



10 FOOD

**IL CIBO IN SALUTE
E IN MALATTIA**



Testi e editing a cura di Elena Delbò e Caterina Giavotto.

Si ringraziano:

- McCann Erickson per il progetto grafico della collana “Punto e virgola”.
- Grafiche Arrara per impaginazione e stampa.

10 Punto e virgola

Indice

PREFAZIONE Caterina Giavotto	4
INTRODUZIONE Luca Moroni	5
ALIMENTAZIONE NELLA END OF LIFE TRA DESIDERIO E POSSIBILITÀ Barbara Rizzi	6
IL CIBO TRA SCIENZA E SPIRITUALITÀ Guidalberto Bormolini	8
IL CIBO IN CURE PALLIATIVE: TRA METAFORE E SIGNIFICATI Sonia Ambroset	11
CIBO, TAVOLA E CUCINA: IL DIRITTO AL PIACERE Giuseppina Marchi	15
LA NUTRIZIONE CLINICA INCONTRA LE CURE PALLIATIVE Clarissa Florian	17
IL CIBO UNISCE L'UNIVERSO CHE È IN NOI Carla Lertola e Valentina Bolli	18
LA STANZA D'OSPEDALE Monica Scaccabarozzi e Giovanna Brambilla	22
LA PREPARAZIONE DI CIBI Roberta Grisetti	23
CALMARE L'APPRENSIONE DEI FAMILIARI Associazione Luce per la Vita	24
A OGNI STAGIONE IL SUO CIBO, A OGNI CIBO LA SUA STAGIONE Pietro Leemann	26

IL CIBO DELLA LEGGEREZZA	28
Simone Salvini	
TISANE E TÈ RINFRESCANTI	31
Simonetta Chiarugi	
LE ESPERIENZE DEI VOLONTARI	34
LA BALLATA DELLE ACCIUGHE	36
Dario Vergassola	
COME DIVENTARE UN GOURMET FELICE	38
Gianluca Biscalchin	
VIVA LA PAPPÀ	40
Luca Iaccarino	
VIVILA TUTTA	42
I TITOLI DELLA COLLANA PUNTO E VIRGOLA	44

Tutte le immagini sono state gentilmente fornite dagli autori, tranne la foto di pagina 37.

PREFAZIONE

Caterina Giavotto, volontaria Vidas, Milano

L'idea di fondo che ci ha stimolati a trattare il tema dell'alimentazione nelle cure palliative è che il cibo sia molto più che semplice alimento necessario al nostro corpo per il sostentamento, che sia anche espressione di amicizia, amore, tramite di relazioni affettive e sociali, capace di creare emozioni e di far tornare alla mente ricordi lontani.

Abbiamo quindi pensato di parlare del cibo a tutto tondo, sia dal punto di vista medico - per capire quali alimenti siano più adatti a pazienti spesso costretti a letto per lunghi periodi e con conseguenti problemi legati alla digestione - sia dal punto di vista "gastronomico-emotivo", chiedendo il parere ad alcuni chef ed esperti che ci hanno spiegato come e cosa cucinare per ottenere un risultato di gusto e leggerezza al tempo stesso.

Anche perché, che senso avrebbe seguire regole troppo rigide nel momento in cui il cibo può sì procurare maggior benessere - scopo fondamentale delle cure palliative - ma non può certo stimolare un miglioramento radicale della condizione di malattia?

Grazie poi alla testimonianza sul campo di alcuni volontari abbiamo capito l'importanza che il cibo riveste non solo se mangiato, ma soprattutto se preparato insieme, come momento di collaborazione e condivisione per sperimentare le proprie capacità residue.

A introduzione di tutto ciò naturalmente il parere degli psicologi e dei medici che lavorano ogni giorno a contatto con i malati inguaribili, che ci illustrano quanto il cibo rivesta significati fondamentali durante tutta la vita, e quindi a maggior ragione nel fine vita, dove la sua portata relazionale ed emotiva coinvolge anche la famiglia e tutte le persone che gravitano intorno al paziente.

E ancora si parla del cibo come nutrimento non solo del corpo ma anche dell'anima, con uno sguardo aperto alla nostra dimensione spirituale, spesso trascurata ma così importante da caratterizzarci come esseri umani.

Per avere un punto di vista ancora più ampio sul tema abbiamo incluso anche testi di scrittori e critici enogastronomici, dove il cibo diventa un veicolo per viaggiare nel proprio passato attraverso il ricordo di sapori e profumi che scaldano il cuore e può essere divertimento, gioia, moda, argomento di cui parlare e sparlare sempre evocativo di qualcos'altro, con ironia o desiderio.

Così questo quaderno non vuole essere un manuale, ma una raccolta di autorevoli e differenti pareri, suggerimenti, spunti, ricette, testimonianze sul campo, ricordi, per trovare nuove chiavi di lettura e forse nuovi stimoli relativi all'alimentazione nelle cure palliative. Per chiunque voglia riflettere sul significato del cibo nella nostra vita, in salute e in malattia.

INTRODUZIONE

Luca Moroni, Presidente Federazione Cure Palliative

In linea con gli altri numeri della collana Punto e Virgola, anche l'edizione che avete tra le mani è frutto di esperienze, riflessioni e sperimentazioni che originano dalle Organizzazioni Non Profit. I molti contributi sono stati raccolti, selezionati e organizzati affinché potessero diventare patrimonio comune e occasione di continuo miglioramento nella capacità di tutelare la qualità della vita delle persone che assistiamo.

Non vi è infatti dubbio che il cibo e la convivialità, con i loro portati simbolici, rappresentino elementi connessi al gusto di vivere e alle relazioni umane. L'atto di nutrirsi non è solo provvedere all'apporto calorico di cui l'organismo ha bisogno ma riguarda le sfere del piacere, dell'accudimento, della tradizione, della casa e della famiglia. Gli stessi aspetti simbolici possono scatenare posizioni ideologiche e divisioni in merito ai temi della nutrizione e idratazione nelle fasi avanzate di malattia; mentre le Cure Palliative Precoci e Simultanee propongono sfide nuove, fonte di ricerca e di confronto tra gli addetti ai lavori.

A mano a mano che raccoglievamo i testi e le proposte dalle organizzazioni della Federazione, noi per primi ci siamo sorpresi della miriade di sfaccettature che questo tema può assumere. Posti di fronte al quesito se mantenere la pubblicazione su un piano tecnico, per addetti ai lavori, oppure se aprire a testi narrativi di varia ispirazione e a testimonianze di cuochi e critici enogastronomici sul senso del cibo, abbiamo scelto di realizzare una pubblicazione un po' diversa dal solito che permetta di guardare al tema con un occhio nuovo, più eclettico. Un caleidoscopio da cui trarre visioni nuove e alternative rispetto a un pensiero comune. Un contributo che speriamo possa essere utile per migliorare la capacità di regalare benessere alle persone malate ma anche, a tratti, una lettura piacevole, specchio di un'Italia che ha con il cibo un rapporto multiforme e identitario.

ALIMENTAZIONE NELLA END OF LIFE TRA DESIDERIO E POSSIBILITÀ

Barbara Rizzi, medico palliativista, direttore scientifico Vidas, Milano

Il tema dell'alimentazione è particolarmente caro a tutti i professionisti della salute e della cura ma è uno di quei temi su cui è molto difficile confrontarsi a causa delle molteplici implicazioni che una "cattiva" gestione dell'alimentazione può avere - soprattutto nel fine vita - sul paziente e sul nucleo paziente-famiglia sia dal punto di vista *fisico* sia da quello *relazionale ed etico*.

Uno dei bisogni fondamentali - fisiologici - che costituiscono la base della piramide di Maslow è il bisogno di alimentazione attorno al quale generazioni di medici e infermieri si sono formati, con l'idea che nutrire il corpo con un equilibrato apporto idroelettrolitico sia elemento "sufficiente" per affrontare al meglio la malattia e combatterla fino alla guarigione. Ma quando cambia il paradigma, ovvero **quando l'obiettivo della cura non è più la guarigione intesa letteralmente come restituito ad integrum ma diventa il miglioramento della qualità della vita residua nella consapevolezza che si è instaurato un processo irreversibile di preparazione alla morte, il bisogno di alimentazione si trasforma acquisendo significati nuovi e diversi.**

Il cibo nella nostra cultura, tuttavia, è anche e soprattutto strumento di identità sociale e di relazione. Tutte le tappe fondamentali della nostra esistenza sono festeggiate attorno a una tavola imbandita: i successi scolastici, il matrimonio, la nascita di un figlio e così via fino alla morte. Eh sì, perché anche attorno ai riti funebri non può mancare il cibo dei morti. Parlare di alimentazione alla fine della vita non significa tuttavia soltanto parlare di relazione tra persone (i malati/morenti, i familiari, i curanti) ma anche di ricordi, speranze, desideri, di possibile e di limite. Quando il malato smette di mangiare perché non ha più fame, spesso ad andare in crisi sono i suoi familiari e di questo l'équipe curante deve tenere conto. Se poi ad ammalarsi (e quindi a morire) sono i figli o i mariti, le donne - deputate all'accudimento per antonomasia - vanno decisamente in crisi perché vedono messo in discussione il proprio ruolo e sentono la pesantezza che lascia posto ai sensi di colpa. Anche le famiglie più pronte, le persone più consapevoli, quelle con le quali si è potuto fare un percorso di accompagnamento per comprendere e accettare, talvolta crollano proprio nel momento in cui il paziente smette di mangiare.

Quando si sta percorrendo l'ultimo tratto della propria esistenza caratterizzata da una malattia mortale, il tema dell'alimentazione improvvisamente diventa ambivalente e spesso fonte di incomprensione tra paziente, familiare ed équipe. Molto spesso il familiare fatica ad accettare l'inevitabile e pensa che il cibo possa migliorare lo stato di salute del suo caro mentre è evidente, il più delle volte, che il morente si sta preparando a lasciare questo mondo prendendo via via le distanze da tutto ciò che è "terreno" e quindi smettendo pian piano anche di alimentarsi. In questa fase a noi curanti spetta il

compito difficile di stare con il malato, accogliere il suo lento declino, riconoscere la fase del distacco e aiutare i familiari a cambiare, fino a stravolgerlo, il proprio punto di vista, fino a quando l'idea antica che **“Se non mangia... muore!” lasci il posto alla nuova consapevolezza che lui... lei... “...non sta più mangiando perché sta morendo”.**

Il cibo non è solo fonte di sostentamento: ci nutriamo anche della relazione che il cibo crea con il nostro corpo, con le persone che amiamo, con il tempo. Anche per questo l'assistenza al domicilio permette a tutto il nucleo paziente-famiglia di mantenere il cibo quale strumento di relazione che è sempre stato, senza trasformarlo in medicina come può più facilmente accadere in ospedale. Morire a casa significa, ad esempio, poter consumare l'ultima cena nello stesso luogo che ha fatto da cornice a tante altre cene, a tante altre condivisioni. Ci sono profumi infatti che evocano ricordi, sensazioni, nostalgie e talvolta sono sufficienti a riportare il sorriso sui volti scavati dalla sofferenza. La cucina è anche il luogo delle confidenze e questo è vero anche per gli operatori di cure palliative che entrano nelle case con un ruolo ben preciso: seduti attorno allo stesso tavolo, meglio se con una tazza di caffè tra le mani, si ha la sensazione che la distanza tra curante e paziente sia ridotta. Ed è proprio la maggiore intimità che permette alle persone di porre le domande più difficili che impongono al medico o all'infermiere di stare accanto alla sofferenza dell'altro cercando risposte favorite dalla sintonia che si è creata per essere stati insieme al morente, ai suoi familiari e avere trovato così posto nella loro storia senza fuggire davanti all'impotenza di una medicina che non può più guarire, ma che può continuare a dare speranza e a prendersi cura.

Da queste considerazioni si comprende anche che **parlare di alimentazione nel fine vita significa inevitabilmente toccare temi etici di grande delicatezza** ed è doveroso ricordare che la medicina palliativa, rinunciando al potere di guarigione della moderna medicina, prende nel proprio orizzonte la morte come evento esistenziale e pertanto ineluttabile senza tuttavia rinunciare alla cura della persona fino all'ultimo istante. E da tempo ormai si è abbandonato il termine “naturale” riferito alla morte dell'uomo con il termine “esistenziale” per sottolineare che la morte fa parte della vita dell'uomo rappresentandone l'atto finale, comune a tutti gli uomini proprio perché uomini.

La medicina può inserirsi in questo percorso mettendosi a disposizione per tutelare la qualità di vita fino alla morte e per ridurre al minimo la sofferenza legata al processo del morire. In questo percorso la domanda etica della proporzionalità delle cure e della coerenza nella prescrizione di alimentazione e/o idratazione artificiale deve sempre accompagnare medici e infermieri. Il loro compito resta quello di curare nel rispetto dei valori di ciascuno senza sottostimarne i bisogni, senza accanirsi, senza proiettare i propri valori/desideri nella certezza che garantire la sopravvivenza non equivalga a garantire la vita delle persone.

IL CIBO TRA SCIENZA E SPIRITUALITÀ

Guidalberto Bormolini, *Tutto è Vita*, Firenze

Monaco e docente al Master End of Life, Università di Padova

L'uomo è ciò che mangia

Mangiare è il primo atto con cui una persona si relaziona con altri esseri umani. Per questo il rapporto col cibo ha infiniti riflessi in campo culturale, psicologico e affettivo e, se deformato, dà origine a una grande quantità di patologie, come spesso accade in Occidente. Il giusto rapporto col cibo può quindi essere fondamentale per costruire una vita equilibrata, piena e profonda. È per questa ragione che **in tutte le grandi religioni e tradizioni sapienziali uno dei principali strumenti di crescita interiore è l'ascesi alimentare: digiuni, astinenza, quaresime, Ramadan**. Ma anche l'ascesi può deviare da allenamento per la crescita nell'amore verso sé e gli altri a pratica autodistruttiva. Le grandi tradizioni antiche avevano scoperto la giusta ricetta: il pasto quotidiano consumato in comune rivela il sacro.

Cibo come dono della madre terra

La cultura biblica è alla base delle tre grandi religioni sorte nel bacino del Mediterraneo e ha riflessi in tante rappresentazioni culturali dell'Occidente contemporaneo. Essa afferma una visione che è alla base del rapporto col cibo in tutte le civiltà antiche: **il cibo è un grande dono che l'Assoluto ha offerto, mediante il Creato, a tutti gli esseri viventi compresa l'umanità che è una creatura speciale**.

Nell'Antico Testamento la simbologia del banchetto diventa metafora per manifestare la bellezza dell'alleanza tra l'Infinito e il suo popolo. Nel Nuovo Testamento il banchetto eucaristico rivela un Dio che non solamente ci ospita nel suo banchetto messianico, ma diventa addirittura il nostro cibo, come scrive il noto teologo Matthew Fox, nel libro *In principio era la gioia*: "In questo caso Dio stesso, con un incredibile atto di immaginazione creativa, diventa il cibo e la bevanda sulla tavola".

Queste due dimensioni bibliche esprimono bene le questioni fondamentali oggi connesse con il cibo che per molti significa ingiustizia, sofferenza e morte; ma è anche impegno e lotta affinché diventi pace, condivisione e salvezza. Basti pensare alla contraddizione tra gli 805 milioni di affamati e, dall'altra parte, il miliardo e mezzo di persone obese o in sovrappeso (dati FAO), senza dimenticare disturbi alimentari come anoressia e bulimia. D'altra parte, il cibo diventa salvezza per l'umanità e per la madre terra, grazie all'impegno di coloro che promuovono sistemi di produzione e di consumo di cibo etici.

Il pasto sacro

Esistono anche interessanti elementi di continuità tra cibo e nutrimento in senso lato, basti pensare che la bocca è il luogo sia del cibo sia della parola. Ad esempio, molti verbi sono utilizzati sia per il cibo sia per il nutrimento spirituale: assimilare, digerire, sfamarsi, saziarsi.

Mangiare è un'occasione per capire il nostro corpo, è un incontro con noi stessi che permette di conoscere istinti e reazioni. Se fossimo maggiormente coscienti dell'effetto

che ha su di noi il cibo, lo sceglieremmo con più attenzione. Si dovrebbe immaginarlo come il carburante per un'auto sofisticata da scegliere a seconda delle necessità: fatica fisica o comunque lavoro duro oppure una giornata di studio. La carica energetica che il cibo ci dona è una forza che entra in noi, ma se ha il potere di trasformarci è essa stessa che ci mangia. Introduciamo in noi del fuoco divino che ci trasforma e ci divora. In tutti i cibi che si sacrificano per farci mangiare, gli antichi vedevano un sacrificio divino. Ma il mito matura in una storia vera: un Dio che si fa pane e vino per farsi mangiare e bere, per introdursi in noi, e annegarci in un complesso di forze che è la ricostruzione del suo corpo. Tutti sentiamo quanto sia sacro il momento in cui la famiglia si mette a tavola per il pranzo. La sacralità naturale del cibo può essere elevata a partecipazione concreta e sensibile alla vita divina.

Il pasto sacro nell'età classica

Presso tutti i popoli antichi, il pasto collettivo è una sorta di comunione. La presenza di un dio lo rende sacro e i banchettanti sono associati a lui. Per questo nella civiltà greca e romana ogni pasto rispettoso delle norme tradizionali era sacro, essendo presenti gli dei della casa.

Per i greci dell'età classica il convito constava di due momenti. Finita la prima parte di vera e propria cena, il *deipnon*, si facevano le abluzioni e si invocava l'*agathos daimon*, libando vino puro. Poi si prendeva il dessert, costituito di cibi secchi e salati, e iniziava il simposio. Gli intervenuti, coronati di fiori, bruciavano l'incenso e brindavano al suono del flauto. Era il momento della conversazione, dei canti, della recita degli antichi poeti. In quest'ambito Platone ci presenta lo svolgersi di alcuni dei dialoghi di Socrate.

Passione, amore, cibo ed Eucaristia. La paura e il cibo

Cos'è questo cibo di cui anche gli dei sentono il bisogno? La fame, che è il primo movente dell'animale, costituisce anche il primo stimolo per la mente umana. **Il primo istinto del bambino è di portare il cibo alla bocca. Il cibo è la prima cosa di cui l'uomo si preoccupa nella vita, è il primo oggetto di amore, prima ancora dell'amore per la madre.** Sappiamo dalla fisiologia che alla zona centrale della bocca e alle due dita, che ad essa portano il cibo, corrispondono nel cervello centri pressoché contigui di innervazione. Sentiamo che mangiare è veramente qualcosa che appaga nel profondo, e viceversa la mancanza di nutrimento genera un'agitazione che può modificare il nostro inconscio. La psicologia ci dice che mangiare significa anche recuperare le forze e colmare lacune, che in genere sono fisiche, ma possono talvolta essere psicologiche, economiche e sociali. Questa fame è sintomo del bisogno di recuperare vitalità, fiducia in se stessi, affettività. Dopo un trauma un piatto caldo attenua lo sconforto, mitiga la paura. In molte tradizioni, dopo un lutto ci si raduna intorno a una tavola per consumare un pasto insieme.

Il timore di vedere esaurite le sorgenti di cibo minaccia l'equilibrio dell'uomo. Avere il frigorifero pieno, il granaio colmo, il deposito assicurato sono constatazioni che ci danno tranquillità; una sensazione opposta genera in noi un'inquietudine, sintomo di una paura che provoca reazioni nel profondo, che ci turba intimamente, proprio perché il bisogno di cibo ha lasciato tracce nell'inconscio fin dall'origine dell'uomo.

Mangiare e essere mangiati

Lo stupendo fenomeno della maternità fa sentire alla donna di essere cibo per il proprio figlio. Il nostro destino è quello di essere assorbiti da altri esseri, in un continuo rapporto di ricevere e dare, che coinvolge tutta la nostra natura, che si fa amare e temere. Sentiamo di essere energia per gli altri.

Anche il fatto che, dopo la morte, il nostro corpo debba dissolversi dentro la terra che lo seppellisce, ci educa all'idea di dover restituire tutto quanto sottraiamo agli altri.

In questo caso restituire alla terra quanto le abbiamo sottratto per il cibo quotidiano.

In Cina si seppelliva il morto sotto il pavimento della stanza in cui si conservava il seme del riso, quasi a garantirne la fecondità.

Per superare la paura del nostro rapporto con le forze terribili della natura, soprattutto la paura del grande incontro dopo la morte, l'uomo ha anche la meravigliosa soluzione mistica. Nell'esperienza mistica, l'iniziato sente di doversi perdere nell'Assoluto. La grande esperienza, quella dell'estasi, è la totale unione dell'uomo con la divinità. **L'uomo nella preghiera mistica viene nutrito da Dio e nello stesso tempo si lascia prendere dalla divinità, si lascia mangiare da Dio.** Colui che dà da mangiare all'ospite divino, dà se stesso in nutrimento a Dio, per diventare strumento docile nelle mani di Dio e compiere così la sua missione, in stretta dipendenza dalla volontà del Creatore. Sulla base della statua di Gudea, al Louvre, c'è un bassorilievo raffigurante due personaggi che si scambiano pane e vino, con la scritta: "In questi pani è la pienezza della divinità" (2400 a.c.).

In India i Brahamini insegnavano che le focacce di riso, offerte alla divinità, venivano trasformate attraverso la cerimonia sacerdotale in vera carne divina. Anche gli Aztechi due volte l'anno impastavano il mais con barbabietola e miele per farne una raffigurazione della divinità e poi, dopo averlo consacrato con danze rituali, lo distribuivano a piccoli pezzi a tutti i fedeli, che lo mangiavano nella convinzione di comunicare con la divinità. La stessa cerimonia troviamo presso gli Egizi, che mangiavano le focacce di farro consacrate a Osiride. I Brahamana-Upanishad concludono: "Mangia il cibo con la bocca, ma giunge su fino agli Dei colui che vive nell'immortalità".

Sacrificare, mangiare il pane e il vino - espressivi simboli del nutrimento umano - significava sostituire il sacrificio degli animali con il sacrificio della divinità e indicava all'umanità credente, di cui Abramo è riconosciuto quale capostipite, la direzione mistica in cui si sarebbe inserito il sacrificio di Gesù. Sarà chiamato il "Santo Mistero" per eccellenza. "Chi mangia di me, vivrà per me".

IL CIBO IN CURE PALLIATIVE: TRA METAFORE E SIGNIFICATI

Sonia Ambroset, psicologa Vidas, Milano

Il cibo è sempre strumento di comunicazione, sia quando stiamo bene sia quando stiamo male e nel processo del morire lo è ancora di più, perché assume connotazioni di definitività, di assolutezza: un corpo che non si alimenta muore.

Come stare in questa situazione? Come coglierne i significati più profondi?

Come fare in modo che la questione dell'alimentazione, da fatto biologico, diventi processo di nutrimento?

La persona che sta morendo può non mangiare più, ma avere necessità di nutrimento e può essere essa stessa fonte di nutrimento per i suoi familiari, per gli amici e per noi operatori e nutrirsi reciprocamente è ancora possibile, nella misura in cui ci rendiamo consapevoli di che cosa il cibo può rappresentare in questa fase della vita. Che cosa rappresenta per il malato, per la sua famiglia, ma anche per i curanti. Proviamo a inoltrarci in questo territorio attraverso ciò che emerge quotidianamente nella pratica operativa, attraverso le metafore che vengono espresse dai diversi interlocutori del processo di cura.

Il paziente innanzitutto

Quando le persone si avvicinano al termine della loro vita, il cibo acquista significati molteplici e dunque il rapporto con l'alimentazione cambia, ma rimane un mezzo di comunicazione fondamentale, sia quando viene cercato sia quando viene rifiutato.

Le metafore sul cibo sono sempre presenti nelle conversazioni con i malati e nel dialogo psicologico sono importanti perché attraverso ciò che viene detto sul cibo si possono cogliere gli stati emotivi della persona e anche i suoi valori, i significati legati alla sua esistenza.

Ecco alcune delle metafore più frequenti.

Il cibo che "non sa più di niente", tipica espressione delle persone che si sono sottoposte a cicli di chemioterapia. Dunque un cibo che non è più piacere, ma solo sopravvivenza.

Il cibo "pappetta", quando per deglutire è necessario tritare, omogeneizzare, ridurre in poltiglia tutto. Dunque un cibo che infantilizza e testimonia il decadimento del corpo, la progressiva perdita delle sue capacità e delle sue funzioni.

Il cibo che "mi fa male", quando la voglia c'è ancora, ma il cibo non resta nello stomaco. Dunque un cibo nemico che invece di nutrire dà sofferenza.

Il cibo "imboccato", quando non ce la si fa più a mangiare da soli. Dunque un cibo che segna la dipendenza totale da qualcuno, con tutto ciò che ne consegue.

Il cibo "guerriero", quando le persone mangiano per fare la propria parte, per dimostrare a se stesse e ai loro familiari che ce la stanno ancora mettendo tutta, che stanno lottando.

Il cibo "ricordo e racconto", quando diventa oggetto di conversazione in modo esplicito sia con gli operatori che con i propri cari. Non è raro che si parli del proprio passato di donna che preparava il cibo per tutti, di ricette che hanno fatto parte della vita di relazione in modo gratificante. Momenti di scambio che a volte danno il senso di avere un'eredità da trasmettere.

Il cibo "canto del cigno", quando, poco prima della morte, improvvisamente, la persona mangia di nuovo con gusto e sembra riprendere le forze.

Il cibo "imposto", quando anche se la persona non può (o non vuole) più alimentarsi, la medicina interviene con le pratiche tecniche destinate a questo scopo e che, se non sono condivise con il malato, possono essere vissute come un vero e proprio atto di violenza.

Il cibo "autodeterminato", quando il malato decide di chiudere la bocca e non mangiare più. Spesso segnale dell'inizio della resa, del lasciar andare perché si è pronti o perché non se ne può più. In ogni caso si sta decidendo in prima persona e a volte questo è l'unico potere rimasto.

I familiari e il cibo nella fase finale della vita

Mentre il paziente vive la sua esperienza con il cibo, le rappresentazioni da parte dei familiari possono essere in linea con quanto vive il malato o, al contrario, molto difformi. In ogni caso il significato comunicativo e relazionale del cibo emerge con evidenza.

Il cibo che "tiene su", che solitamente è quello che il familiare prepara appositamente per il proprio caro. E a cui, sicuramente, il malato non dirà di no perché è il suo cibo preferito, quello che "gli piaceva tanto prima di ammalarsi".

Il cibo "ricatto", quando il familiare, così come si fa con i bambini inappetenti, chiede al malato di mangiarlo per amor suo... "fallo per me". E spesso la persona accetta di nutrirsi per far piacere all'altro.

Il cibo "segnale", quando il familiare appena entra chiede all'operatore: "Ha mangiato oggi?". E, a seconda della risposta, si fa un'idea di come le cose evolvono, spesso illudendosi che un cucchiaino di cibo in più corrisponda a un segnale di possibile ripresa.

Il cibo "indiscutibile", quando il familiare decide che, costi quello che costi, il proprio caro non deve morire di fame e di sete. E dunque la situazione viene forzata nella convinzione che sia giusto così.

Il cibo "del lutto", quello che accompagnerà il dopo e caratterizzerà i riti funebri, differenti in ogni cultura, ma sempre intrisi di simboli fondamentali.

Cibo e curanti

Infine i curanti, il mondo degli operatori e dei volontari che si prendono cura delle persone al termine della loro vita. Perché anche loro sono attori nel processo del morire delle persone e il cibo ha significati importanti mentre si vive il quotidiano in un hospice o un incontro dentro la casa dell'altro.

Sarà un caso, ma in ogni contesto in cui ci si prende cura delle persone, il cibo è sempre presente.

Il cibo "pausa", momento importante per chi lavora, in cui un buon caffè condiviso ma anche in solitaria, rende le cose più leggere. O il panino che si mangia alle 11 perché "è dalle sei che sto lavorando".

Il cibo "conviviale", spesso rappresentato dalle cene che si organizzano nelle équipes di lavoro, in cui l'uscire insieme consente di vivere con libertà la dimensione umana senza le sovrastrutture dei ruoli e dei compiti.

Il cibo "competente", quello che si offre al malato mentre lo si imbecca con cura e attenzione, oppure quello che viene offerto al familiare quando ci si accorge che non ha un attimo per sé.

Il cibo del "grazie", perché non è raro che il caffè degli operatori sia accompagnato da qualche dolce che i familiari portano apposta per loro. Oppure che venga organizzata la festa del compleanno a cui tutta l'équipe viene invitata e il cibo venga offerto a piene mani dai familiari e dagli amici.

Il cibo "intimo", quando le notti in un hospice possono incontrare veri e propri momenti di intimità tra il familiare e l'operatore di turno. Uno spuntino notturno condiviso diventa colloquio intimo e profondo. Così come diventa intimità il caffè bevuto al tavolo della cucina quando entriamo nelle case.

In ogni caso il cibo in cure palliative riveste un significato comunicativo fondamentale e dunque può e deve essere oggetto di attenzione.

Cibo come momento di qualità della vita

Tenuto conto di tutti questi possibili significati, come possiamo garantire che il cibo, da esigenza biologica, diventi una vera fonte di nutrimento reciproco? Che cosa rende buona la relazione che passa attraverso un sapiente uso del cibo? In che termini il modo di accostarci al tema dell'alimentazione può essere indicatore di una buona qualità della vita per la persona malata?

Per rispondere a queste domande, **proponiamo un tentativo di riflessione che passi attraverso la capacità di "mettersi nei panni dell'altro" e immaginare cosa vorremmo per noi se fossimo al suo posto.**

Forse ci piace pensare che potremo scegliere se mangiare innanzitutto. Vorremmo che i nostri cari, gli amici, gli operatori che avremo intorno non facessero troppe pressioni per farci mangiare se proprio non ci riusciamo.

Ci piacerebbe scegliere quando mangiare nel corso della giornata e della notte. Capita molto spesso di vedere persone che, nella fase finale della loro vita, vogliono mangiare a orari impensabili. Ma perché no? In fondo non è così difficile offrire questa possibilità, sia che la persona stia al proprio domicilio sia che sia ricoverata in un hospice.

Cosa mangiare e bere sarebbe sicuramente una scelta che vorremmo fare. L'attenzione all'altro è anche soddisfare il più possibile i suoi desideri. Non importa se la pressione si alza e la glicemia va alle stelle, se c'è ancora un piccolo piacere deve essere oggetto di cura.

Con chi mangiare è un'altra variabile che si vorrebbe poter gestire, quali persone vorremmo avere vicino. Potremmo voler mangiare in uno spazio comune, ma solo se e quando lo desideriamo. Potremmo desiderare che chi ci è vicino tra i nostri cari e i nostri amici mangi con noi, anche se noi non mangeremo e che si godano davvero il cibo. Potremmo voler mangiare in beata solitudine nella nostra stanza, con o senza la televisione accesa.

Se dovremo essere aiutati, da chi ci sarà, vorremmo fosse tecnicamente capace di imboccarci, paziente, sensibile al punto da comprendere il ritmo giusto, presente mentalmente a quanto sta accadendo e non impegnato a pensare ad altro, capace di comprendere se parlarci o se stare in silenzio, fisicamente comodo mentre ci imbecca così non si stanca, in grado di comprendere che il modo in cui ci offre il cibo è testimonianza della dignità sua e nostra.

Non sappiamo che cosa veramente ci accadrà, ma le "buone pratiche" legate all'alimentazione alla fine della vita derivano dalla consapevolezza del significato più profondo che il cibo può rivestire in termini di relazione e comunicazione.

L'importante è che l'alimentazione sia un tema affrontato consapevolmente nella cura del fine vita e dunque:

- che l'alimentazione non sia intesa solo come una prestazione
 - che qualcuno chieda alla persona che cosa desidera veramente
 - che il malato possa rispondere in modo autentico
 - che vengano rispettate davvero le sue scelte
 - che, se possibile, venga esaudito il suo desiderio anche se potrebbe fargli male
 - che il sistema di aiuto non dimentichi tutte le fasi del nutrimento: il reperimento delle materie prime, la loro preparazione e, infine, la loro presentazione.
- Perché l'occhio vuole la sua parte anche quando lasciamo questo mondo.

Se tutto questo sarà oggetto di attenzione, potremo non rimanere stupiti nel sapere che Checov, prima di morire, rifiutò l'ossigeno e chiese invece un bicchiere di champagne perché *"È tanto che non bevo champagne..."*. Era il 1904.

E Sidney Smith, scrittore e pastore anglicano, nel 1845, disse *"La mia idea di paradiso: mangiare del foie gras al suono delle trombe degli angeli!"*.

CIBO, TAVOLA E CUCINA: IL DIRITTO AL PIACERE

Giuseppina Marchi, psicologa Antea U.O.C.P., Roma

Per assicurare la migliore qualità di vita al paziente terminale è indispensabile operare affinché avvenga un mutamento radicale nella mentalità di tutti coloro che sono coinvolti nel processo di cura e di assistenza. Occorre cioè variare l'obiettivo delle attenzioni dal "guarire" al "curare il paziente". Tutte le attività vanno dunque rimodulate perché avvenga una presa in carico globale in positivo sia per il paziente sia per i familiari. L'approccio in positivo ha bisogno di sviluppare pensieri luminosi che dischiudano aperture e prospettive volte a superare comunque l'ostacolo *non facciamo più niente perché non c'è più niente da fare*.

Interventi appropriati di chiunque assiste e accompagna il paziente contribuiscono a fare sì che il mondo "paziente e familiari" non tenda a chiudersi in se stesso ma possa invece riscoprire il senso della relazione in qualcosa di concreto, favorendo la qualità del tempo di vita ancora possibile. Facilitare l'elaborazione delle emozioni del paziente e dei familiari aiuta loro a misurarsi positivamente con le ferite, il dolore e il senso di inutilità.

Occorre quindi sostenere la persona ("holding"= sostegno) attraverso esperienze indispensabili per lo sviluppo emotivo dell'individuo, con attività che possono verificarsi soltanto all'interno di uno specifico spazio fisico e psichico.

Il paziente non ha tempo a disposizione e sente la necessità di assistenza, di comprensione e di attività che possano definirsi allo stesso tempo complementari e sostanziali, ma che abbiano un effetto immediato e diretto. Tra queste quella riguardante anche la sua alimentazione, vista come una parte delle cure e delle attenzioni che compongono "il pallium". **L'alimentazione diviene quindi, tra le altre, una necessità vitale, come la pulizia e il comfort ambientale, che aiuta la persona malata a ricevere cura e attenzione.** La convivialità e il gusto che ne derivano infondono nel paziente un senso di benessere.

Mangiare insieme e mangiare bene assume ancor più il significato di rafforzamento delle relazioni affettive più che quello di necessità di equilibrio energetico.

Assume dunque una certa importanza la qualità della somministrazione dell'alimentazione in condizioni che escludano la solitudine alimentare. Da questo punto di vista, il ruolo e il peso delle cure che i parenti possono dare è notevole e talvolta fondamentale, molto più di quanto la medicina a volte possa fare. Occorre aiutare familiari e personale curante a somministrare cibo piacevole, utile a far sentire il gusto e la sensazione di soddisfazione, nel suo più esteso significato, migliorarne l'aspetto sensoriale e restituire il piacere del cibo alle persone in fase avanzata di malattia.

Per raggiungere questo obiettivo è stato provato che a un buon pasto vada aggiunto qualche "ingrediente" che esuli da quelli di natura specificamente alimentare, quali la compagnia, importante anche come cura nei confronti dei familiari, e l'impegno diretto nella coltivazione e produzione di ingredienti che vengono utilizzati per la preparazione del pasto.

Far gustare un cibo la cui preparazione prevede l'uso di materie prime, frutto dell'impegno di chi è in cura, come la coltivazione di orti e piante in genere, aiuta il paziente a sentire il

senso della dignità umana e della partecipazione al complesso dello sviluppo vitale.

A tal proposito importante testimonianza del processo di preparazione del pasto per il paziente in fase avanzata di malattia viene dal centro Antea di Roma, dove gli ospiti hanno la possibilità, attraverso le attività di terapia occupazionale, di coltivare un orto e di cucinarne i prodotti. Ormai da diversi anni **le attività di orto-terapia e cucino-terapia contribuiscono al miglioramento della qualità di vita di queste persone, rafforzando il valore psicologico della preparazione e della consumazione del pasto.**

Creare ricette sane e gustose, realizzate peraltro anche con ingredienti frutto dell'impegno diretto della persona, aiuta la sua reattività, il suo umore ed è utile alleato dell'intero percorso terapeutico.

Tutto questo aiuta a riscontrare come il cibo possa diventare cura.

LA NUTRIZIONE CLINICA INCONTRA LE CURE PALLIATIVE

Clarissa Florian, medico palliativista, direttore scientifico dell'Hospice di Abbiategrasso

Con il progressivo orientamento delle cure palliative verso le Cure Palliative simultanee (CPS) e precoci (CPP), lo scopo del supporto nutrizionale non è più solo quello di migliorare lo stato nutrizionale ma anche di migliorare la qualità della vita del malato tenendo conto del piacere, del comfort, dell'indipendenza del malato e della sua volontà sulla base dell'aspettativa di vita.

Fino a qualche anno fa, infatti, il palliativista si occupava prettamente di *cure di fine vita*, caratterizzate da sintomi specifici, sulla base dei quali impostare interventi clinici e assistenziali che garantissero ai malati una buona qualità della morte e ai familiari una buona qualità della vita. Pertanto la decisione più coraggiosa che gli spettava consisteva nell'introdurre o nel sospendere un supporto idratativo, in relazione alle condizioni cliniche, alla prognosi, alla consapevolezza e accettazione del paziente e della sua famiglia. Il bisogno di alimentazione e idratazione si soddisfaceva garantendo al malato il piacere di assumere ciò che desiderava.

Oggi l'intervento del palliativista prevede la presa in carico globale del malato attraverso un'assistenza continua, integrata e progressiva fra le terapie specifiche e le cure palliative per favorire la migliore qualità di vita del malato.

Obiettivo di un tale modello organizzativo è la condivisione fra specialisti e nucleo malato/famiglia del percorso di cura in grado di garantire appropriatezza di cure in tutte le fasi della malattia, controllo della patologia e accompagnamento verso la sola palliazione e le cure di fine vita.

Il paziente preso in carico precocemente o durante i trattamenti specifici per la patologia (come la chemioterapia per un paziente oncologico) ha bisogni differenti rispetto al paziente alla fine della sua vita. Anche alimentarsi, che per la maggior parte di noi è un gesto naturale e piacevole, può diventare nella malattia tanto difficile e sgradevole da causare uno stato di malnutrizione che determina perdita della massa muscolare e limitazioni funzionali gravi. È dimostrato in diversi studi che la presa in carico dell'aspetto nutrizionale migliora la prognosi e la qualità della vita del malato, aiuta nel controllo dei sintomi della neoplasia, riduce le complicanze postoperatorie e le infezioni, migliora la tolleranza ai trattamenti e la risposta immuno-metabolica. Il malato può andare incontro allo stato di malnutrizione a causa di sintomi (es. nausea e vomito, dispnea, dolore) oppure per la patologia medesima (es. disfagia per il malato cerebrovascolare) o ancora per i trattamenti in corso (es. stomatiti, diarrea post chemioterapia) o eseguiti (es. secchezza delle fauci post radioterapia sulla regione testa/collo). Il palliativista che incontra ambulatorialmente il paziente nel percorso di CPS o CPP deve riconoscere la malnutrizione o la possibilità che s'instauri e valutarne la gravità attraverso strumenti semplici e validati. Vanno quindi stimati i fabbisogni nutrizionali sulla base della malattia, della prognosi e della volontà del paziente e definiti gli interventi. Le opzioni a disposizione sono molteplici: alimentazione orale supportata da counseling ed educazione, utilizzo di integratori (vitamine, minerali, prodotti iperproteici/ipercalorici), terapia farmacologica (meggestrolo, steroidi, pro cinetici, cannabinoidi) nutrizione artificiale enterale (es. SNG, PEG, digiunostomia) o parenterale. La terapia nutrizionale deve essere indicata, condivisa, proporzionata e periodicamente rivalutata.

IL CIBO UNISCE L'UNIVERSO CHE È IN NOI. PROTEZIONE, CURA E CONSIGLI PRATICI

Carla Lertola, medico dietologo, presidente di Robin Food
Valentina Bolli, dietista

Il cibo è il primo contatto che abbiamo con il mondo. E la relazione con il cibo è l'unica relazione vitale che inizia con noi e finisce con noi. È dunque innanzitutto un'esperienza unica, solo nostra, che condividiamo con gli altri proprio perché, indipendentemente da quello che mangiamo, è fatta di sensazioni che tutti conosciamo.

Un paziente tempo fa a proposito di questo ha scritto: "L'uomo è una galassia circoscritta a se stessa. Un essere che ha confini dettati dal proprio corpo. Dentro di sé ha mondi infiniti, a loro volta determinati da una loro dimensione, da un volume, da una membrana che li delimita e li separa. L'uomo ha pianeti solitari dentro sé. Un polmone è un essere a se stante tanto quanto uno stomaco o un cuore. E, dentro ognuno di essi vive una colonia di altri esseri sempre più minuscoli e isolati l'uno dall'altro. Cellule che confinano di membrana in membrana. Enzimi che scorrono nei loro torrenti. Atomi.

Ma questa galassia dispersa in singoli piccoli pianeti si riunisce, ogni giorno. E costituisce un'unica forma perfetta. Grazie al cibo, che entra nel corpo e dà da mangiare al cuore e al fegato. E poi entra in ogni singola cellula, che nutre tutti gli esserini che la popolano, mitocondri e nuclei, fino al dna che dà vita al corpo. E tutto il corpo si ritrova insieme, in un'unica unità meravigliosa.

Il cibo unisce l'universo che è in noi. Se ci pensi bene è un miracolo."

Il cibo pensato in quest'ottica assolve quindi una funzione fondamentale che è quella di farci stare bene. E non solo per il benessere fisico nel tempo o a scopo preventivo o terapeutico rispetto alle malattie ma proprio in quel momento.

Se ci pensiamo bene **quando avviciniamo una vivanda alla bocca e ancora prima quando pensiamo di mangiarla e la prepariamo tutti i nostri sensi sono coinvolti**. Quando poi iniziamo a mangiare se ci concentriamo possiamo avere addirittura la sensazione che il tempo si fermi tanto la nostra esperienza corporea si fa intensa.

Gusto, olfatto (che insieme ci fanno percepire il sapore degli alimenti) ma anche vista, udito e soprattutto tatto. Già, perché la sensazione tattile in bocca, ossia la stimolazione meccanica delle singole particelle di cibo sulle terminazioni nervose, è un'esperienza importantissima in grado di condizionare le nostre scelte alimentari e, insieme alle altre percezioni sensoriali, di provocare attrazione o repulsione verso il cibo.

L'atto di alimentarci dunque non assolve solo al compito di nutrirci e di farci provare piacere nel farlo. Quando pensiamo agli alimenti, la mente va alla gradevolezza di un buon piatto o al godimento di un pasto in gioiosa convivialità o al massimo si sofferma su quella sensazione condivisa da tutti (per taluni in maniera eccessiva) per cui si "scaricano" le emozioni sul cibo. In realtà **mangiare è la più grande occasione per fare ogni giorno un'esperienza che ci insegna a "stare"**. Stare nell'atto di assaporare il cibo vuol dire vivere un momento unico, solo nostro, quotidiano e ripetuto più volte nella stessa giornata, condiviso da tutti e quindi riconosciuto da tutti.

Questa riflessione è sufficiente per capire il valore vitale che ha l'atto di nutrirci. Ne consegue la grande importanza quando siamo sani ma ancor di più nella malattia, in particolare quando le condizioni fisiche non permettono di pensare al cibo come a qualcosa che possa migliorare la nostra salute.

Quando prepariamo da mangiare a qualcuno, allestiamo la tavola e chiediamo "cosa ti preparo oggi?", ci stiamo prendendo cura di coloro che amiamo. Nutrire è l'istinto primario di una mamma che attacca al seno il suo piccolo, nutrire è l'istinto primario di una donna o di un uomo che ama il proprio o la propria compagna di vita o la propria madre, padre, fratello o sorella o amico. È un istinto di cura, un modo per dire "io ci sono", per rendere piacevole una giornata con gli amici, per fare la pace dopo aver litigato o per prenderci cura chi è malato.

Nel mondo dei pazienti oncologici e delle loro famiglie il significato di protezione e cura diventa ancora più profondo fino a volte a diventare una fonte molto forte di stress e di preoccupazione. Da un lato non è facile spogliarsi dal compito di accudire, dall'altro però si fanno spazio le paure, la rabbia e la delusione per non poter soddisfare i desideri dell'altro. Ecco che allora il "non mi mangia" diventa l'imperativo che si accompagna al senso di fallimento. **È importante però capire che non bisogna caricare di troppa responsabilità la persona che non se la sente di mangiare bensì adottare strategie e piccoli, semplici trucchi per affrontare i sintomi più ricorrenti,** quali ad esempio:

- *Nausea e vomito*: in questo caso per evitare di appesantirsi troppo è bene fare pasti piccoli e frequenti (5/6 al giorno), asciutti e salati. In caso di vomito il fabbisogno idrico aumenta a causa delle perdite, quindi la raccomandazione è quella di bere acqua a piccoli sorsi durante tutto l'arco della giornata aumentandone la quantità. Anche il ghiaccio e alcune bevande come la cola e la limonata sembrano ridurre il senso di nausea. Evitate di stare in cucina o ai fornelli perché l'odore dei cibi potrebbe dare fastidio al malato e ridurre quindi il senso della fame e aumentare la nausea. È meglio che si occupi della preparazione del pasto qualcun altro all'interno della famiglia. Nel caso in cui l'odore delle pietanze calde dia fastidio può essere utile consumare piatti freddi.
- *Mucosite*: in caso di infiammazione delle mucose è importante evitare quelli che sono considerati i cibi irritanti quali cibi caldi, salati, piccanti e acidi. Si consiglia invece di consumare alimenti cremosi o liquidi per evitare la masticazione e l'irritazione della mucosa orale, sono inoltre preferibili a temperatura ambiente o fredda in modo da decongestionare la mucosa. Via libera quindi a gelati, sorbetti, creme e budini.
- *Disfagia* (difficoltà a deglutire): la disfagia data da ostruzione può ridurre notevolmente l'ingestione di cibo, in questo caso gli alimenti che "scivolano" sono i più adatti. Ancora una volta è da preferire la consistenza morbida e cremosa. È quindi bene omogeneizzare, frullare, passare e centrifugare gli alimenti e dopo averlo fatto è importante lasciar riposare quanto preparato in modo da ridurre la quantità di aria e di conseguenza il senso di sazietà precoce. I cibi preparati in questo modo possono perdere la loro gradevolezza. Per renderli ugualmente appetibili è utile cambiare il modo di presentarli e servirli (ad esempio nel bicchiere piuttosto che nel piatto apparecchiando la tavola con cura e utilizzando "colori accesi e allegri"). In caso di tracheotomia è importante che il colore

degli alimenti sia diverso da quello delle secrezioni ovvero non devono essere di colore giallo paglierino. È importante poi che il piatto abbia una consistenza omogenea e che le particelle siano di uguali dimensioni. Il minestrone a pezzi, il riso e la pastina in brodo sono difficili da deglutire.

Fondamentale che il malato non sia distratto quando mangia, che mantenga una postura eretta durante il pasto e qualora l'acqua risultasse difficile da deglutire è bene addensarla.

- *Alterazione del gusto*: si possono verificare alterazioni della percezione del gusto in bocca (amaro o metallico). Per questo motivo è importante modificare il sapore degli alimenti in base alla propria percezione. Addolciteli, salateli, aggiungete spezie ed erbe aromatiche o consumate alimenti uguali dal punto di vista nutrizionale (es. carne bianca o pesce al posto della carne rossa che spesso ha un gusto metallico). In pratica cercate di rendere gli alimenti più appetitosi.
- *Diarrea*: consumate di patate, carote, riso, pasta, pane tostato, formaggio stagionato, mela sbucciata, banana e olio extravergine di oliva. È consigliato evitare il lattosio, i cibi ricchi in fibre come cereali integrali e tutta la frutta e la verdura non presente tra quella indicata. Utile evitare alimenti o bevande zuccherine. Anche in questo caso fare pasti piccoli e frequenti e bere quantità di acqua superiori per reintegrare le perdite.
- *Secchezza delle fauci*: la radioterapia a livello della testa e del collo spesso può ridurre la salivazione e causare la secchezza delle fauci. Può essere utile consumare alimenti che aumentano la salivazione come quelli aspri o utilizzare salive artificiali.

È importante assicurare una buona igiene orale. Per ridurre il cattivo gusto in bocca oltre a bere può essere utile spazzolare spesso i denti, succhiare il limone o il ghiaccio.

Infine un ultimo consiglio può essere quello di ridurre il volume dei pasti stando però attenti a fornire lo stesso un elevato valore nutrizionale (ad esempio preparando piatti unici che contengano carboidrati, proteine a elevato valore biologico e lipidi). Questo permette di non riempire lo stomaco immediatamente e di non essere subito sazi.

Cappon magro

Ingredienti per 4 persone:

400 g di filetto di cappon o di branzino, 1 costa di sedano, 200 g di fagiolini, 2 patate medie, 2 carote, 1 scorzonera (o broccoli), 1 dl di olio extravergine di oliva, 1 dl di aceto di vino bianco, 8 gallette genovesi (o 8 fette di pancarré tostato), 1 ciuffo di prezzemolo, 2 acciughe sotto sale, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di capperi sott'aceto, 1 cucchiaino di pinoli, 6 olive, sale e pepe



Pulite e lavate le verdure, tagliatele a fettine e lessatele separatamente ognuna con i propri tempi di cottura: 20 minuti la scorzonera, 15 minuti il sedano e le patate, 10 minuti i fagiolini e le carote. Lessate a vapore i filetti di cappone/branzino per circa 15 minuti. Condite con olio, aceto, sale e pepe tutti gli ingredienti ma continuando a tenerli separati. A questo punto dovete montare il cappon magro, o in un'unica costruzione o in 4 singole porzioni: sul fondo mettete una galletta o una fetta di pan carré imbevuta nell'aceto, poi sopra disponete i vari tipi di verdura alternati dal cappone/branzino, e chiudete in alto con un'altra galletta o fetta di pan carré. Sigillate il tutto con la pellicola trasparente e riponete in frigorifero per un giorno o almeno per tutta la notte con un peso sopra. Poi preparate la salsa, frullando il prezzemolo, le acciughe dissalate e senza lisca, l'aglio, i capperi, le olive e un po' d'olio. Al momento di servire, capovolgete il cappon magro sui piatti e irroratelo con la salsa.

Gelo di arancia

Ingredienti per 6 persone:

1 litro di succo di arancia, succo di 1 limone, 200 g di zucchero, 25 g di gelatina in fogli, cannella o altra spezia a piacere.



Mettete i fogli di gelatina in acqua fredda per una decina di minuti. Spremete le arance, filtrate fino a ottenere un litro di succo e a questo aggiungete il succo di un limone. Aggiungete poi lo zucchero, fate intiepidire in un pentolino a fiamma bassa e poi aggiungete la gelatina strizzata, mescolando bene con una frusta perché si scioglia del tutto. A vostro gusto, potete aromatizzare il gelo con cannella, zenzero in polvere, cardamomo. Colate il succo in uno stampo grande, per esempio a ciambella, o in

tanti stampini monoporzione. Riponete in frigorifero per alcune ore, finché il gelo non si sarà solidificato. Sformandolo, potete decorarlo con gocce di cioccolato o pezzetti di frutta o biscottini.

LA STANZA D'OSPEDALE

*Monica Scaccabarozzi, medico omeopata
Giovanna Brambilla, agricoltore*

Il cibo: grande metafora del viaggio terreno, del viaggio del corpo...

Posso raccontare di un profumo, legato al cibo, che è entrato profondamente nella mia anima. A tutt'oggi è per me il profumo dell'amore che nutriva i miei genitori.

Mio padre era ricoverato in ospedale, stava vivendo il suo ultimo periodo di vita.

Noi bambini lo andavamo a trovare ed eravamo felici di vederlo sorridere. Ci accoglieva nel suo semplice letto. Il pigiama azzurro con i profili bianchi e la vestaglia color cammello erano i suoi unici indumenti. Dopo i saluti, ogni volta la mamma compiva un piccolo miracolo: apriva la borsa portata da casa e da lì prendeva un pentolino da cui si sprigionava un profumo buonissimo che presto avvolgeva tutta la camera. Io mi perdevo in quel profumo di cibo. Lo avevo sentito aleggiare per tutta la cucina nel primo pomeriggio mentre la mamma lo preparava pensando a lui. Era il profumo di casa, di abitudini, di affetti, di luce che inondava la nostra cucina entrando dal grande finestrone che dava sul giardino. Tutto questo usciva dal pentolino come per magia, come un grande regalo che ci univa tutti ancora una volta.

Il cibo con la sua dignità ci nutre nel corpo e nello spirito e ci fa viaggiare in tutte le dimensioni. Masticandolo si libera il suo messaggio. Mediante il viaggio che percorre dentro di noi, grazie alla digestione, lascia le spoglie terrestri e si trasforma per diventare parte di noi. Una semplice mela, nell'attimo in cui viene mangiata, fa sì che per un momento io diventi quella mela così come quella mela diventi me. Mi mischio, questa è la comunione col cibo. Questo è il viaggio del corpo.

Mi sento di suggerire di usare il cibo in tutta la sua potenzialità, sia fisica sia spirituale. Mi sento di suggerire creme di cereali, morbide, leggere, che risvegliano ricordi di accudimento e di calore.

Mi sento di consigliare una bella lettura: *Al giardino ancora non l'ho detto* di Pia Pera.

Mi sento di consigliare un blog di belle ricette, colorate e leggere: *Curarsi in cucina*. Mi sento di ringraziare.

LA PREPARAZIONE DEI CIBI

Roberta Grisetti, medico palliativista, Fondazione Sacra Famiglia, Inzago

L'alimentazione rappresenta un elemento centrale nell'accudimento di una persona malata anche, e forse soprattutto, per le sue inevitabili implicazioni psicologiche. In Italia, il parallelismo tra nutrirsi e stare bene è immediato e nelle cure palliative questo significa che spesso familiari e parenti sono molto attenti al cibo che il loro congiunto assume. Anche nella consapevolezza che in alcuni casi l'alimentazione non sia più strettamente necessaria, o almeno non nelle proporzioni auspiccate dai familiari, **il concetto di accudimento anche psicologico continua ad attribuire al cibo una grande importanza.**

Presso il nostro Hospice da tempo ci siamo organizzati affinché la cucina possa offrire agli ospiti cibi preparati con diverse consistenze che rispondano alle esigenze di persone in varie fasi di malattia e con vari gradi di difficoltà di deglutizione. Più di recente poi, abbiamo migliorato il servizio dotandoci di un'attrezzatura che, a partire da cibi precedentemente cucinati e liofilizzati, li ricostituisce attraverso un dispenser che aggiunge acqua calda. Questa macchina, del tutto simile a quelle che preparano bevande calde, permette di scegliere la quantità e la consistenza del cibo da preparare. Il risultato è molto più gradevole al gusto e all'aspetto dei normali frullati. Si può perfezionare con una spolverata di una spezia idonea o con un rametto di un'erba aromatica, per decorazione. Abbiamo constatato l'apprezzamento dei malati e anche dei familiari che volentieri li assaggiano per avere la certezza di proporre al loro caro qualcosa di "buono".

La macchina è sempre pronta all'uso e questo permette di rispondere alle esigenze del malato a qualsiasi ora del giorno anche lontano dagli orari della cucina. I cibi ricomposti sono profumati e saporiti, della consistenza e della quantità necessaria a ogni singola esigenza. Questo aiuta **l'assunzione dei cibi che anche in piccole quantità ma adeguatamente potenziati dal punto di vista calorico sono in grado di nutrire correttamente una persona malata.** Senza contare che dal punto di vista più strettamente medico un'adeguata alimentazione aiuta a contrastare l'insorgenza di disturbi come ad esempio le lesioni da decubito.

CALMARE L'APPRENSIONE DEI FAMILIARI

Associazione Luce per la Vita, Torino

Quando la malattia prende il sopravvento e le aspettative di vita sono limitate, il rapporto della persona con il cibo inevitabilmente si modifica causando dubbi e preoccupazioni ai malati stessi e ai loro familiari.

Di seguito alcune tra le domande più frequenti e le risposte più idonee a chiarire particolari situazioni e a evitare di creare inutili aspettative nei parenti.

Cosa può mangiare e come? È diabetico...

Può mangiare ciò che più gli piace ed è importante dedicare attenzione alla preparazione del cibo affinché mangiare resti un piacere per il gusto e per la vista. Così come è importante mantenere l'atmosfera di convivialità tipica del pasto. È possibile sganciarsi dagli orari consueti, magari con pasti piccoli e frequenti, purché graditi. Il diabete va controllato e l'equipe darà le indicazioni necessarie al controllo della glicemia, ma la dieta rimane libera.

Quanto può mangiare? Di quanto ha bisogno?

In questa fase la quantità è strettamente correlata a quanto la persona desidera mangiare. Perciò è fondamentale rispettare i bisogni espressi dalla persona. Mangiare deve restare un desiderio, non può diventare un dovere.

Se non beve gli mettete la flebo?

Dipende, in ogni caso la quantità totale dei liquidi assunti in un giorno non deve superare i 750/1000 cc, a seconda delle situazioni individuali. Per raggiungere questa quota vanno considerati tutti i liquidi assunti per bocca, che se sono graditi o non danno disturbi, non hanno limitazioni. Una quantità superiore creerebbe rischi di edemi, scompenso cardiaco, aumento delle secrezioni bronchiali o tosse.

In ospedale faceva molte flebo. Come mai ora a casa no?

In alcune fasi delle cure attive, e in particolare in ospedale, succede che vengano infuse grandi quantità di liquidi, anche a seconda della terapia praticata (ad es. chemioterapia) e alle condizioni cliniche del momento. Nelle fasi più avanzate della malattia, invece, bisogna comprendere le necessità reali della persona per evitare un eccesso di liquidi.

Se non mangia, come fa a passargli la stanchezza?

La stanchezza è data dall'avanzamento della malattia, non dalla carenza di cibo. **E lo stato di prostrazione profonda e di stanchezza peggiorerebbero se si aumentasse la nutrizione**, anche se praticata in infusione.

Ma se non mangia più, morirà di fame?

No, perché l'organismo in queste situazioni si autoregola e non richiede più molto cibo. Le necessità dell'organismo diminuiscono progressivamente, così come il fabbisogno calorico del metabolismo. In questa nuova situazione bisogna quindi adeguare la quantità e la qualità di quanto somministriamo evitando che l'apporto di sostanze nutrienti diventi un problema anziché una risorsa.

È sempre più magro, servono le sacche per nutrire?

Le sacche fanno parte di quelle risorse che possono diventare un problema perché il loro impiego richiede all'organismo un notevole impegno. Tutte le indicazioni terapeutiche sulle cure palliative sconsigliano l'alimentazione forzata.

In base a cosa decidete di togliere la sacca?

In base alla sintomatologia, alle condizioni cliniche, ai disturbi che la sacca accentua, alle richieste del paziente, sempre con il massimo riguardo alla qualità della vita.

Ispirato alle linee guida sull'alimentazione della SINPE, società italiana nutrizione artificiale e metabolismo <http://www.sinpe.org/area-servizi/linee-guida/>

A OGNI STAGIONE IL SUO CIBO, A OGNI CIBO LA SUA STAGIONE

Pietro Leemann, chef stellato esperto di alta cucina vegetariana

Il cibo è sempre stato un tema nella mia vita. Da quando ho ricordo mi segue, scandendo i miei ritmi, lo seguo a mia volta esplorandone le peculiarità. Partendo dal latte materno sono diventato un goloso fruitore dei manicaretti preparati da mia madre che tuttora plasmano le mie abitudini alimentari.

I pizzoccheri imparati dai parenti valtellinesi, la pasta al sugo preparata con i pomodori dell'orto, le crostate di mele dall'albero di casa, le grandi insalate così diverse in ogni stagione, condite con l'aceto fatto con il vino di papà, sono radicati in me. Anzi in qualche modo io sono loro.

Così mi ricordo con i miei genitori e le mie sorelle, con le mie figlie, con i miei amori, con gli amici e anche con chi lo era meno. Ogni volta seduti in qualche posto, a volte ricevendo, visto il mio ruolo più spesso offrendo un cibo, adatto alla tale situazione.

Che tutto questo si trasformasse nella mia passione è stato un passaggio naturale che ha riempito la mia vita. Portandomi a scoprire il mondo, osservato con curiosità e capito attraverso le abitudini alimentari, così diverse in Italia rispetto alla Francia o più lontano alla Cina e al Giappone. È la cultura del luogo che rappresenta il cibo o è piuttosto questo, attraverso gusti e caratteristiche che la trasforma?

Gli abbinamenti possibili sono quasi infiniti, ancor più se il cibo viene osservato come stimolo per il ricordo (come nella madeleine di Proust), che spesso si sedimenta grazie a gusti che ci riportano in questa o quella situazione della nostra vita. Vita ritmata oltre che da accadimenti, da sentimenti che ci hanno plasmato, verso chi ci è stato vicino, nei tanti incontri avvenuti.

Il cibo è un grande elemento di colore e di senso al vivere innanzitutto come nutrimento a vari livelli, soprattutto però è viatico per ogni relazione. In comunione con gli altri, con noi stessi, con la natura tutta e con il divino. Da qui la scelta vegetariana della mia cucina che in modo naturale è rispettosa del caro pianeta che abitiamo, di tutti gli esseri e di chi la mangia.

Sento la vita come un viaggio di apertura e di amore a vari livelli, tutti degni di tale nome, senza quantità o meritocrazie. Cercare di amare, con i nostri limiti soggettivi, è comunque parte integrante dell'amore universale, così grande da rendere grande anche il nostro, solo apparentemente infinitesimale.

Ci sono poi momenti dove siamo in grado di darne di più, altri di riceverlo. Dare e avere non è in questo caso una formula contabile. Aprirsi a ricevere è comunque amare.

Donare e ricevere buoni alimenti ne è uno strumento efficace e accessibile a tutti, da un piatto sontuoso a un estratto di fragole. Soprattutto, sopra ogni cosa, **preferisco mangiare il cibo preparato da chi mi vuole bene, anche se stracotto, scialbo o duro è il migliore nutrimento della mia anima.**

Quando mi trovo dalla parte di chi cucina, cerco di considerare l'alimento come qualcosa di molto prezioso, trasformandolo non ho nelle mie pentole ingredienti ma strumenti, pensati per un benessere a tutto tondo. E per accarezzare il cuore di chi lo mangerà.

Massime pratiche per nutrire e nutrirsi

Scegliere il cibo che ci attrae e darsi piacere nel gustarlo.

Mangiare ciò che abbiamo voglia di mangiare, meglio altrimenti stare senza.

Meglio poco ma buono che tanto e mediocre.

Il cuoco migliore è quello che sa amare.

Dare colore ai piatti, ciò nutre dentro.

I gusti delicati sono nutrimento per l'anima, quelli eccessivi destabilizzano.

Il cibo è natura, noi siamo natura, rispettandola mangiando ingredienti giusti, rispettiamo noi stessi.

A ogni stagione il suo cibo, a ogni cibo la sua stagione.

Recitare una preghiera prima di mangiare collega al Divino.

Ringraziare dopo aver mangiato fa entrare il Divino in noi.

IL CIBO DELLA LEGGEREZZA

Simone Salvini, chef esperto di cucina vegetariana, vegana e ayurvedica

Il cibo è nutrizione non solo per la nostra struttura fisica, ma anche per gli altri piani antropologici: mente e spirito.

Il cibo è soprattutto relazione

L'alimentazione è anche relazione tra chi cucina e chi mangia il cibo preparato con le giuste attenzioni. Per alcuni osservatori tale catena parte addirittura dall'agricoltore e dal Sommo Architetto che manda le piogge dall'alto per irrigare le terre da coltivare. **Un antico adagio indiano dice che se il cuoco è felice anche la pietanza cucinata è carica di energie rinfrescanti e vivificanti.** Ecco perché si consiglia non solo di preparare ricette dai sapori buoni e vari, ma anche di creare un ambiente circostante sano in cui i cuochieri possano esprimere il loro massimo potenziale. E anche la sala da pranzo riveste una grande importanza al fine di avere una giusta atmosfera nella quale degustare i piatti preparati. La luce che penetra da belle finestre, protette con tende di tessuto chiaro e leggero aiutano a sintonizzarci sulle giuste frequenze gustative. Tavoli adeguati, sedute comode e stoviglie aggraziate sono di grande aiuto per una giusta predisposizione a un atto semplice e, ricordiamolo, vitale, che di solito compiamo tre volte al giorno.

Il pasto sano quindi dovrebbe tener conto di diversi fattori che nella società moderna, stravolta e concentrata nello svolgimento di tante faccende inutili, appaiono di secondo ordine. Per esempio non si presta la giusta attenzione alle colture, si continua a procedere con l'agricoltura fossile perché basata su concimazioni chimiche e quindi innaturali. Ma se noi mangiamo a lungo cibi cucinati senza consapevolezza e ottenuti in modo artificiale è normale che poi non stiamo bene!

La mia esperienza

Parlando con numerose persone che si trovano in condizioni salutari critiche sono emersi alcuni temi comuni che mi hanno fatto riflettere. Innanzitutto alcuni di loro mi hanno detto di sentirsi soli e incapaci di suggerire anche piccole integrazioni allo scopo di rendere le preparazioni adatte alla loro delicata situazione. Il cibo - mi dicono - viene troppo standardizzato alla fonte e non si riesce a renderlo invece più vicino ai gusti delle persone. Grande aiuto per me è stato ascoltare una brava cuoca di nome Irene che, dopo aver fatto esperienze in diversi Paesi europei, è dovuta tornare in Italia anche per curarsi da una malattia da troppo tempo cronicizzata. In attesa di una certa e completa guarigione.

Irene, che non vede l'ora di tornare alla vita miracolosa fatta di cose normali, mi chiede di cucinare per lei cibi semplici in modo da far emergere il sapore naturale soprattutto dei cereali e delle verdure. Essendo anche lei vegetariana, non mi è stato difficile portarla su ricette vegetali e dall'alto valore biologico.

Come cereali abbiamo cucinato spesso sia il miglio sia il riso perché ingredienti antichi che il nostro organismo non fatica a riconoscere e ad assimilare. Naturalmente privi di glutine, sono adatti anche alle persone che mostrano una sensibilità o intolleranza

alle proteine del grano. Il miglio nell'antica Cina era il cereale più usato nei banchetti dell'imperatore, perché ritenuto il più completo sul piano dei principi nutritivi e, per lo stesso motivo, viene ancora oggi usato nello svezzamento dei bambini.

Le verdure maggiormente apprezzate sono state la zucca gialla, il sedano rapa e le carote cioè quelle con un retrogusto lievemente dolce. Questo gusto, uno dei sei principali, secondo la tradizione ayurvedica da un lato stimola il pancreas e dall'altro calma i nervi. Sempre secondo l'antica medicina indiana grazie all'uso corretto dei sapori si può intervenire sulla salute psicofisica delle persone tramite la stimolazione di forze che regolano il nostro organismo.

Inoltre siamo a favore di cotture poco aggressive, come al vapore, e brevi, grazie anche al taglio calibrato delle verdure. Meglio usare principalmente ingredienti delle terre vicine a dove si cucina e della stagione in cui ci si trova.

Che le energie degli alimenti freschi e vegetali siano di aiuto a rigenerare nel profondo le nostre cellule e che il sorriso si espanda sui nostri volti a partire dalla tavola!

Crema di zucca gialla con riso basmati leggermente speziato

Per la zucca:

200 g polpa di zucca gialla, 2 foglie di alloro, scorza di limone, olio extravergine di oliva, yogurt di soia al naturale, paprika dolce
fiore per decorare il piatto e l'ambiente

Per il riso Basmati alle spezie:

100 g riso basmati, 200 g brodo vegetale leggermente salato (usando le bucce della zucca), 2 g sale, 2 bacche di cardamomo, 2 chiodi di garofano, pezzetto di cannella intera
semi di sesamo neri, scorza di limone tritata



Per questa preparazione occorrono due ciotole, una grande e una piccola. Tagliate a pezzi regolari la zucca; trasferitela sul fondo di una casseruola assieme all'alloro e alla scorza di limone. Aggiungete acqua fino a coprire la zucca e cuocete dolcemente con un coperchio. Salate se necessario; eliminate l'alloro, aggiungete dell'olio extravergine di oliva e frullate fino a ottenere una purea liscia e omogenea. Tenete in caldo. Mettete sul fuoco l'acqua assieme al sale e alle spezie. Quando bolle unite il riso e abbassate il fuoco al minimo. Coprite con un coperchio e cuocete per 14 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate riposare il riso per alcuni minuti prima di servire. Versate la crema nella ciotola grande, condite con delle macchie di yogurt, delle gocce di olio extravergine di oliva e un pizzico di paprika. Servite accanto, nella ciotola piccola, il riso profumato e condito alla fine con il sesamo nero e la scorza di limone. E non dimentichiamoci di servire con accanto un bel fiore!

TISANE E TÈ RINFRESCANTI

Simonetta Chiarugi, esperta di gardening e cucina con fiori ed erbe

Tè, tisane e infusi, grazie alle loro proprietà rinfrescanti, rilassanti, digestive e calmanti, possono essere un sollievo per chi ha poco appetito, difficoltà a digerire ed è costretto a stare molte ore a letto o ha una mobilità ridotta.

Vi proponiamo qui alcune preparazioni molto semplici, con indicazioni di come coltivare la pianta sul proprio terrazzo o giardino e come conservare le erbe.

Tisana di melissa del buonumore

La melissa profuma di buono tutto ciò che incontra con il sapore a metà strada tra quello del limone e della menta dolce a cui assomiglia per il fogliame.

Fate scorta di melissa per preparare rilassanti tisane. Raccogliete gli steli prima che vadano a fiore e fateli essiccare formando mazzetti che andranno appesi a testa in giù in ambiente asciutto, buio e ben areato. Mondateli e conservate le foglie in un barattolo di vetro.

Preparazione

Versate le foglie nell'acqua bollente e spegnere il fuoco. Coprite e lasciate in infusione per 10 minuti, filtrate e bevete la bevanda calda

- 1 cucchiaino di foglie di melissa per 1 tazza d'acqua

Pot-pourri

In una ciotola di legno o di ceramica mescolate foglie secche di melissa, cannella, chiodi di garofano, lavanda, scorza di limone e d'arancia, petali di rosa e rosmarino.

Note di coltivazione

Questa profumata pianta aromatica, può essere coltivata sia in vaso sia in piena terra purché in terreno fresco e leggero e in una zona parzialmente ombrosa. Provvedete a bagnarla ogni tanto senza eccedere e con minimo impegno avrete a disposizione un'erba che delizierà il palato con il suo dolce gusto e curerà il corpo con le sue virtù terapeutiche. **È nota da secoli la proprietà rilassante della *Melissa officinalis* che nei conventi si distillava per ricavarne un preparato chiamato "acqua antisterica".** Le sue foglie, infatti, si utilizzano come ingrediente principale per tisane da preparare la sera per sfruttare l'azione digestiva e per conciliare il buon riposo, inoltre hanno un alto contenuto di oli essenziali che agiscono sul sistema nervoso e calmano il mal di testa.

Tè alla violetta

La fioritura delle violette è uno dei segnali che annuncia la primavera. Raccogliete i fiori per preparare piccoli mazzolini circondati da qualche loro bella foglia cuoriforme per godere dapprima dell'effimera bellezza e dopo per utilizzarne i petali, della specie più profumata

- la *Viola odorata* più conosciuta come mammola - in alcune preparazioni culinarie che ne sfruttano i benefici e l'ottimo sapore.

Fin dai tempi antichi i petali e le foglie della violetta erano usate per preparare tisane utili a sedare la tosse o curare le infiammazioni delle vie respiratorie.

Prelevate dalle violette solo i petali (raccolte in luoghi lontani da zone inquinate), fateli essiccare in luogo asciutto e buio per almeno due giorni e mescolateli al tè nero.

Conservate in un barattolo a chiusura ermetica o in sacchetto di carta.

Preparazione

Fate bollire 200 cc di acqua e appena si formano le prime bollicine aggiungere due cucchiaini di tè, spegnete il fuoco e coprite per circa 3 minuti. Versate in una bella tazza e gustate il tè piacevolmente profumato per accompagnare una torta o dei pasticcini o semplicemente per una coccola durante la giornata. La parola tè (così si scrive in italiano) è la traduzione di tea in inglese che diventa the in francese.



Note di coltivazione

Simbolo di modestia, la *Viola odorata* non smentisce questa sua fama e ha una grande adattabilità alle differenti situazioni geografiche; prospera, infatti, dall'ambiente mediterraneo fino ai 1200 metri ed è diffusa su tutto il territorio italiano.

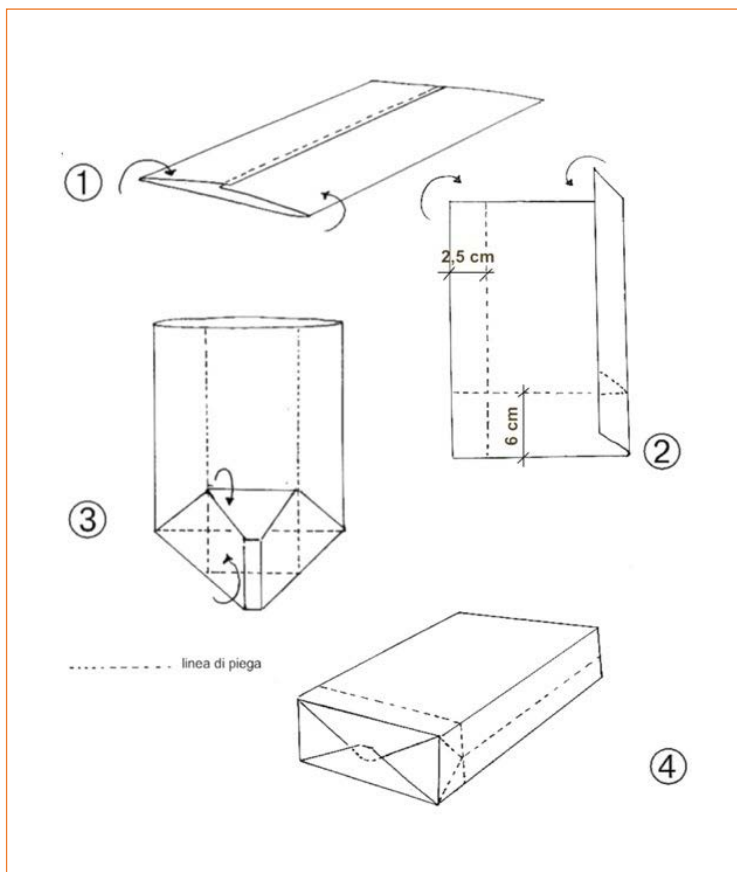
Se volete coltivare la *Viola odorata* cercate di ricrearle l'ambiente fresco, humifero e ben drenato dei boschi, che sono il suo habitat prediletto. Dato che si diffonde grazie a stoloni sotterranei e presenta gemme poste a livello del terreno, a fine estate potete passare con il decespugliatore per eliminare la vegetazione ormai vecchia e far accestire meglio le piante incrementando così la fioritura primaverile. Dopo la fioritura invece è possibile moltiplicarla prelevando parti di stoloni aerei che, interrati, fioriranno dal secondo anno. Questo è anche il miglior metodo per moltiplicare le varietà sterili o per conservare la purezza della varietà che potrebbe ibridarsi se moltiplicata tramite semi.

© Simonetta Chiarugi

Sacchetto per tè e tisane

Per conservare le erbe potete preparare un sacchetto di carta partendo da un semplice foglio A4 come quello usato per le fotocopie.

1. Piegate i lati esterni del foglio sovrapponendoli di circa un centimetro e fermate con colla stick.
2. Piegate a circa 2,5 centimetri i bordi esterni e a 6 centimetri dal basso quello che sarà il fondo del sacchetto.
3. Aprite il fondo del sacchetto formando due triangoli e piegate ancora in modo da sovrapporre le due lingue di carta fermando nuovamente con un po' di colla stick.
4. Piegate infine verso l'interno i bordi esterni e la parte inferiore del sacchetto seguendo le indicazioni delle linee di piega. Aprite dolcemente il sacchetto e riempitelo con ciò che preferite.



LE ESPERIENZE DEI VOLONTARI

MARIAGRAZIA

Il cibo, elemento che ti mette in sintonia con gli altri, non fa solo bene al corpo ma soprattutto allo spirito, all'umore. Quando le condizioni lo permettono, mettersi insieme a cucinare è certamente una buona terapia, utile a distrarsi, perché vuol dire prendersi cura di se stessi e degli altri, anche con semplici gesti creativi, rassicuranti e giocosi. Si crea un'intimità quasi come essere a casa propria. Il cibo è nutrimento, è vita, è cura e attenzione, socialità e comunicazione. **Anche la preparazione del cibo è molto importante, quando il paziente si mette alla prova e può riscoprire delle piccole autonomie motorie che sembravano perse. Cucinare è anche fatica e farlo insieme è appagante, ci unisce.** Mangiare poi il cibo che abbiamo preparato insieme ai nostri pazienti è un atto di fiducia che ognuno di noi compie verso l'altro e che ci rende felici.

EUFEMIA

Quando le terapie rendono deboli e la nausea toglie la voglia di mangiare, ecco che è importante che il cibo abbia colori accattivanti che soddisfino la vista laddove il gusto è stato sopraffatto. A volte bastano piccoli accorgimenti per rendere il piatto più piacevole anche se si tratta di cibi passati sotto forma di creme e omogeneizzati. La preparazione e la partecipazione alla realizzazione del piatto possono contribuire all'accettazione del pasto. Al risveglio può essere servita una bevanda calda a base di latte vegetale (di riso, soia, miglio, orzo, avena) con l'aggiunta di orzo solubile oppure un buon tè Bancha, accompagnati da un muffin preparato in casa e servito con un sorriso. Il pranzo può essere un piatto unico dove i colori delle verdure si fondono con i cereali e i legumi, passati sotto forma di mousse dove la barbabietola cotta e condita con un filo d'olio d'oliva si alterni alle coste, erbe, spinaci, finocchi, carciofi, carote o zucchine e dove i legumi diventano creme anche spalmabili su crostini.

ROSA MARIA

Quando la malattia è in una fase così avanzata da non permettere più di alimentarsi autonomamente, **noi volontari aiutiamo le persone imboccandole. È un gesto importante di accudimento. Come i bambini che da soli non riescono a mangiare, così i malati dipendono da noi, solo che sono in un momento di grande fragilità.** Quando si imbecca un malato bisogna essere presenti e concentrati su quello che si fa e attenti ai suoi gesti, alle sue più piccole reazioni perché spesso fatica a parlare. Un sorriso quando gli si chiede se vuole altro cibo o al contrario un piccolo spostamento della testa davanti al cucchiaino devono essere colti per saper rispondere in modo adeguato alle esigenze della persona. Il nostro ruolo in questi momenti di difficoltà è molto importante, ci viene data fiducia e le persone accettano di farsi vedere vulnerabili. A volte capita addirittura che i malati preferiscano farsi imboccare da noi piuttosto che dai familiari perché si sentono più a loro agio.

MADDALENA

Un paziente mi ha chiesto un gelato e sono stata così felice di poterlo aiutare a mangiarlo. Se lo gustava e io ero contenta di vedergli assaporare quel cibo e quel momento. **Se i malati non hanno problemi gravi alla bocca riescono a mantenere il gusto e il momento del pasto resta un momento di piacere.** Tempo fa c'era un malato che aveva una passione per il gorgonzola e quando glielo portavo era felice. Quando imbrocco una persona chiacchiero per tenerle compagnia, per tranquillizzarla e farla sentire a suo agio anche se tengo sempre presente che è importante che mangino piano, con calma e deglutiscano bene prima di imbroccarli di nuovo. Attraverso questi gesti rivivo con affetto i momenti in cui imbrocavo mio marito e mi prendevo cura di lui quando si è ammalato più di dieci anni fa.



LA BALLATA DELLE ACCIUGHE

Dario Vergassola, autore e conduttore di programmi radiofonici e televisivi

Il cibo è memoria, ricordo, sapori che ci riportano all'infanzia, profumi che ci fanno sognare, amicizia, sentimenti profondi, magia sottile.

Come ci racconta Dario Vergassola nel suo romanzo *La ballata delle acciughe*:

"Appena tutti i birilli sono svolti, falciati dalla boccia killer, si è aperta la porta ed è entrata la Giulia.

Tutti nel bar si accorgevano di quando entrava senza neanche girarsi per guardare la porta. Era il profumo che arrivava prima di lei e la svelava, eppure era bella la Giulia ma non era per quello che quando arrivava nel bar tutto si fermava.

Era una compagna di scuola che aveva fatto con loro elementari e medie, diplomandosi poi a pieni voti all'Istituto per formazione professionale di infermieristica, cosa molto utile per tutto il quartiere visto che aveva guardato il culo di tutti già da bimbi e nessuno si vergognava quando si dovevano far fare delle iniezioni.

Il profumo che bloccava ogni attività nel bar non era quello che sprigionava dai suoi bei capelli neri o quello che si poteva mettere nei polsi o sul suo lungo collo bianco. Il profumo che si portava dietro usciva dalla teglia di alluminio che teneva sulle mani piccole e forti, una teglia che conteneva un tesoro che poi infilava a riscaldare nel forno del bar. Sollevando un foglio di stagnola che ricopriva il forziere fatto a pirofila si scopriva al mondo una visione fantastica: una teglia di muscoli ripieni che neanche Sonia Braga che interpreta Donna Flor riuscirebbe a copiare.

Giulia non era solo un'infermiera. Quando cucinava diventava uno sciamano che curava l'anima e il corpo con il cibo. In quel recipiente che trasportava da casa al bar c'era tutto quello che si poteva desiderare per noi che abitiamo sul mare ma senza un orto saremmo morti, noi liguri che ci sentiamo granchi da scoglio piuttosto che bagnini da bagnasciuga, che pensiamo, con fare visionario e melanconico, che la spiaggia sia un cimitero di clessidre. Per noi la Liguria è un'isola e ci sentiamo contadini vista mare, dove il mare in dialetto si chiama "maa", che può significare anche male e madre, dove i sapori si incontrano e si fidanzano in un entroterra dal clima continentale che si trasforma in Mediterraneo nel giro di un chilometro. I sapori si sono mischiati da anni e le donne in cucina sono diventate delle alchimiste alla ricerca della ricetta perfetta, mischiando sapori, odori, erbe e carni per arrivare alla perfezione.

Giulia puliva accuratamente le cozze con la retina di acciaio facendole diventare lisce e nere come pietre laviche, le apriva delicatamente con un coltellino avendo cura di non separare le due valve e poi metteva dentro il ripieno, come si mette un granello di sabbia nelle ostriche per farlo diventare una perla.

La perla della Giulia era fatta di mortadella, prezzemolo dell'orto, un alito di timo, uno spicchio d'aglio, un soffio di noce moscata, parmigiano e pane secco bagnato. Quando questa pozione magica è stata amalgamata con un uovo, la cozza viene richiusa come un forziere, legata col filo bianco da cucire e messa a cuocere a fuoco lento con pomodoro maturato al sole delle piane di Manarola.

Un capolavoro che una volta assaggiato funzionava da macchina del tempo e ti faceva rivedere tua nonna mentre ti preparava la torta di riso e sorridendo ti farciva il panino da portarti a scuola con i funghi porcini fritti o i muscoli sott'olio. Il pane era quello di Pignone, quello che durava anche una settimana, fatto in casa nella cucina della Rachelina con un sapore che ti si mischiava al dna.

Poi sono arrivate 'ste cazzo di merendine e tutto quel mondo è finito. Due muscoli ripieni della Giulia incorniciati sul piattino da caffè appoggiato al bancone del bar insieme a un bicchiere di vermentino erano un grande momento, pari solo al giro in barca che la ciurma del bar Pavone faceva circumnavigando l'Isola del Tino a bordo di un vecchio gozzo napoletano.

Sapevano che ad aspettarli sul molo ci sarebbe stato il sorriso di Antonio, il loro amico cuoco, che li aspettava tenendo sul palmo un piatto pieno di frittura e nell'altra mano un bulaco di cioccolata da cinque chili.

Con un mestolo avrebbero ravanato dentro il secchio di cioccolata facendola colare tra gli sguardi incuriositi dei turisti dentro i cestini di pastafrolla che Antonio preparava per loro nel forno. La cerimonia del bulaco avrebbe attirato l'attenzione di tutte le donne e i bambini del porto, anche di quelle a bordo delle grandi barche ormeggiate che facendo finta di niente buttavano distrattamente un occhio verso quel goloso rito.

Entrando nella meraviglia del canale di Portovenere quella banda di squinternati certificava l'esistenza di Dio e mangiando focaccia e uva faceva invidia ai pesci".

Tratto da Dario Vergassola, *La ballata delle acciughe*, © Mondadori Electa 2014



COME DIVENTARE UN GOURMET FELICE

Gianluca Biscalchin, giornalista e scrittore enogastronomico

Il cibo può essere una buona approssimazione della felicità. Ma dev'essere buono. E bello. Oltre che sano, equilibrato, di qualità.

Che debba essere buono sembra scontato, ma non lo è. La cosa migliore da fare è armarsi di curiosità e passione e intraprendere una piccola avventura golosa per conquistare il piacere del gusto. Però bisogna decidere se essere gourmand o gourmet. La differenza è sostanziale. Il primo è un mangiatore compulsivo che gode ingurgitando cibo. Il secondo un fine conoscitore che riflette e attiva il giudizio critico mentre porta la forchetta alla bocca. La differenza tra i due generi è stata fatta per la prima volta da Anthelme Brillat-Savarin nel suo *La fisiologia del gusto* (1825), testo fondamentale per chi voglia leggere il cibo in chiave sociale. È il gastronomo francese a distinguere le due attitudini dei mangiatori per passione. Il gourmet è colui che sa “cogliere il particolare sapore della coscia sulla quale la pernice si è appoggiata nel sonno”. Con il rischio però di troppo tecnicismo e derive integraliste che allontanano dal piacere. Il gourmand invece è il ghiottone, che scollega le sinapsi quando arriva un arrosto fumante e addenta la coscia della suddetta pernice. Ma la beata ignoranza rischia di non rendere completo il suo godimento.

Cos'è meglio quindi? **Oggi tutti vogliono essere gourmet. MasterChef, Cucine da incubo, La prova del cuoco e le altre mille trasmissioni tv ci hanno fatto diventare tutti esperti raffinati e competenti. Ma è un'illusione. Perché gourmet si nasce.**

Solitamente i primi sintomi si vedono durante l'adolescenza quando il soggetto, già tendenzialmente in carne, si apparta dal gruppo per divorare compulsivamente enormi quantità di cibo. Con gli anni raffina il gusto e diventa sempre più selettivo. Legge guide e riviste specializzate. Ma la sua formazione principale è sul campo. Il soggetto macina chilometri su chilometri per raggiungere il ristorante sperduto di un giovane chef, sconosciuto ma promettente, il cui nome è un segreto sussurrato dalla comunità massonica dei suoi consimili.

Anche se il gourmet è tendenzialmente solitario, ha una fitta rete di informatori e di pusher alimentari che forniscono indirizzi e nominativi. Da non diffondere per nessun motivo tra i comuni mortali. Sta di fatto che il gourmet possiede una cultura enciclopedica su cibi e ristoranti, cosa che lo allontana dal resto del genere umano ignorante della differenza tra una cipolla di Certaldo e quella di Tropea, che confonde un formaggio a pasta semidura da uno a pasta semimolle e che vive senza aver mai assaggiato un prosciutto di Nero Casertano. Il gourmet è il risultato di una selezione naturale. Dopo aver percorso in lungo e in largo la penisola (e poi la Francia, la Spagna, l'Inghilterra, la Scandinavia) ha sviluppato un apparato digerente fornito di quattro stomaci, come le mucche. Il torace si dilata. Vi dirà che ha le ossa grosse, ma la sua sfericità è invece frutto di un setaccio del territorio alla ricerca di ogni più sperduta trattoria, ritrovo di camionisti, grande stellato, bottega alimentare e salumeria fuori mano. È un miracolo se non entra direttamente a casa di anziane massaie a raziare la loro dispensa scambiandole per le depositarie di

antichi saperi. Il gourmet si può riconoscere anche dallo sguardo. Sospettoso, giudicante e rapace. Se vede un capretto saltellante o un fagiano al bordo dell'autostrada la sua retina trasforma l'animale in pietanza già fumante. Come i gatti golosi dei cartoni animati. Di solito viaggia da solo per evitare il rischio della condivisione. Non avvicinate mai la forchetta al piatto di un gourmet: rischiate l'amputazione dell'arto. Preferirà sempre la compagnia di animali cucinati a quella degli esseri umani parlanti. Di solito è fornito di baffi, o di barba, che usa come le vibrisse tattili dei roditori: sonar pelosi per rintracciare il cibo. Questo è il gourmet.

Ma esiste anche un altro modello possibile: il gourmet felice. E come si raggiunge la felicità, anche limitata al consumo del pasto?

Ecco i dieci comandamenti del gourmet felice:

1. Ama il cibo come te stesso: in fondo sei quello che mangi.
2. Onora i cuochi, dalla nonna al tre stelle Michelin: a patto che ti facciano mangiare bene, è ovvio.
3. Non essere snob con il cibo: la sola puzza sotto il tuo naso dev'essere il profumo d'arrosto.
4. Sii generoso: tuttavia è meglio mangiare soli che male accompagnati.
5. **C'è un tempo per ogni cosa:** un tempo per il caviale e un tempo per la porchetta.
6. Prova tutto e ritieni il meglio: non ti tirare mai indietro davanti a un piatto di cavallette fritte.
7. Non desiderare il cibo d'altri: a meno che non sia palesemente meglio del tuo.
8. Non ti fidare del web: verifica sempre di persona perché la forchetta è meglio del mouse.
9. Onora il mercato: è lì che troverai il vero nutrimento spirituale.
10. **Attiva i sensi:** il cibo, vedrai, rende felice. Buon appetito.



VIVA LA PAPPA

Luca Iaccarino, giornalista e scrittore enogastronomico

Diceva Tolstòj, nella supercitata, celeberrima, inimitabile prima riga di Anna Karenina, che le famiglie felici si somigliano tutte, quelle tristi sono tristi ognuna a modo proprio (vado a memoria: le parole potrebbero non essere precise ma il senso è quello).

Non è vero. Sbagliato. Mi spiace Lev, hai toppato. Non voglio inasprire i già difficili rapporti dell'Europa con la Russia, ma, caro Lev Nikolàevic Tolstòj, hai preso un abbaglio (meglio: un abbacchio). Le famiglie tristi e, per estensione, le persone tristi hanno un tratto in comune: non si godono il cibo. Non voglio dire che per forza non ne abbiano, o che non se lo possano permettere, che non lo mangino: dico che non se lo godono.

Gente che ha un accesso anche illimitato alla gastronomia e ciononostante è triste, ce n'è, per carità, e me la immagino. Non so, per esempio, Kim Jung-un, il dittatore nord-coreano, ce l'avete presente? Beh, quello mangia, ascoltate me. Mangia di brutto. Si vede che fa anche sei pasti al giorno. Ma sarà mica felice uno che un giorno sì e un giorno no fa ammazzare un caro amico perché ha fatto una battuta sul suo taglio di capelli o sui suoi cappotti assurdi.

Sarà mica felice il narcotrafficante che mangia caviale con mestolo e beve champagne da un secchio ma vive nel bunker sotto il capanno sperduto nella pampa perché ha paura che arrivino i Navy Seals a fargli un cool così. No, no, io non parlo di potersi permettere cibi costosi. Io parlo di godersi il cibo. Di gustarselo. Di coccolarsi con la focaccia. Di accarezzarsi con lo spaghetti. Di amarsi con le lasagne. Di inebriarsi di vino. Di fare il pediluvio con la birra. Di usare una torta alla panna come maschera facciale.

Il cibo è uno dei grandi sollievi della vita. E uno dei più democratici: tante cose buonissime sono a disposizione di tutti, sono di facile reperibilità, di facile consumo, lasciano pochi sensi di colpa (piuttosto una certa pesantezza, ma più corporea che spirituale). Il cibo costa meno della droga, dura più del sesso, non dà fastidio agli altri come il fumo.

Io personalmente, con una certa immodestia, sono cintura nera di "godimento di cibo". Un titolo che mi sono conquistato con lavoro e abnegazione in decenni: mangio in duecento ristoranti all'anno (non sono un ricco pazzo e maniaco: lo faccio di mestiere), a casa per la famiglia cucino io, nel tempo libero sgranocchio qualcosa, prima di andare a letto saluto il frigo come un amico caro. Sono arciconvinco che molte delle persone che leggeranno queste righe saranno anch'esse medagliate olimpiche nella disciplina del Cuoci&Divora. Ma se non ne fate parte, convertitevi e credete al vangelo: la tavola è ricevere e dare amore, stare con le persone cui si tiene, piacere, scoperta e divertimento.

Il cibo è allegria. È volersi bene. Ma se vi invita a cena Kim Jung-un, cortesemente declinate. Vi conviene. (E se andate, non fate battute cretine!)

Postilla

Dai, vi lascio la ricetta di un mio piatto dell'infanzia che mi fa semplicemente felice e che in famiglia abbiamo sempre chiamato **"rolatine"**.

Vi fate tagliare delle fettine di carne per "l'albese" (o carpaccio) abbastanza spesse da non rompersi. Al centro di ognuna, mettete qualche cubetto di formaggio - a pasta morbida, non troppo gustoso, una toma, mia nonna lo faceva col Belpaese! - un po' di parmigiano grattato, un po' di prezzemolo, qualche granello di sale. Poi le chiudete come delle bombette: essendo la carne così sottile, rimarrà attaccata semplicemente grazie all'umidità. Dunque cuocete pochi istanti in padella con olio, aglio, poi un poco di vino bianco: poggiatele subito col lato della "chiusura" verso la padella così il calore le sigillerà istantaneamente. Appena il formaggio comincia a sciogliersi, sono pronte. Aggiustate il sale. E via, mangiatele come caramelle.

VIVILA TUTTA

VIVILA TUTTA.

La tua vita, anche
nella malattia.
Oggi le cure palliative
sono un diritto.



FEDERAZIONE CURE PALLIATIVE ONLUS Tel. 02 62694659 - info@fedcp.org - www.fedcp.org

**Le Cure Palliative sono la risposta ai bisogni di oltre 300 mila persone
che ogni anno in Italia muoiono a causa di malattie inguaribili**

FACCIAMO CHIAREZZA

Le Cure Palliative sono un diritto

“VERO”

Oggi l'accesso gratuito alle Cure Palliative è garantito dalla legge 38/2010. La Federazione Cure Palliative è portavoce di 80 organizzazioni in tutta Italia impegnate a preservare la qualità della vita dei malati e delle loro famiglie offrendo sollievo dal dolore, controllo dei sintomi invalidanti e supporto psicologico.

Le Cure Palliative sono un placebo e non servono a niente

“FALSO”

L'obiettivo delle Cure Palliative quando una persona è colpita da una malattia avanzata e irreversibile non è quello di guarirla ma di permetterle di vivere il tempo che resta nel miglior modo possibile.

Si possono ricevere le Cure Palliative a casa

“VERO”

Un paziente può riceverle nella propria abitazione, in Hospice, in ospedale o in una struttura di lungodegenza.

Le Cure Palliative sono esclusivamente per le persone affette da tumore

“FALSO”

Dal momento della diagnosi di inguaribilità, le persone malate hanno il diritto di fruire delle Cure Palliative qualunque sia la loro malattia.

Le Cure Palliative sono destinate esclusivamente alle persone che stanno per morire

“FALSO”

Le Cure Palliative possono essere attivate tempestivamente quando si presentano sintomi di difficile gestione o dolore anche in concomitanza con le cure specifiche della patologia.

FEDERAZIONE CURE PALLIATIVE ONLUS Tel. 02 62694659 - info@fedcp.org - www.fedcp.org



I TITOLI DELLA COLLANA PUNTO E VIRGOLA

1. Il coraggio di una scelta

Organizzazioni non profit per le cure palliative
AA.VV.
Ottobre 2008

2. Il ruolo del volontariato nelle cure palliative

Relazione di Stefano Zamagni al XV Congresso Nazionale SICP
Aprile 2009

3. Conoscenza e vissuto delle cure palliative in Italia

Indagine IPSOS per la Federazione Cure Palliative
Giugno 2009

4. Struttura ed organizzazione di una Unità di Cure Palliative

e definizione dei criteri di eleggibilità per la presa in carico dei malati
A cura di Furio Zucco
Novembre 2010

5. I bisogni del caregiver e delle famiglie

Indagini della Federazione Cure Palliative
Settembre 2012

6. A scuola di vita

Come aiutare bambini e ragazzi nelle esperienze di perdita
Ricerca della Federazione Cure Palliative
Settembre 2012

7. Percorsi formativi e core curriculum del volontario in cure palliative

AA.VV. in collaborazione con SICP
Aprile 2013

8. L'intervento dello psicologo in cure palliative

Ricerca del Gruppo Geode, a cura di Federica Azzetta
Ottobre 2013

9. La valorizzazione del tempo nelle cure palliative

Ricerca della Federazione Cure Palliative
Ottobre 2015

Tutti i titoli sono scaricabili in formato pdf dal sito della
Federazione Cure Palliative Onlus www.fedcp.org



Federazione Cure Palliative
Unitevi a noi
Insieme possiamo fare di più

Contattateci: 02 62694659 - info@fedcp.org

©Federazione Cure Palliative Onlus - Maggio 2017

Federazione Cure Palliative Onlus

c/o Hospice, via dei Mille 8/10

20081 Abbiategrasso (MI)

Tel. 02 62694659 - 339 2669982

e-mail: info@fedcp.org - sito: www.fedcp.org