



Nell'ambito dell'iniziativa nazionale  
(H) Open Week sulla Salute della Donna 2025

# ALIMENTAZIONE E TUMORI: VIAGGIO TRA SALUTE E GUSTO

**SALUTE E GUSTO.  
LA CUCINA DI**

*Leby Sorbello*



## **CIBO È CURA, È CONFORTO, È RELAZIONE.**

**Ma è anche una delle prime sfide che una persona malata si trova ad affrontare.**

**Come coniugare il bisogno di nutrimento con il desiderio di gusto?**

**Come trasformare il pasto in un gesto di benessere, anche nei momenti più difficili?**

Come chef, mi occupo da anni di alimentazione consapevole, ma è soprattutto attraverso l'incontro con pazienti oncologici e con le loro famiglie che ho compreso quanto la cucina possa diventare un atto di cura profondo.

Cucinare per chi affronta un percorso oncologico significa ascoltare, rispettare fragilità, esigenze, cambiamenti del corpo e del palato. Ma significa anche cercare di offrire, ogni giorno, piccoli momenti di piacere, conforto e bellezza. Oggi parleremo di ingredienti semplici, di tecniche leggere, di sapori veri.

Di come il cibo possa sostenere il corpo, ma anche rinforzare il morale. Non esiste una "ricetta perfetta", ma esiste una cucina capace di adattarsi, di accogliere, di prendersi cura - ed è questo il viaggio che voglio condividere con voi.

*Seby Scabello*



## RISOTTO AI FIORI DI ZUCCA CON RICOTTA E PESTO DI ERBETTE SPONTANEE - Ingredienti per 4 persone

### Per il risotto:

gr 320 Riso Carnaroli  
1 lt di brodo vegetale  
20 fiori di zucca  
1 patata  
1 cipolla  
Sale  
Olio evo

### Procedimento

Tagliare la cipolla molto sottile e soffriggere in pentola con olio evo. Unire poi i fiori di zucca spetalati e la patata sbucciata e tagliata a piccoli dadini. Coprire con acqua e cuocere per 20 minuti. Salare e frullate il tutto. Tostare il riso in pentola e cuocere per 13 minuti, unendo il brodo vegetale a poco a poco. Mantecare poi il riso con la crema di fiori di zucca realizzata precedentemente. Aggiungere olio Evo e sistemare di sale.

### Per il pesto di erbe spontanee:

1 mazzetto di finocchietto  
1 mazzetto di cannatella  
Sale  
Olio evo

### Procedimento

Frullare le erbe ad alta velocità, facendo incorporare bene l'olio. Sistemare di sale.

### Per la ricotta:

100 gr di ricotta vaccina fresca  
Olio evo  
Noce moscata

### Procedimento

Passare la ricotta a setaccio e condire con olio evo e noce moscata



*Seby Sobello*

 Istituto Oncologico  
del Mediterraneo s.p.a.

gruppo  
*samed*

## RICCIOLA IN DOLCE COTTURA CON PASSATA DI CAROTE E QUENELLE DI PATATE E ASPARAGI SELVATICI

- Ingredienti per 4 persone

### Per la ricciola:

gr 800 di filetto di ricciola

Timo

Limone

Sale

Olio evo

### Procedimento

Tagliare il filetto di ricciola in 4 porzioni, condire con olio Evo, sale, timo e buccia di limone. Mettere sottovuoto e cuocere a 80° per 20 minuti.

### Per la passata di carote:

gr 200 di carote

1 porro

Acqua

Sale

Olio Evo

### Procedimento

Pelare le carote e tagliare a rondelle. Pulire e tagliare il porro a julienne.

Fare un leggero soffritto con il porro e l'olio Evo. Aggiungere poi le carote, coprire con acqua e cuocere per 30 minuti. Sistemare di sale e frullare.

### Per la quenelle di patate e asparagi:

4 patate

1 mazzetto di asparagi selvatici

Sale

Olio evo

Aceto bianco

### Procedimento

Bollire le patate con la buccia. Spellare e schiacciare con una forchetta. Condire con sale, olio evo e aceto bianco. Bollire gli asparagi e tritare al coltello. Unire le patate e gli asparagi.



*Seby Sobello*

 Istituto Oncologico  
del Mediterraneo s.p.a.

gruppo  
*samed*