acqua di riso  
1 cucchiaino di tapioca o maizena  
1 fetta di prosciutto crudo, magro  
Sale, Burro

Frullare la crema ottenuta mescolando gli ingredienti.  
Aggiungere un goccio di olio e il sale.

## **Passatelli**

(Ingredienti per 4 persone)

4 uova  
200 g pane grattugiato  
200 g parmigiano grattugiato  
1 noce di burro  
1 pizzico di pepe  
1 pizzico di noce moscata

Impastare gli ingredienti, amalgamarli bene fino ad avere un impasto sodo.

Lasciar riposare per un po' di tempo. Preparare i passatelli con l'apposito attrezzo o passarli nello schiaccia patate. Cuocere nel brodo di carne.





## **Polenta condita**

(Ingredienti per 4 persone)

1 litro acqua

500 g farina gialla

burro fresco o panna

parmigiano grattugiato

Sale

Portare ad ebollizione l'acqua e salarla, versare la farina a pioggia e mescolare continuamente con un cucchiaio di legno per evitare che si formino grumi. Far cuocere per 50-60 minuti. Versare sul tagliere e affettare con un filo da cucire.

Condire con burro panna scaldata e abbondante parmigiano.

Per un maggiore apporto calorico la polenta può anche essere passata al forno, condita con ragù di carne e coperta con salsa bianca.







## Secondi piatti

### Soffiato di patate e prosciutto

(Ingredienti per 4 persone)

- 50 g parmigiano stagionato grattugiato o groviera grattugiato
- 1 uovo
- 1 fetтина di prosciutto cotto magro tritato
- 1 patata da 200 g
- 10 g burro
- 1/2 bicchiere di latte tiepido
- 1 pizzico di sale

Lessare la patata con la buccia nell'acqua salata, sbucciarla e passarla al setaccio. Rimetterla sul fuoco con il burro, mescolarla con un cucchiaio di legno finché il passato non sarà liscio, aggiungere il latte e sbattere la purea finché non sarà diventata gonfia. Togliere dal fuoco e aggiungere il formaggio, il tuorlo, il prosciutto ed infine le chiara a neve fermissima.

Versare il composto nella pirofila imburrata a pareti alte (circa 10 cm di diametro), cuocere per 20-30 minuti nel forno già caldo a 200°. Sforarlo quando sarà ben gonfiato e con la superficie dorata. Servirlo nel recipiente di cottura appena tolto dal forno.





Ottimi soffiati possono essere preparati anche sostituendo la patata con uguale quantità di zucchini, piselli, spinaci, cavolfiore, broccoli o fagiolini.

### **Polpette di bollito**

(Ingredienti per 4 persone)

- 500 g bollito di manzo
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 80 g mollica di pane
- 2 uova
- prezzemolo tritato
- sale
- latte
- Farina

Passare nel tritacarne il bollito e metterlo in una terrina con le uova, la mollica del pane imbevuta nel latte, il parmigiano, il prezzemolo tritato, il sale.

Amalgamare il tutto e fare tante polpette. Infarinarle e friggerle nell'olio ben caldo.

Servirle ben calde versandoci sopra qualche goccia di aceto balsamico.

Volendo si può sostituire il pane con la salsa bianca piuttosto soda.





## **Polpette di manzo con formaggio**

(Ingredienti per 1 pasto)

100 g polpa magra di manzo tritata  
(meglio passarla due volte)

1 noce di pane imbevuto nel latte e strizzato

1 mazzetto di prezzemolo tritato 10 g, burro

1 fettina sottile di formaggio tipo fontina o groviera  
(tipo sottilette)

Mettere la carne in una ciotola, aggiungere la mollica di pane strizzata, il prezzemolo, il sale e lavorare con un cucchiaino di legno fino ad avere un composto omogeneo.

Fare delle piccole polpette con le mani e friggerle nel burro caldo in un tegame antiaderente.

Quando saranno ben dorate su entrambe le parti aggiungere la fettina di formaggio, coprire con un coperchio e lasciare sul fuoco fino a che il formaggio si sarà sciolto.





## **Spuma di vitello fredda**

(Ingredienti per 4 persone)

- 120 g fesa di vitello
- 2 uova sode
- 2 cucchiaini di panna intera
- 2 cucchiaini di latte intero, sale

Cuocere la fettina al tegame e tagliuzzarla. Schiacciare le uova con una forchetta.

Frullare carne, panna, uova, latte e sale. Lasciar raffreddare nel frigorifero prima di servire.

## **Crema di porri e zucchini**

(Ingredienti per 4 persone)

- 500 g porri (compreso lo scarto)
- 500 g zucchini teneri
- 0,8 l acqua, 1 dado
- 100 ml panna fresca
- 50 g parmigiano stagionato grattugiato, pepe

Pulire i porri conservando solo la parte più tenera (compreso il verde) lavare le zucchini. Tagliare le verdure in pezzi grossi, metterli in una pentola con acqua e dado, coprire con un coperchio e cuocere per 50 minuti.







Frullare con frullatore ad immersione, aggiungere sale, pepe e all'ultimo momento panna e parmigiano. La crema deve risultare piuttosto densa. Si può servire sia calda che tiepida e con aggiunta di crostini. Ottime creme possono essere preparate anche sostituendo i porri con un'uguale quantità di asparagi o carciofi; gli zucchine con un'uguale quantità di patate o carote.





## Dessert

### Frappé allo yogurt

1 yogurt bianco di latte intero

*per il gusto:*

1 cucchiaino di caffè solubile o cacao o Ovomaltina diluiti in un goccio di latte

100 ml latte intero

zucchero a piacere

Frullare bene tutti gli ingredienti e servire ben freddo.

### Frullato di banana

1/2 banana sbucciata

200 ml latte intero freddo di frigorifero

1-2 cubetti di ghiaccio

Affettare la banana, metterla nel frullatore con latte e ghiaccio e frullare per due minuti. Ripetere l'operazione se necessario anche due o tre volte.

Versare in un bicchiere alto e servire subito con cannuccia.





### **Frullato di pera e miele**

- 1 pera
- 1 cucchiaino di miele liquido
- 200 ml latte intero
- 1 cucchiaio di polvere di mandorle

Sbucciare la pera e frullare con gli altri ingredienti. Passare al setaccio e servire subito.

### **Semolino caramellato senza latte**

(Ingredienti per 4 persone)

- 10-15 g semolino di grano
- 2 l acqua caramellata con 2 cucchiari di zucchero
- scorza di un limone tritato finemente
- 1 tuorlo d'uovo

Cuocere il semolino nell'acqua caramellata insieme alla scorza del limone per 15 minuti. Aggiungere un tuorlo d'uovo. E' possibile sostituire il semolino con il riso e il caramello con lo sciroppo di frutta.





## Note personali

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Fonte di questa Scheda:** Sandra Zironi, Dante Camelli, Carmela Palazzi. *L'alimentazione durante la chemioterapia e la radioterapia.*

Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia, marzo 2001.

Opuscolo informativo dell'Associazione Angela Serra.

L'opuscolo è scaricabile dal sito **<http://www.angelaserra.com>**

**Data di compilazione della Scheda:** Dicembre 2006

A cura di Elena Cervi - Biblioteca Medica

Arcispedale Santa Maria Nuova Reggio Emilia - <http://biblioteca.asmn.re.it>

Punto di Informazione per Pazienti - Biblioteca Medica - ASMN Reggio Emilia.