



Fondazione  
Umberto  
Veronesi



# I Broccoli per la ricerca. Per promuovere la prevenzione e la ricerca sui tumori maschili.



Un progetto  
di Fondazione Umberto Veronesi  
in esclusiva con





Fondazione  
Umberto Veronesi  
– per il progresso  
delle scienze

## Più attenzione alla prevenzione maschile.



Oggi l'aspettativa di vita è piuttosto alta, più di 83 anni in media, ma se andiamo a diversificare per sessi l'uomo vive mediamente di meno rispetto alla donna (81 anni verso 85).

Da cosa dipende questa differenza? In parte potrebbe essere attribuita alle differenze biologiche tra maschi e femmine (gli estrogeni proteggerebbero infatti le donne in età fertile dal rischio cardiovascolare). Molto importanti sono però **gli stili di vita e l'attenzione alla prevenzione.**

—> Non fumare, evitare o limitare il più possibile gli alcolici, fare attività fisica quotidiana, **eseguire i controlli medici con regolarità e non solo quando “si sta male”**, mantenersi normopeso e con una circonferenza vita al di sotto dei 94cm.

Queste **le armi principali che ha l'uomo per difendere la propria salute. Tutte sono importanti e agiscono in sinergia.**

—> **Inoltre, un'alimentazione varia, ricca in verdure e con alimenti salutari, è un'azione preventiva che può essere fatta ogni giorno.**

## I Broccoli per la ricerca è un nuovo progetto di Fondazione Umberto Veronesi che nasce con un duplice obiettivo:

- 1 finanziare la **ricerca scientifica sui tumori maschili**
- 2 **diffondere il consumo del broccolo**, che per le sue proprietà nutritive e preventive (i glucinolati presenti nel broccolo agiscono come protezione nei confronti del tumore alla prostata) è **un alleato particolarmente prezioso** per la salute al maschile.

## Con CITRUS l'Orto Italiano, alleati per la ricerca.

Partner esclusivo del progetto è CITRUS l'Orto Italiano, una dinamica realtà del settore ortofrutticolo particolarmente impegnata nella sostenibilità ambientale e nella divulgazione scientifica, già al fianco di Fondazione Umberto Veronesi in un altro importante appuntamento di raccolta fondi: "I Limoni per la ricerca", un progetto di successo che negli anni ha ottenuto il consenso di sempre più numerose insegne della GDO e permesso di finanziare già 24 meritevoli ricercatori nell'ambito dell'oncologia e della nutrigenomica.

**L'iniziativa dura dall'8 al 21 novembre.**  
**In questo periodo, per ogni confezione acquistata, 0,20€ saranno destinati alla ricerca sui tumori maschili.**

## Perché i broccoli fanno bene alla salute?

Sono ricchi di sostanze utili per il nostro benessere e poveri di calorie. Contengono isotiocianati come il sulforafano che aiuta a combattere l'infiammazione ed è studiato come antitumorale.

Contengono inoltre:

- buone quantità di **vitamina C** utile, tra le tante funzioni, come antiossidante e per il buon funzionamento del sistema immunitario;
- **vitamina K** importante per la coagulazione del sangue e per l'assorbimento del calcio;
- **potassio** amico dei muscoli e della pressione sanguigna;
- **fibra** in particolare solubile, che contribuisce a controllare il colesterolo ed è utile per la regolarità dell'intestino ed il benessere del microbiota.

## Versatili in cucina, sono ottimi ingredienti sia in alta cucina che per piatti semplici e veloci.

Il modo migliore di cuocerli è per pochi minuti al vapore o stufati, per mantenere inalterate le sostanze presenti.

*Il broccolo è come la ricerca,  
non può mancare  
ed è buono per tutti!*

*Marco Bianchi*  
Marco Bianchi



**Metti in tavola  
la salute!  
Ecco 3 ricette  
pensate per te.**

→ Riso basmati  
e broccoli

Spaghetti integrali  
con broccoli e ricotta

Polpette di broccoli

## Riso basmati e broccoli



### Ingredienti

- 320 g di riso basmati integrale
- 1 broccolo
- 1 cavolfiore
- Olio EVO
- Salsa di soia dolce
- Paprica dolce

### Procedimento

Lessate il riso e sbollentate i broccoli ridotti in cimette. Condite con olio evo, paprika dolce e qualche goccia di salsa di soia dolce.



## Spaghetti integrali con broccoli e ricotta



### Ingredienti

- 320 g di spaghetti integrali quadrati
- 700 g di broccoli
- 50 g di pinoli
- 50 g di uvetta
- 2 cucchiaini di pane integrale grattugiato
- 100 g di ricotta fresca
- 4 alici sott'olio
- Olio evo
- Pepe

### Procedimento

Sbollentate le cimette di broccolo in acqua calda e quindi ripassatele in una padellina antiaderente nella quale avrete “sciolto” le alici. Aggiungete anche uvetta e pinoli, olio evo e mescolate il tutto. Prelevate una parte del condimento e frullatela con ricotta e un paio di cucchiaini di acqua. Cuocete nel frattempo la pasta e scolatela al dente, ripassatela nel condimento e aggiungete la crema di ricotta solo dopo un paio di minuti. Mescolate e servite!

## Polpette di broccoli

### Ingredienti

- 500g di broccoli
- 80g di pecorino
- 150g di ricotta fresca
- Pane grattugiato qb
- 4 cucchiaini di olio EVO
- Noce moscata
- Un cucchiaino di fecola di patate
- 200ml salsa di pomodoro
- 5 acciughe
- 2 cucchiaini di cipolla essicata
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro



### Procedimento

Cuocere i broccoli a vapore, frullarli con ricotta e pecorino. Aggiungere noce moscata, olio e fecola.

Raffreddare l'impasto per qualche ora e lavorarlo con le mani o un servigelato fino a formare delle polpette che andranno ripassate nel pane grattugiato.

Disporre le polpette sulla teglia e cuocere a 200 gradi per circa 15 minuti, nebulizzando olio evo in superficie.

Nel frattempo sciogliere in una padellina le acciughe nella salsa di pomodoro insieme ad un cucchiaino di olio, al concentrato e alla cipolla. Cuocere fino a rendere la salsa molto densa e ristretta.









**Fondazione  
Umberto Veronesi**  
– per il progresso  
delle scienze

[fondazioneveronesi.it](http://fondazioneveronesi.it)