



Tumore al seno: anni per vivere, anni da vivere

Caponata di verdure con pesto leggero al basilico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di melanzane
400 g di zucchine
300 g di pomodori ramati
100 g di peperoni rossi
10 g di capperi
400 g di latte
50 g di cipolla
10 g di aceto bianco
olio extra vergine d'oliva q.b.
sale e zucchero q.b.

Per il pesto leggero:

olio extra vergine d'oliva q.b.
100 g di basilico
ghiaccio q.b.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: facile

Il consiglio dello chef: utilizzare verdure seguendo la stagionalità dei prodotti, cambiandoli se necessario, ricordando però di cuocerli separatamente.

PREPARAZIONE

Tagliare a cubetti le melanzane e riservarle nel latte per eliminare l'amaro, scolarle, asciugarle e poi friggerle.

A parte in una casseruola dorare con l'olio la cipolla e i capperi, unire le zucchine e i peperoni a cubetti, dorare e bagnare con aceto, lasciare evaporare, regolare di sapore e, a fine cottura, unire le melanzane.

Per il pesto leggero: pestare tutti gli ingredienti, in alternativa frullarli con il minipimer.



Il parere del nutrizionista

Il **pomodoro**, alimento base della dieta mediterranea, ha un buon contenuto in minerali e oligoelementi. È ricco di acqua e di tutte le vitamine idrosolubili. Grazie al notevole contenuto di acido malico, acido arabico ed acido lattico, il pomodoro facilita la digestione, aumenta la salivazione, stimola l'appetito e rigenera i tessuti. Il suo colore è dato in gran parte dal licopene l'unico carotenoide di colore rosso. La caratteristica che rende interessante il licopene è la sua elevata capacità di proteggere le cellule e i tessuti dall'azione nociva dei radicali liberi, responsabili dei processi d'invecchiamento e di molte patologie tumorali. Non bisogna dimenticare che la biodisponibilità di licopene è incrementata a seguito della cottura, perché la temperatura altera la sua forma chimica facilitandone la digestione: per questa ragione, i prodotti alimentari a base di pomodoro sono una fonte migliore di licopene rispetto al pomodoro fresco. Infine, poiché è liposolubile, l'assorbimento aumenta ulteriormente quando il licopene viene assunto con olio.

Il **basilico**, tra le erbe aromatiche la più utilizzata nella cucina mediterranea, contiene potassio, calcio, ferro, vitamine A e C e numerosi oli essenziali come il cineolo, il pinene e linololo, sostanze che stimolano moderatamente la secrezione salivare e gastrica favorendo la digestione.

