

# CHEF BY CHEF

SERATA DI SOLIDARIETÀ  
A SOSTEGNO  
DELLA PREVENZIONE  
DEL TUMORE AL PANCREAS



Vincenzo Cammerucci



Marcello Fabbri



Luigi Sartini



Silver Succi



con la partecipazione  
del Maestro Pasticcere  
**Roberto Rinaldini**

SHOW COOKING NIGHT

**In questa serata gli Chef prepareranno per voi dei piatti speciali con ingredienti preziosi per la salute. Eccone descritti alcuni con le loro proprietà**

## **ZENZERO**

(*Zingiber officinalis*), è una pianta perenne eretta con grossi rizomi tuberosi. Utilizzato per le sue proprietà carminative promuove l'eliminazione dei gas e allevia gli spasmi intestinali, rilassando e calmando l'intestino. Ha inoltre un'azione antiossidante ed antinfiammatoria, utilizzato anche per il trattamento della nausea gravidica. Fra le varie opzioni lo zenzero può essere utilizzato con la frutta fresca, i succhi (in particolare pompelmo, carota e mela) e come infuso (tè allo zenzero).



## **SEMI DI LINO**

(*Linum usitatissimum*) utilizzato come alimento da oltre 5000 anni. Fonte eccellente di omega-3 (acido grasso essenziale Alfa-linolenico) come pure di fitoestrogeni (lignani). Ricchi di fibre, magnesio,



potassio, manganese oltre che di fosforo ferro e rame. Il sapore è terroso con una sottile punta di nocciola. I semi interi sono delicatamente croccanti; in genere si consumano macinati perchè si migliora l'assimilazione del contenuto nutritivo.

## **CARDAMOMO**

(*Elettaria cardamomum*)  
pianta perenne con azione carminativa, digestiva e stimolante.

E' un prezioso aromatizzatore per preparazioni medicinali a base di erbe per indigestione e flatulenza.

In cucina esalta il sapore di vari tipi di zucca, delle patate, dei prodotti di pasticceria e di molti altri cibi, spesso è associato a cumino e coriandolo.



## **CURCUMA**

(*Curcuma longa*)  
contiene curcumina, un pigmento giallo che ha dimostrato svolgere un'attività antinfiammatoria ed antiossidante in numerosi studi scientifici. La curcuma è l'ingrediente principale del curry e nella preparazione dei piatti per favorire l'assorbimento del principio attivo va miscelata con una piccola dose di pepe nero.



## **TOPINAMBUR,**

si tratta di un tubero commestibile ricco di inulina, un amido che aiuta a controllare il livello di zuccheri nel sangue, quindi risulta benefico per i diabetici. Inoltre l'inulina promuove la crescita dei bifidobatteri intestinali fondamentali per mantenere l'equilibrio della microflora intestinale. Ha un sapore e retrogusto dolce simile a quello dei carciofi.



## **SEMI DI SESAMO**

(*Sesamum indicum*) è ricchissimo di sostanze nutritive tra le quali magnesio, ferro, zinco e calcio ed in particolare i lignani (sesamina) con proprietà antiossidanti.

I semi di sesamo si trovano essiccati con buccia, bianchi e senza buccia, tostati o ridotti a crema (tahin) o farina. I semi con buccia sono i più consigliati perchè il rivestimento protegge e mantiene stabile l'olio all'interno.



**La combinazione dei diversi alimenti del regno vegetale occasionalmente, con alcuni cibi animali, consente a chi cucina di trasformare le varie sostanze per ottenere sapientemente semplici elementi quali il tempo, acqua (cereali, verdura, frutta) con minerali e, la qualità di energia desiderata, dosando e fuoco.**



Opuscolo curato dalla D.ssa Giancarla Monticelli  
(Biologa in collaborazione con l'Associazione Oltre la Ricerca  
Nutrizionista)

mail: [gicarla@libero.it](mailto:gicarla@libero.it)

mail: [info@oltrelaricerca.org](mailto:info@oltrelaricerca.org)



## CHI SIAMO

**OLTRE LA RICERCA** è un'associazione di Volontariato nata **10 marzo 2012** da un gruppo di amici in seguito alla morte prematura di un nostro caro amico, Luca Signorotti, a causa di un carcinoma pancreatico che, prima di lui, aveva colpito il padre.

Attraverso l'Associazione ci riproponiamo, quindi, di mettere a disposizione di chiunque ne fosse interessato, la nostra esperienza per evitare che altre persone nelle stesse condizioni, si trovino ad affrontare le medesime grosse difficoltà informative e burocratiche incontrate da Luca e dai suoi famigliari nella gestione della quotidianità della malattia, della morte e del "dopo".

## COSA FACCIAMO

L'Associazione contribuisce al finanziamento di progetti di ricerca medico-scientifica legati a patologie oncologiche. Per reperire risorse e fondi, stiamo creando eventi sociali che sono in continua evoluzione, l'entusiasmo e la creatività non ci mancano...

All'inizio è stato il **"Luca Signorotti day"**, torneo di calcetto nato quasi per scherzo nel 2011, quando gli amici "sportivi" si sono sfidati tra loro mettendo in palio un trofeo vinto da Luca durante la sua attività agonistica e che, oggi, è diventato un evento che si rinnova ogni anno, il primo sabato di Agosto.

A questo, si sono aggiunti il **mercantino di Natale** e la **Tombola della Befana** fino alla nuova avventura che ci ha visti approdare addirittura all' "artigianato artistico" con la creazione di originalissime e coloratissime Grucce (rigorosamente hand-made), e la conseguente creazione di un brand **"Sostieni Oltre la Ricerca"**, che continuerà a vivere di vita propria.



## **COME LO FACCIAMO**

Sostenuti dal nostro stesso entusiasmo, rubando un po' di tempo libero al lavoro ed alla famiglia e, naturalmente, di volta in volta, affrontando ogni nuova avventura con il supporto dei tanti amici/soci che contribuiscono alla "non sempre semplice" progettazione ed organizzazione degli eventi.

## **...E PERCHE' LO FACCIAMO**

**...Perché abbiamo vissuto in prima persona la malattia e le difficoltà ...**

e perché non accada più che un bimbo di tre anni e mezzo guardando le nuvole dica: "e se gli do un cerotto grande per la bua, il babbo torna giù dal cielo a ridere con noi e a fare una passeggiata?"



## **COSA ABBIAMO REALIZZATO FINO AD OGGI:**

L'acquisto di un letto elettrico, donato al reparto di Chirurgia Generale dell'Ospedale "Infermi" di Rimini, è stato l'inizio.

Con i proventi degli ultimi eventi svolti, stiamo collaborando ad un progetto avviato dai medici del Reparto di Chirurgia Generale (Ospedale infermi di Rimini) e denominato **"La diagnosi precoce di tumore pancreatico in popolazione selezionate ad alto rischio"**, con l'intento di istituzionalizzare

controlli clinici specifici, rivolti a persone ad alto rischio di sviluppare questo tipo di tumore, e poter così arrivare a definire diagnosi sempre più precoci.



Purtroppo, allo stato attuale, l'unica possibilità di vittoria che abbiamo nei confronti di questa tipologia neoplasica è la tempestività d'intervento.

Tra le "Persone ad alto rischio" sono state incluse anche quelle interessate da familiarità con questo tipo di tumore, ipotesi questa, che fino a poco tempo fa, era ancora ampiamente sottovalutata principalmente dai medici di base!

Tutti i dati raccolti dal progetto sono attualmente in fase di analisi e di studio ed il lavoro ha permesso di individuare già alcuni pazienti ai quali è stata diagnosticata la patologia che sono stati operati con intento radicale e diagnosi precoce dando nuova speranza a questi ed alle loro famiglie.

Nell'ambito di questo progetto è stato finanziato un **Diploma di Studio** con lo scopo di approfondire lo studio avviato e procedere alla sua pubblicazione e, quindi, diffusione su riviste specializzate.

I risultati del progetto di screening sono stati presentati alla **società italiana di chirurgia a Milano in Ottobre 2015**. Particolare interesse ha riscosso la gestione integrata medico-infermieristica dell'ambulatorio di screening.

Sono state arruolate per lo studio 400 persone.  
I pazienti con sopravvivenza maggiore sono proprio quelli provenienti dallo screening.

Tuttavia il lavoro di sensibilizzazione della popolazione che è in corso, deve proseguire, così come la sensibilizzazione dei medici di Medicina Generale che sono i primi fondamentali protagonisti della diagnosi precoce, perché sono proprio loro che indirizzano il paziente sui tipi di esami da effettuare in presenza di specifiche caratteristiche della sintomatologia evidenziata.

Con questo scopo sono stati organizzati specifici incontri, affinché questo importante canale rimanga sempre aperto.



È poi recente la partecipazione ad un progetto decorativo della sala TAC dell'Ospedale denominato **"..La nostra sfida alle stelle"**, la cui inaugurazione è avvenuta lo scorso novembre.

Anche se, ad occhi distaccati, può apparire una velleità artistica... per chi vive giorni, mesi, anni tra i corridoi

dell'Ospedale non è così, perché sa bene che qualsiasi cosa che possa solo per un attimo distogliere l'attenzione dalla malattia, è importante!

## **IL NOSTRO FUTURO:**

... chi può mai dirlo?

Non mettiamo limiti alla nostra creatività e nemmeno alla "provvidenza", ma ci proponiamo di continuare caparbiamente per la strada intrapresa relativamente alla prevenzione e sensibilizzazione della popolazione e dei medici di Medicina Generale.

Un tassello fondamentale della prevenzione è costituito inoltre dall'alimentazione.

Con l'aiuto di una consulente, la Biologa Nutrizionista, D.ssa Giancarla Monticelli, stiamo elaborando delle semplici ricette che hanno come comune denominatore alcuni alimenti maggiormente consigliati in ambito di prevenzione e di trattamento della patologia.

Anche e soprattutto perché chi vive la malattia sente la necessità di occuparsi a 360° della sua persona, in ogni aspetto della sua vita!

Inoltre perché chi entra in Ospedale vorrebbe sentirsi accolto e curato nella totalità della persona...

## **Sogno o realtà?!? Noi ci proviamo!!!**

La nostra mail è a vostra disposizione per qualunque richiesta di informazioni e/o chiarimenti!

[info@oltrelaricerca.org](mailto:info@oltrelaricerca.org)

Il Direttivo

OLTRE  RICERCA  
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

  
Ristorante - Osteria - Catering

**FUGAR**<sup>®</sup>  
PRODUZIONE  
*l'élite della qualità*

  
Cami

*Anna Amalia*  
Gourmetrestaurant

**quartopiano**  
Suite Restaurant

  
*Guido Berlucchi*  
**BERLUCCHI**  
FRANCIACORTA

  
**RINALDINI**<sup>®</sup>

Con il patrocinio del Comune di Rimini



Comune di **Rimini**