

# MANGIA CHE TI PASSA

di Giuliano Marrucci

## **MILENA GABANELLI IN STUDIO**

L'elisir di lunga vita è accessibile a tutti, non avrà la potenza di quello preparato nella farmacia di Catania, ma funziona, e noi ci crediamo perché a raccontarcelo è l'oncologo Franco Berrino dell'Istituto dei Tumori di Milano. Giuliano Marrucci

## **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

Che nella mia dieta ci fosse qualcosa che non andava bene qualche sospetto ad esser sincero ce l'avevo già. Poi sono andato al supermercato insieme al Dottor Berrino, ed i sospetti si sono trasformati in terrore. Tanto per cominciare davanti a carni e salumi tiriamo dritto.

## **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

La nostra raccomandazione è di ridurre il consumo di carni rosse, ne mangiamo veramente troppe. Il rischio da carni rosse è per i tumori dell'apparato digerente, dello stomaco e dell'intestino.

## **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

Che il pane bianco fa male lo sappiamo già, e quello integrale?

## **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Questo è un pane integrale, strano un pane integrale molle....destrosio....destrosio è un imbroglio, destrosio è glucosio, ci mettono lo zucchero nel pane, ma perché ci mettono lo zucchero nel pane? Perché la qualità degli ingredienti di base fanno schifo.

## **GIULIANO MARRUCCI**

Un po' di verdura grigliata allora?

## **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Cioè gli zucchini, le melanzane, i pomodori d'inverno, no?... Perché dobbiamo mangiare questo?

## **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

La colazione poi è un vero dilemma.

## **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Il riso soffiato se è bianco come questo ha un indice glicemico altissimo, assolutamente controindicato. Scioppo di glucosio, quando c'è scritto questa roba è meglio non comprare.

## **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

Ma almeno un biscottino senza zucchero...?

## **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Vediamo cosa c'è dentro...maltitolo...la formula dello zucchero è C6H12O6, la formula del maltitolo è C6H14O6... è ancora più calorico dello zucchero.

## **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

E se un dolcino me lo facessi da solo? Magari con una farina biologica?

## **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

La farina 00 è il più grande veleno della nostra alimentazione, nel senso che è proprio raffinatissima e non me ne importa niente che sia biologica.

### **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

E meno male che questa è la rubrica delle goodnews.

### **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Mi va bene se tagliate tutte le cattive notizie e dite soltanto, anche al supermercato si trovano le cose da mangiare.

### **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

E allora ripartiamo da capo e troviamole queste cose buone. Prima tappa, il biologico.

### **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Lo zenzero ha delle proprietà interessanti, antiinfiammatorie. Il melograno è una cosa meravigliosa.

### **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

Ma non di solo biologico si può vivere.

### **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Prendiamo una cosa non biologica che è il sedano di Verona, la zucca è ancora un prodotto stagionale, queste sono delle splendide rape, il porro anche è uno splendido alimento che non dovrebbe mai mancare sulle nostre tavole, e le cipolle, le meravigliose cipolle. Le cipolle va bene che ci siano tutti i giorni in cucina, sono molto ricche di una sostanza che si chiama quercetina, che sospettiamo che protegga dai tumori. Tutti gli studi che han mostrato una protezione da frutta e verdura non è che fosse gente che mangiava biologica, la frutta e verdura comunque fa bene.

### **GIULIANO MARRUCCI**

Passiamo al pane.

### **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Questo è interessante. Il sesamo è un seme meraviglioso, è ricchissimo di calcio. Tutta la frutta secca va molto bene. Ci si ammala meno di infarto se si mangiano due tre noci al giorno. Lo sgombro è veramente una meraviglia, è un pesce piccolo e grasso e il grasso del pesce c'è molto utile, ha delle potenti qualità antiinfiammatorie. Le vongole, a volte la gente mi dice, ma se mi dici di non mangiare la carne rossa dove lo prendo il ferro? Eh, dico, fatti ogni 15 giorni una pastasciutta con le vongole e le vongole sono ricchissime di ferro e di vitamina B12. Il tofu è un prodotto che si fa a partire dal latte di soia, chi ha il colesterolo alto si mangi frequentemente un po' di tofu. Prendiamo gli spaghetti, prendiamo le linguine....Spesso si dice: "Se non volete ingrassare non mangiate pane e pasta", no. E' meglio andarci piano con il pane perché il pane fa aumentare la glicemia molto rapidamente quando lo mangiamo, la pasta invece cede zucchero piano piano.

### **GIULIANO MARRUCCI**

Ma la vera passione del Dottor Berrino sono legumi e cereali.

### **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

I cereali e i legumi assieme hanno la proprietà di darci tutte le proteine di cui abbiamo bisogno, e non abbiamo proprio bisogno neanche di mangiare il cibo animale. Noi non siamo contro il mangiare cibo animale, ma siamo contro mangiarlo tutti i giorni. Un riso integrale per esempio come questo è ricco di acidi grassi essenziali, di proteine di buona qualità, di una quantità di sostanze chimiche che hanno delle proprietà interessanti, in particolare sono antiinfiammatorie. Quando una persona è malata, noi raccomandiamo di mettersi a dieta per qualche giorno a mangiare solo riso integrale e naturalmente il riso integrale deve essere di provenienza biologica perché i pesticidi si sciolgono nei grassi e quindi stanno nel germe, nel riso brillato il germe non

c'è più, diciamo, tutte le cose buone del riso nel riso brillato non ci sono più.

#### **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

E così nonostante tutto, il nostro carrello siamo riusciti a riempirlo lo stesso e se non ne avete ancora abbastanza, seguitemi in un negozio di prodotti naturali.

#### **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Uh..questa è una cosa interessante...è interessante per leggere le etichette....questa mi sembra una cosa molto gentile. Non ha mica del pane con dei semi di lino? I semi di lino contengono gli omega 3 e poi contengono delle sostanze che si chiamano lignani, le persone che mangiano questi lignani si ammalano un po' meno di cancro della mammella. Le alghe sono dei meravigliosi integratori di minerali. Il miso di fatto si usa al posto del dado. E' una sostanza fermentata che ha ancora dei fermenti attivi quindi aiuta moltissimo la digestione. Eccolo qua, questo è veramente il sale che dobbiamo usare, perché non è solo cloruro di sodio, ma c'è dentro il magnesio, c'è dentro il calcio, c'è dentro lo iodio, ci sono dentro tutti i sali del mare. Il daikon, ha la proprietà di sciogliere un po' i grassi e una zuppa di daikon e carota, metà daikon e metà carota, aiuta molto chi ha problemi di stitichezza.

#### **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

E ora finalmente è arrivato il momento di passare dalla teoria alla pratica. Qui siamo in una struttura dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano, ma invece che con provette e alambicchi gli esperimenti si fanno in cucina.

#### **GIOVANNI ALLEGRO - CHEF**

Allora, i muffin possiamo usare metà farina di mais, e metà farina semi-integrale di grano poco sale, perché dobbiamo fare un dolce, la buccia tritata di un arancio, dell'uvetta, il dolcificante che in questo caso userò un po' di succo d'acero. Poi olio di mais, due tazze di latte di soia... potete anche spremere l'arancia e il succo metterlo. Questa, vedete, è la consistenza giusta.

#### **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

Ed ecco pronto un bel dolce senza zucchero, burro e uova. Che questo tipo di cucina funziona il Dottor Berrino lo ha cominciato a provare scientificamente oltre 10 anni fa, quando ha dato vita allo studio Diana 1.

#### **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Erano 104 signore, le avevamo divise in due gruppi e metà veniva a mangiare con noi per cinque mesi, veniva due volte alla settimana, e questo ha dimostrato molto chiaramente che modificando l'alimentazione già queste signore si sentivano meglio, più nessuna era stitica, il colesterolo si è abbassato, la glicemia si è abbassata, il testosterone che è un fattore di rischio importantissimo per lo sviluppo del cancro alla mammella si è abbassato, le proteine che ci proteggono dagli ormoni sessuali si sono alzate, le proteine che ci proteggono dai fattori di crescita si sono alzate in un modo clamoroso.

#### **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

E visti i risultati da allora questi studi non si sono più fermati, e oggi siamo alla quinta edizione, un'edizione in grande stile.

#### **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Questa ricerca che è in corso non è soltanto qui a Milano, è anche a Torino, Napoli.. è anche a Palermo. Naturalmente è sempre molto difficile perché la ricerca sui farmaci ha dei potentissimi interessi dietro naturalmente, i soldi vengono fondamentalmente dall'industria, la ricerca sulla prevenzione questi interessi non ce li ha dietro, no?

#### **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

Meno male allora che c'è la sanità pubblica... e meno male che ci sono persone come Angela, Federica e Antonio, che qui ci vengono da volontari.

### **ANTONIO - VOLONTARIO**

Io in realtà a questa storia del volontariato ci credo mica tanto, io vengo qua a mangiare. Si impara a conoscere i gusti semplici al punto che quelli troppo saporiti della cucina, diciamo così tra virgolette, normale non mi piacciono più. Poi vado a casa dove i miei non sopportano questo tipo di cibi e allora il frigorifero è pieno di wurstel, di formaggi... e allora per gli altri quattro giorni, sono pieno di cadute di stile, sono grasso come un maiale, ma dopo aver mangiato per tre giorni in questo modo sto molto meglio.

### **GIULIANO MARRUCCI FUORI CAMPO**

E visto che fa bene ed è anche buona, tutti vogliono imparare. Questi ragazzi arrivano addirittura dall'alberghiero di Salerno.

### **BENITO FASOLINO – INSEGNANTE IST. ALBERGHIERO R. VIRTUOSO SALERNO**

Alcune cose le ignoravamo completamente e sono secondo me di fondamentale importanza per loro che intraprendono questa carriera e che poi un domani saranno gli chef del futuro.

### **GIOVANNI ALLEGRO - CHEF**

Sta venendo fuori anche un'idea nuova, una specie di professione nuova, che è il cuoco che si occupa di cucina ma anche un pochino di salute insomma.

### **FRANCO BERRINO - ONCOLOGO - ISTITUTO NAZIONALE TUMORI**

Fondamentalmente quello che noi proponiamo è di recuperare la cucina elementare, semplice, dei popoli del mondo, con la ricchezza di oggi e che sarà la grande varietà. Qui non mangiamo tutti i giorni la pasta con le fave come il contadino siciliano del secolo scorso, ma mangiamo un giorno la pasta con le fave, un giorno mangiamo il riso integrale con i fagioli, un'altro giorno mangiamo il farro, un'altro giorno mangiamo il miglio con le lenticchie, con le verdure, mangiamo la ribollita toscana, mangiamo le orecchiette con le cime di rapa, mangiamo tutte queste cose della sana tradizione popolare e che è sorprendente scoprire nella conoscenza scientifica che sono le cose che ci fanno bene. Noi ci occupiamo di cancro istituzionalmente ma questo vale per le malattie di cuore, vale per le demenze senili, vale per il diabete, vale per le epidemie, vale per la cataratta, vale per le malattie frequenti del giorno di oggi.

### **MILENA GABANELI IN STUDIO**

Visto che i privati a spingere sulla prevenzione non hanno nessun interesse, noi, che facciamo servizio pubblico, nel nostro piccolo, abbiamo pensato di dare un contributo.

### ***Riso integrale con zucca e porri***

*INGREDIENTI (per 4 persone)*

*6 tazzine da caffè di riso integrale; 4 porri; 300 g di zucca gialla;*

*3 spicchi d'aglio; 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine; 2 cucchiaini di zucchero di curcuma;*

*prezzemolo; sale marino integrale; pepe nero PROCEDURA lavate accuratamente il riso più volte, finchè l'acqua rimane limpida.*

*mettetelo nella pentola a pressione con 10 tazzine da caffè di acqua e portate all'ebollizione.*

*aggiungete la curcuma, il sale ed il pepe nero. chiudete la pentola e portate in pressione. quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, sostate la pentola su una fiamma più piccola possibilmente con un rompifiamma, e cuocete per 30 minuti.*

*nel frattempo mondate i porri e lavateli accuratamente. tagliateli a fettine e metteteli in un tegame insieme all'aglio schiacciato e all'olio extravergine. fate rosolare qualche istante e unite la zucca tagliata a dadi. continuate a mescolare qualche minuto a fiamma vivace, poi aggiungete un po' di*

*acqua calda e tappate. una volta che il riso è cotto, mescolatelo con il condimento, aggiustate il sale e aggiungete, a fuoco spento, il prezzemolo.*

### **Crocchette di ceci**

#### **INGREDIENTI**

*600 g di ceci lessati; 2 uova; 1 cipolla rossa tritata; 3 spicchi d'aglio; 1 cucchiaino di cumino macinato; 1 cucchiaino di coriandolo macinato; 1 cucchiaino di curcuma; 100 g di pangrattato (meglio se grattate sul momento del pane integrale o semiintegrale); olio di sesamo per friggere; sale marino integrale; pepe nero* PROCEDURA *mettete i ceci in ammollo almeno 12 ore prima. lessateli in abbondante acqua. poi mettete i ceci lessati, la cipolla e le spezie in un mixer e frullate bene. date all'impasto la forma di crocchette. sbattete le uova e poi impanate le crocchette con il pangrattato. friggete in olio di sesamo ben caldo per 2, 3 minuti.*

### **Muffins all'arancia**

#### **INGREDIENTI**

*2 tazze di farina gialla di mais; 2 tazze di farina tipo 2; mezza tazza di olio di mais; un terzo di tazza di sciroppo d'acero; 2 tazze di latte di soia; 1 bustina di lievito istantaneo; 2 pere sbucciate e tagliate a dadini; 2 arance; 2 cucchiari da minestra di uvetta sultanina; sale marino integrale* PROCEDURA *mettete in ammollo l'uvetta. mescolate insieme le farine, il lievito, la buccia delle arance grattugiata e un pizzico di sale. aggiungete le pere a dadini, l'uvetta e tutti gli ingredienti liquidi (olio, sciroppo d'acero, latte di soia e spremuta di arance). la consistenza dell'impasto deve essere leggermente fluida. ungete delle formine, versate il composto e infornate per 20 minuti a 180 gradi.*