

AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA

Un ricettario per condividere la disfagia



Dott.ssa Arianna Castagnaro & Dott.ssa Mara Cecchetti

LOGOPEDISTE DEGLUTOLOGHE



Per stampare questo ricettario PDF consigliamo il formato A5 fronte e retro in modalità opuscolo, possibilmente a colori.



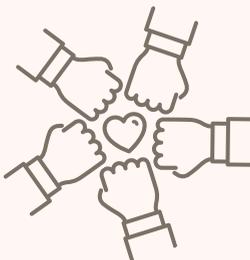
INTRODUZIONE

Questo ricettario è rivolto e dedicato a tutte le persone con disfagia neurogena e a coloro che se ne prendono cura.

Siamo due logopediste deglutologhe, *Mara e Arianna*,
appassionate di *cibo, disfagia e cucina*.

Il nostro intento è quello di offrire uno strumento che fornisca esempi pratici di integrazione delle indicazioni logopediche con quelle dietetico-nutrizionali, promuovendo un approccio al cibo, fonte di **gratificazione** e mezzo di **integrazione** sociale, che *“raddoppi l'allegria”*.

L'obiettivo è dare un **supporto** alle persone con disfagia al fine di perseguire un'alimentazione *sicura e funzionale* e una miglior *qualità di vita*.



“... se sposti un po' la seggiola stai comodo anche tu”



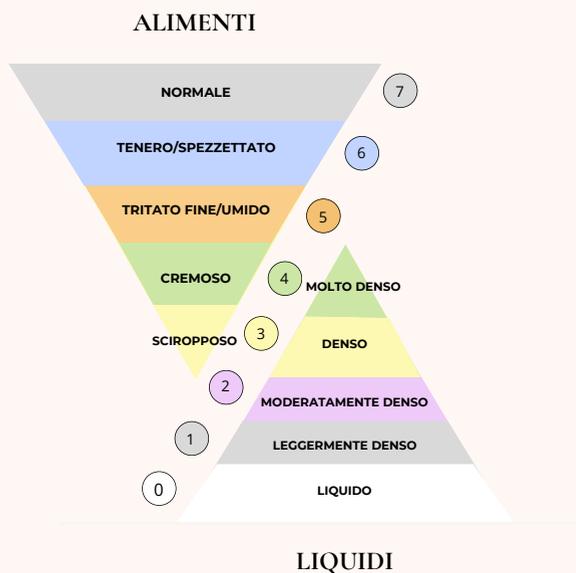
Com'è strutturato questo ricettario?

È suddiviso in 4 capitoli,
ciascuno dei quali contiene 6 ricette:

Menù

- **1 colazione**
- **4 piatti unici**, ovvero proposte salate che comprendono una fonte di *carboidrati*, una di *proteine* e una di *fibre* all'interno dello stesso piatto, proponendo per ogni capitolo:
 -  un'alternativa a base di carne
 -  un'alternativa a base di pesce
 -  un'alternativa a base di legumi
 -  un'alternativa a base di uova
- **1 dolce**

Per la suddivisione in capitoli si è scelto di far riferimento alla scala di consistenza degli alimenti dell'IDDSI al fine di promuovere la diffusione di una **linguaggio comune** tra le persone con disfagia, i loro caregiver e i professionisti sanitari che se ne occupano.



“L’Iniziativa Internazionale per la Standardizzazione della Dieta in Disfagia (IDDSI) nasce con l’obiettivo di sviluppare, a livello internazionale, una nuova terminologia standardizzata e definire descrizioni di “texture” degli alimenti modificati e dei liquidi addensati utilizzate per persone affette da disfagia nelle diverse età, contesti di cura e culture.”





In questo ricettario troverai:

1. Ricette adatte a persone intolleranti al lattosio e intolleranti al glutine e proposte vegetariane e vegane.

Alla fine di ogni ricetta potresti trovare questi simboli:



: senza glutine



: senza carne e pesce



: senza lattosio



: senza derivati animali

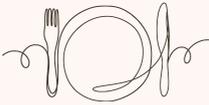
2. Ricette che propongono l'utilizzo di frutta e verdura di tutte le stagionalità.



Le nostre proposte vogliono essere delle **IDEE**, e **NON REGOLE**,
che stimolano la **fantasia** e la **creatività**
sia di chi cucina e sia di chi mangia.

A volte basta poco

Quando cucini per una persona disfagica ricorda queste 3 semplici regole che possono trasformare anche il cibo più semplice in una bontà:



1. Cura la presentazione variando le forme delle pietanze e i piatti utilizzati.

2. Cerca di mantenere il colore e il gusto originali dei cibi, evita i "mappazzoni".



3. Enfatizza il gusto dei cibi arricchendoli con sale e spezie, senza coprirlo.





Strumenti

Per la realizzazione di queste ricette potresti avere bisogno di:



FRULLATORE

Elettrodomestico composto da una base contenente un motore elettrico, una caraffa verticale e un coperchio dove vengono inseriti gli ingredienti, dotato di lame metalliche a croce abbastanza corte e orientate verso l'alto.

TRITATUTTO

Apparecchio di ridotte dimensioni, costituito da un contenitore cilindrico, lame lunghe e disposte in parallelo e un pulsante per azionarlo.



SBATTITORE O FRUSTE ELETTRICHE

Utensile formato da un corpo motore al quale possono essere collegate due fruste che hanno il compito di insufflare aria nei composti per renderli spumosi e leggeri.

FRULLATORE AD IMMERSIONE O MINIPIMER

Elettrodomestico composto da un motore elettrico che aziona delle lame rotanti a un estremo di un'asta, che può essere immersa nel cibo che viene frullato.



OMOGENEIZZATORE

Elettrodomestico dotato di lame affilate, che sminuzza il cibo per ottenere omogeneizzati cremosi, senza grumi e senza pezzettini e senza inglobare aria durante la preparazione.

Indice

CIBI CREMOSI

Livello IDDSI 4..... 1

*All'interno di questo capitolo sono contenute delle indicazioni per adattare i piatti a consistenza cremosa (IDDSI 4) alla **consistenza sciropposa** (IDDSI 3).*

CIBI TRITATI FINE e UMIDI

Livello IDDSI 5..... 17

CIBI TENERI e SPEZZETTATI

Livello IDDSI 6..... 29

CIBI FACILMENTE MASTICABILI

Livello IDDSI FM7..... 43





CIBI CREMOSI IDDSI 4



IDDSI 4

I cibi **CREMOSI** non richiedono masticazione, sono omogenei, ma è possibile una minima granulazione, senza liquido a parte e non appiccicano.

I cibi **CREMOSI** vengono generalmente assunti con il cucchiaio, ma è possibile farlo anche con la forchetta.
Non possono essere bevuti e non possono essere succhiati con la cannuccia.



TEST DELLA FORCHETTA:

Se posto sopra la forchetta il cibo resta ammucchiato, una piccola quantità può fluire attraverso i rebbi e formare un accenno di coda, ma non scorre o non gocciola.

Alla pressione della forchetta il cibo ne conserva l'impronta.



TEST DEL CUCCHIAIO:

Il cibo cade dal cucchiaio inclinato con minimo movimento dello stesso, scivola via facilmente lasciando una pellicola sottile e trasparente aderente al cucchiaio.



Nb: se il cibo non cade dal cucchiaio inclinato e/o aderisce eccessivamente al cucchiaio significa che è troppo denso.



CIBI CREMOSI

Le nostre proposte:

COLAZIONE

Frullato di pera, banana e cacao..... 5

PIATTI UNICI

Bis di creme d'inverno..... 6

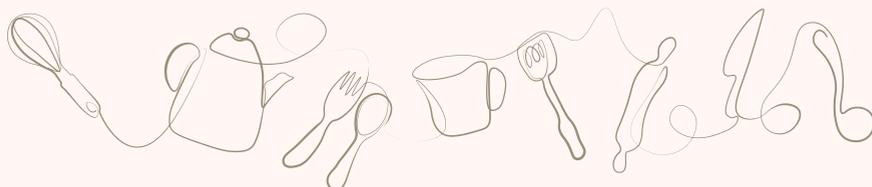
Crema di polpo..... 8

Flan di spinaci su crema di parmigiano..... 10

Bis di creme d'autunno..... 12

DOLCE

Budino cachi e cacao..... 14





FRULLATO DI PERA, BANANA E CACAO

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	5 g	
	CARBOIDRATI	63 g	
	FIBRE	10 g	
	ENERGIA	317 Kcal	

Strumenti:

Frullatore

Procedimento:

1. In un frullatore capiente riporre la pera e la banana pelate e tagliate a pezzetti, il cacao e i biscotti sbriciolati con le mani;
2. Frullare bene tutto fino a quando il composto non diventa cremoso omogeneo.

Ingredienti x 4 persone:

- 4 pere mature succose tipo Kaiser o William (circa 600g)
- 4 banane (circa 800g)
- 4 cucchiaini di cacao amaro (circa 5g)
- 12 biscotti secchi tipo Colussi circa 80g)

Note:

Per trasformare questo piatto in consistenza sciropposa (IDDSI 3):

1. Omettere tutti i biscotti
- +
2. Aggiungere 200 ml di latte vaccino o vegetale





BIS DI CREME D'INVERNO

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	42 g	
	CARBOIDRATI	38 g	
	FIBRE	9 g	
	ENERGIA	638 Kcal	

Strumenti:

Minipimer o omogeneizzatore

Note:

Per trasformare questo piatto in consistenza sciroposa (IDDSI 3):

1. Per la crema di lonza aggiungere 3 bicchieri di acqua o brodo (circa 750 ml)
2. Per la crema di verza e mele aggiungere 2 bicchieri di acqua (circa 500 ml)

Ingredienti x 4 persone:

 **Per la crema di lonza:**

- 3 carote grandi
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla
- 4 cucchiari di olio EVO
- 500 g di lonza
- 2 patate medie (circa 200 g)
- 400 ml di acqua o brodo
- Sale e pepe q.b.

Per la crema di verza e mele:

- 2 verze
- 1 mela gialla
- Sale q.b.
- 2 cucchiari di olio EVO



BIS DI CREME D'INVERNO

Procedimento:

Per la crema di lonza:

1. Soffriggere in padella la carota, il sedano e la cipolla con l'olio;
2. Aggiungere la lonza, salare e pepare e cuocere per circa 5 minuti a fuoco basso con coperchio;
3. Nel frattempo lessare le patate pelate e tagliate a pezzetti in acqua bollente salata fino a quando non risulteranno morbide se infilzate con la forchetta;
4. Una volta cotte riporre le patate e la lonza con le verdure in un boccale capiente con l'acqua o il brodo e creare una crema frullando il tutto con il minipimer o l'omogeneizzatore;
5. Ripassare in padella a fuoco medio il composto per 2 minuti per farlo insaporire.

Per la crema di verza e mele:

1. Tagliare la verza a striscioline sottili e lessarla in acqua bollente per circa 15 minuti;
2. Scolare la verza e riporla in un tegame con un filo d'olio, mezza mela sbucciata e tagliata a cubetti, sale e una tazzina d'acqua;
3. Cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti o fino a quando non si asciugherà;
4. Riporre la verza in un boccale alto e creare una crema frullando il tutto con il minipimer o l'omogeneizzatore;



CREMA DI POLPO

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	26 g	
	CARBOIDRATI	40 g	
	FIBRE	6 g	
	ENERGIA	375 Kcal	

Strumenti:

Minipimer o omogeneizzatore

Ingredienti x 4 persone:



- 800 g di polpo
- 1 carota grande
- 2 coste di sedano
- 2 scalogni
- 4 patate (circa 800 g)
- 4 cucchiaini di olio EVO
- Sale e pepe q.b.

Note:

Per trasformare questo piatto in consistenza sciropposa (IDDSI 3):

1. Aggiungere 3 bicchiere di brodo (circa 750ml)



CREMA DI POLPO

Procedimento:

1. Mettere sul fuoco 2 pentole con abbondante acqua e portare a bollore;
2. In una pentola lessare le patate;
3. Nell'altra aggiungere 1 costa di sedano e metà scalogno. Tuffare poi i tentacoli del polpo 3 volte nell'acqua bollente, senza immergerlo tutto (questo passaggio servirà a rendere la carne del polpo più morbida);
4. Immergere l'intero polpo nell'acqua a testa in giù e lasciare sobbollire per circa 50 minuti. Una volta che il polpo sarà cotto, lasciarlo raffreddare nell'acqua di cottura;
5. Nel mentre preparare il soffritto con olio, scalogno, sedano e carota;

6. Tagliare i tentacoli del polpo e arrostiti insieme al soffritto;
7. Frullare il tutto sino al raggiungimento di una crema omogenea con il minipimer o l'omogeneizzatore.

Se non si ottiene una consistenza omogenea con il minipimer passare al setaccio la crema.





FLAN DI SPINACI SU CREMA DI PARMIGIANO

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	48 g	
	CARBOIDRATI	21 g	
	FIBRE	1 g	
	ENERGIA	449 Kcal	

Strumenti:

Tritatutto, pirottini x flan

Note:

Per trasformare questo piatto in consistenza sciropposa (IDDSI 3):

- 1.FLAN: una volta cotti aggiungere 2 tazzine di brodo (125 ml) per ogni flan
- 2.CREMA: aggiungere 640 ml di acqua

Ingredienti x 4 persone:

Per il flan:

- 250 g di spinaci surgelati
- 250 g di ricotta
- 4 uova
- Sale e pepe q.b.
- Aglio in polvere qb
- Noce moscata q.b.

Per la crema di parmigiano:

- 80 g di crema di riso
- 125 g di parmigiano grattugiato
- 4 cucchiari di olio EVO
- 480 g di acqua



FLAN DI SPINACI SU CREMA DI PARMIGIANO

Procedimento:

Per il flan:

1. Cuocere gli spinaci in acqua bollente salata per 10 minuti e, una volta raffreddati, strizzarli bene;
2. In un tritatutto versare gli spinaci, le uova, il sale e le spezie e amalgamare;
3. Unire poi la ricotta e versare il composto nei pirottini oliati;
4. Mettere i pirottini in una teglia con 2 dita d'acqua, mettere in forno a 180° per 25 minuti.

Per la crema di parmigiano:

1. Nel frattempo preparare la crema di riso: unire il preparato per crema di riso con l'acqua calda secondo le dosi indicate in questa ricetta e non quelle indicate sulla confezione, mescolare bene;
2. Una volta raggiunto un composto omogeneo aggiungere il parmigiano e la noce moscata;
3. Impiattare mettendo la crema sul fondo del piatto e il flan capovolto sopra.





BIS DI CREME D'AUTUNNO

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	18 g	
	CARBOIDRATI	60 g	
	FIBRE	39 g	
	ENERGIA	447 Kcal	

Strumenti:

Minipimer o omogeneizzatore

Note:

Per trasformare questo piatto in consistenza sciroposa (IDDSI 3):

1. Per la crema di zucca e castagne aggiungere 500 ml di acqua o brodo
2. Per la crema di borlotti e cavolo nero 300 ml di acqua o brodo

Ingredienti x 4 persone:



Per la crema di zucca e castagne:

- 1 zucca delicata (circa 1,5 kg)
- 10/12 castagne fresche (180 g)
- 1 porro
- 1 rametto di rosmarino
- 2 cucchiaini d'olio EVO
- Sale fino/grosso e pepe q.b.
- Acqua/brodo q.b.

Per la crema di borlotti e cavolo nero:

- 2 lattine di fagioli borlotti (circa 500 g)
- 1 cavolo nero
- 2 cucchiaini d'olio EVO
- Sale fino e grosso q.b.
- Pepe q.b.
- Acqua/brodo q.b.



BIS DI CREME D'AUTUNNO

Procedimento:

Per la crema di zucca e castagne:

1. Lessare in acqua salata le castagne precedentemente incise fino a quando non saranno morbide;
2. Una volta pronte disporle in una teglia da forno assieme alla zucca tagliata in 4. Condire con olio, sale grosso e rosmarino e cuocere in forno statico a 180° per circa 30 minuti;
3. Nel mentre preparare un soffritto con olio e porro a rondelle con sale e pepe;
4. Una volta cotte la zucca e le castagne, pulirle dalla buccia e frullarle insieme al porro con un minipimer o l'omogeneizzatore fino ad ottenere una crema omogenea, aiutandosi con un bicchiere abbondante di acqua o brodo.

Per la crema di borlotti e cavolo nero:

1. Pulire il cavolo nero (usando solo le foglie) e lessare in abbondante acqua salata;
2. Scolare e sciacquare sotto acqua corrente i fagioli e poi frullarli con un minipimer o un omogeneizzatore assieme al cavolo nero e ad un filo d'olio aggiungendo un bicchiere di acqua o brodo.





BUDINO CACHI E CACAO

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	2 g
	CARBOIDRATI	35 g ●●●●
	FIBRE	6 g ■
	ENERGIA	172 Kcal

Strumenti:

Minipimer

Ingredienti x 4 persone:



- 4 cachi maturi
- 20 g di cacao amaro

Procedimento:

1. Pulire il caco, eliminando la buccia, torsolo e semi, utilizzando solo la polpa;
2. Aggiungere il cacao amaro e frullare il tutto;
3. Lasciar riposare in frigo per almeno 1 ora.

Note:

Per trasformare questo piatto in consistenza sciroposa (IDDSI 3):

- Servire subito il dolcetto





TRITATO FINE/UMIDO
IDDSI 5

IDDSI 5

I cibi **TRITATI FINE e UMIDI** sono alimenti morbidi e umidi senza liquido a parte, caratterizzati dalla presenza di piccoli grumi visibili all'interno del cibo, facilmente schiacciabili con la lingua.

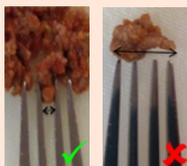
La grandezza dei grumi non deve superare i 4 mm di larghezza e 1,5 cm di lunghezza.

I cibi **TRITATI FINE e UMIDI** non risultano appiccicosi, si possono modellare a "polpetta" su un piatto, se versati possono diffondersi leggermente.



TEST DELLA FORCHETTA:

Il cibo se posto sulla forchetta non scorre attraverso i rebbi. È facilmente schiacciabile con una minima pressione della forchetta (la pressione non provoca la comparsa del biancore sull'unghia del pollice) e schiacciandolo le particelle si separano e attraversano i rebbi della forchetta.



TEST DEL CUCCHIAIO:

Il cibo è abbastanza coeso da mantenere la forma nel cucchiaio; se il cucchiaio viene inclinato il cibo scivola a blocco, se viene lievemente scosso lascia un residuo minimo.



CIBI TRITATI FINE e UMIDI

Le nostre proposte:

COLAZIONE

Latte e biscotti 21

PIATTI UNICI

Perle ripiene di prosciutto e porri..... 22

Cous cous con tonno e zucchine..... 24

Panà con salsa gli asparagi..... 25

Grattini con fave e pecorino..... 26

DOLCE

Come una volta..... 27





LATTE E BISCOTTI

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	12 g	●
	CARBOIDRATI	102 g	●●●●●●●●●●
	FIBRE	2 g	
	ENERGIA	553 Kcal	

Strumenti:

Frusta, setaccio e moka

Ingredienti x 4 persone:

- 750 ml di latte
- 90 g di zucchero
- 20 g di farina
- 10 g di fecola di patate
- 1 bacca di vaniglia (facoltativa)
- 24 biscotti tipo Macine
- 1 tazza di caffè da 4 persone

Procedimento:

1. In una pentola mescolare il latte con lo zucchero, la fecola e la farina setacciate e la vaniglia;
2. Portare sul fuoco mescolando continuamente con una frusta e cuocere per 2 minuti dal bollore fino a raggiungere una crema liscia e densa;
3. Nel frattempo preparare il caffè con la moka da 4 persone;
4. Quando la crema si è intiepidita formare i bicchierini alternando strati di crema con strati di biscotti inzuppati nel caffè e poi sbriciolati (facendo attenzione a non bagnarli troppo altrimenti si scioglieranno) iniziando e concludendo gli strati del dolcetto con la crema.





PERLE RIPIENE DI PROSCIUTTO E PORRI

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	34 g	● ● ●
	CARBOIDRATI	37 g	● ● ● ●
	FIBRE	5 g	◀
	ENERGIA	536 Kcal	

Strumenti:

Tritatutto

Ingredienti x 4 persone:

- 400 g di prosciutto cotto a dadini
- 200 g di ricotta
- 2 porri
- 800 g di patate
- 4 cucchiaini di Olio EVO
- Sale e pepe q.b.
- 250 ml di acqua o brodo





PERLE RIPIENE DI PROSCIUTTO E PORRI

Procedimento:

1. Per la realizzazione del primo impasto pelare e tagliare a tocchetti le patate e tritarle con il tritatutto fino a ottenere piccoli pezzi che passano attraverso i rebbi di una forchetta;
2. Scaldare in una padella 2 cucchiari di olio e aggiungere le patate con un bicchiere d'acqua o brodo;
3. Tagliare a rondelle il porro e tritarlo in un tritatutto fino a ottenere piccoli pezzi che passano attraverso i rebbi di una forchetta;
4. Una volta che le patate saranno morbide, aggiungere i porri e ultimare la cottura per altri 5 minuti;
5. Aggiustare di sale e pepe;

6. Per il secondo impasto tritare il prosciutto cotto con il tritatutto fino ad ottenere piccoli pezzi che passano attraverso i rebbi della forchetta (Attenzione a non ridurlo in crema);
 7. Amalgamare il trito di prosciutto assieme alla robiola e a 2 cucchiari di olio;
 8. A questo punto i due impasti saranno pronti e potranno essere presentati sottoforma di polpette verdi e rosa;
- In alternativa si possono creare delle perle ripiene racchiudendo metà cucchiaino di impasto verde all'interno di ogni polpetta rosa e/o viceversa.





COUS COUS CON TONNO E ZUCCHINE

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	27 g	
	CARBOIDRATI	41 g	
	FIBRE	4 g	
	ENERGIA	424 Kcal	

Strumenti:

Tritatutto

Ingredienti x 4 persone:

- 200 g di cous cous
- 250 ml di acqua
- 4 zucchine
- 280 g di tonno in scatola
- Sale q.b.
- 4 cucchiaini di Olio EVO

Procedimento:

1. Frullare con un tritatutto le zucchine cercando di renderle il più piccole possibile;
2. Portarle sul fuoco in una padella con sale e pepe e farle cuocere per circa 10 minuti senza farle asciugare troppo (devono rimanere bagnate, se necessario aggiungere una tazzina d'acqua);
3. Nel frattempo frullare anche il tonno fino a ridurlo a crema;
4. Portare ad ebollizione l'acqua salata in una pentola e versarvi il cous cous con l'olio, spegnere il fuoco, mettere il coperchio e attendere 5 minuti;
5. Sgranare il cous cous con una forchetta e mescolarlo con le zucchine, il tonno e l'olio EVO.





PANÀ CON SALSA AGLI ASPARAGI

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	19 g	
	CARBOIDRATI	32 g	
	FIBRE	2 g	
	ENERGIA	671 kcal	

Strumenti:

Tritatutto, frusta

Ingredienti x 4 persone:



Per la panà:

- 200 g di pane raffermo
- 1200 ml di acqua o brodo
- 4 uova
- 60 g di formaggio grana grattugiato

Per la crema di asparagi:

- 250g di maionese
- 100g di asparagi già pronti in vasetto

Procedimento:

Per la panà:

1. Tagliare il pane a piccoli cubetti e riporlo su un pentolino con l'acqua o il brodo;
2. Cuocere il pane per 10 minuti mescolando con una frusta fino ad ottenere un composto quasi omogeneo con piccoli pezzetti che passano attraverso i rebbi di una forchetta;
3. Aggiungere l'uovo crudo e il grana;
4. Cuocere per altri 2 minuti mescolando continuamente.

Per la salsa agli asparagi:

1. In un tritatutto ridurre gli asparagi in piccoli pezzi che attraversano i rebbi di una forchetta;
2. Aggiungere la maionese e amalgamare bene.





GRATTINI CON FAVE E PECORINO e riduzione di rucola

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	27 g	
	CARBOIDRATI	69 g	
	FIBRE	7 g	
	ENERGIA	495 Kcal	

Strumenti:

Tritatutto

Ingredienti x 4 persone:

- 250g di grattini all'uovo
- 200g di fave secche
- 250 ml acqua
- 80g di pecorino
- 50 g di rucola
- 2 cucchiari di Olio EVO

Procedimento:

1. Cuocere le fave secche in acqua bollente salata per circa 40 minuti;
2. Una volta cotte frullarle con circa 250ml di acqua;
3. Nel frattempo lessare i grattini;
4. Preparare una crema di rucola frullando la rucola con l'olio;
5. Unire i grattini alla crema di fave con il pecorino grattugiato;
6. Impiattare decorando con la crema di rucola in superficie.





COME UNA VOLTA

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	10 g	●
	CARBOIDRATI	47 g	● ● ● ● ●
	FIBRE	2 g	
	ENERGIA	252 Kcal	

Strumenti:

Tritatutto o grattugia, frusta

Ingredienti x 4 persone:

-  2 mele renette
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 500 ml di latte
- 2 uova
- 80 g zucchero
- 60 g farina 00
- Scorza di 1/2 limone
- 1 bacca di vaniglia o 1 bustina di vanillina

Procedimento:

1. Pelare le mele e tritarle sino ad ottenere pezzetti che passano tra i rebbi di una forchetta o grattugiarle con la grattugia a fori larghi. Cuocerle in un pentolino con 1/2 bicchiere d'acqua e la cannella per circa 20 minuti;
2. Nel frattempo preparare la crema pasticcera mettendo a scaldare il latte con la vaniglia e la scorza di limone in infusione;
3. A parte amalgamare le uova con lo zucchero e, quando il latte è caldo, aggiungervi l'impasto mescolando bene con una frusta;
4. Cuocere fino al bollore mescolando sempre bene con frusta e cucchiaio. Una volta addensata la crema spegnere il fuoco e farla intiepidire;
5. Comporre i bicchierini alternando strati di crema e strati di mele cotte avendo l'accortezza di finire gli strati con la crema e non con le mele.





**TENERO SPEZZETTATO
IDDSI 6**

IDDSI 6

I cibi **TENERI SPEZZETTATI** hanno consistenza *morbida e tenera* ma senza doppie consistenze. Devono essere masticati prima di essere deglutiti.

La grandezza dei pezzetti non deve superare 1,5 cm x 1,5 cm.

I cibi **TENERI SPEZZETTATI** possono essere assunti con la forchetta o il cucchiaio, con i quali è possibile anche tagliare gli alimenti.



TEST DELLA FORCHETTA:

La forchetta in posizione di taglio può essere utilizzata per ridurre il cibo in pezzi ancora più piccoli. Il cibo si deforma se premuto con la base della forchetta fino al biancore dell'unghia; al rilascio della pressione il campione si schiaccia, si frantuma e non riprende la forma originale



TEST DEL CUCCHIAIO:

Il cucchiaio in posizione di taglio può essere utilizzato per ridurre il campione di cibo in pezzi ancora più piccoli. Il campione si deforma se premuto con il dorso del cucchiaio e al suo rilascio non riprende la forma originale.



CIBI TENERI E SPEZZETTATI

Le nostre proposte:

COLAZIONE

Brownies 33

PIATTI UNICI

Pasta al forno..... 34

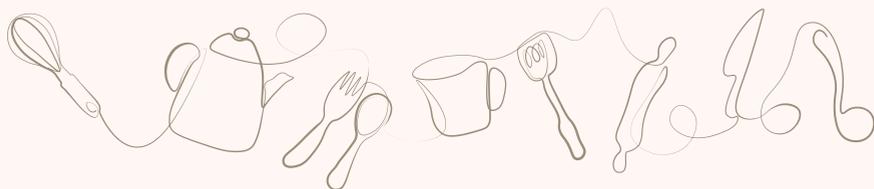
Spezzatino di orata e patate duchessa.....36

Perline di lenticchie e sformatino di cavolfiore.....38

Insalata russa a modo mio..... 40

DOLCE

Cheesecake all'albicocca.....41





BROWNIES

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	4 g
	CARBOIDRATI	23 g ●●●
	FIBRE	2 g
	ENERGIA	251 Kcal

Strumenti:

Fruste elettriche

Ingredienti x 8 persone:

- 100 g di cioccolato fondente
- 100 g di burro
- 60 g di farina 00
- 7 g di cacao amaro
- 100 g di zucchero semolato
- 2 uova
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale

Procedimento:

1. Sciogliere a bagnomaria il burro e il cioccolato;
2. Mescolare la farina, il lievito, il sale ed il cacao in un recipiente a parte;
3. Montare le uova con lo zucchero sino ad ottenere un composto spumoso ed omogeneo;
4. Unire il composto di cioccolato e burro alle uova, mescolando dal basso verso l'alto sino a raggiungere una crema morbida;
5. Aggiungere le farine setacciate;
6. Versare su una teglia rivestita di carta-forno (importante altrimenti si attaccano). Infornare a 180° per 30 minuti coprendo la teglia con carta stagnola per non formare la crosticina.
7. Attenzione, i bocconi non devono superare le dimensioni di 1,5cmx1,5cm.





PASTA AL FORNO

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	34 g	
	CARBOIDRATI	75 g	
	FIBRE	5 g	
	ENERGIA	737 Kcal	

Strumenti:

Minipimer

Ingredienti x 4 persone:

- 
- 200 g di ditalini rigati
 - 1 carota
 - 1 sedano
 - 1/2 cipolla
 - 200 g di macinato misto
 - 1 litro di passata di pomodoro
 - 1 litro di latte
 - 80 g di Olio EVO
 - 80 g di farina
 - 1 cucchiaino di noce moscata
 - Sale q.b.
 - 50g di parmigiano grattugiato



PASTA AL FORNO

Procedimento:

1. Fare il ragù soffriggendo la carota, il sedano e la cipolla a pezzetti e aggiungere poi la carne macinata e la passata di pomodoro. Mettere il coperchio e far cuocere a fuoco basso per almeno mezz'oretta;
2. Preparare la besciamella: mescolare in una pentola farina e olio e portare sul fuoco basso per circa 2 minuti;
3. Unire poi il latte un po' alla volta mescolando continuamente con la frusta e cuocere la besciamella a fuoco basso fino a bollore. Poi spegnere il fornello e aggiungere il sale e la noce moscata;
4. Cuocere la pasta in acqua bollente salata secondo i tempi indicati sulla confezione;
5. Frullare il ragù con un minipimer, scolare la pasta e mescolarla al ragù;
6. In una teglia alternare strati di pasta al ragù, besciamella e grana avendo l'accortezza di iniziare e concludere con la besciamella;
7. Cuocere in forno statico a 180° per mezz'ora coprendo la teglia con carta stagnola per evitare che si formi la crosticina.



SPEZZATINO DI ORATA E PATATE DUCHESSA

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	49 g	
	CARBOIDRATI	29 g	
	FIBRE	5 g	
	ENERGIA	753 Kcal	

Strumenti:

Tritatutto, coppapasta

Ingredienti x 4 persone:



Per l'orata:

- 800g di orata pulita
- 125g di olive verdi denocciolate
- Prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 500g di pomodorini
- 1 cucchiaino di zucchero
- Sale q.b.
- 4 cucchiaini di olio EVO

Per le patate duchessa:

- 500 di patate
- 2 tuorli
- 40g di burro
- 40 di grana
- Noce moscata q.b.



SPEZZATINO DI ORATA E PATATE DUCHESSA

Procedimento:

Per lo spezzatino di orata:

1. Avvolgere l'orata in un foglio di carta forno insieme ad aglio e prezzemolo e lasciar cuocere in forno statico a 200° per 30 minuti;
2. In un'altra teglia infornare anche i pomodorini;
3. Una volta pronta l'orata, rimuovere con cura tutte le lische e spezzettare la polpa con le mani e/o con una forchetta in pezzi di circa 1,5 cm;
4. Spellare i pomodorini e frullarli con le olive, lo zucchero, il sale e l'olio;
5. Mescolare la crema di pomodorini e olive con l'orata e impiattare con l'aiuto di un coppa pasta.

Per le patate duchessa:

1. Lessare le patate, una volta fredde schiacciarle ed aggiungere tuorli, burro e grana;
2. Creare con le mani umide delle palline (o con l'aiuto di un cucchiaino) di circa 1,5 cm e metterle in una teglia forno coperte con carta stagnola. Cuocere per circa 30 minuti.





PERLINE DI LENTICCHIE E SFORMATINO AL CAVOLFIORE

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	27 g	●●●
	CARBOIDRATI	75 g	●●●●●●●●
	FIBRE	19 g	●●
	ENERGIA	744 Kcal	

Strumenti:

Tritatutto

Ingredienti x 4 persone:



Per le perline di lenticchie:

- 2 lattine di lenticchie in lattina (480g)
- 80 g di acqua per frullare
- 2 cucchiari di Olio OEVO
- 60 g di pomodori secchi
- 2 scalogni piccoli (circa 20 g)
- 2 cucchiaini di origano
- 70 g di pangrattato
- Olio per frittura q.b.
- 500 ml di passata di pomodoro

Per lo sformatino di cavolfiore:

- 1 cavolfiore bianco medio
- 90g di farina
- 90g di olio
- 500 ml di latte vaccino o vegetale
- 100 ml di acqua
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.



PERLINE DI LENTICCHIE E SFORMATINO AL CAVOLFIORE

Procedimento:

Per le perline di lenticchie:

1. Frullare con un tritatutto le lenticchie con i pomodori secchi, lo scalogno, l'origano, l'acqua e l'olio fino ad ottenere una crema omogenea;
2. Amalgamare all'impasto il pangrattato;
3. Formare delle piccole polpettine di diametro 1,5 cm (come una nocciola circa);
4. Cuocere in padella con olio per friggere;
5. Ripassare nella passata di pomodoro senza muoverle troppo per non farle sfaldare.

Per lo sformatino di cavolfiore:

1. Pulire e dividere il cavolfiore per poi lessarlo in acqua bollente per circa 15 minuti;
2. Lasciar raffreddare e tagliare a piccoli pezzi di circa 1,5 cm, salare, pepare e riporre le cime in una pirofila;
3. Nel frattempo preparare la besciamella: in un pentolino mescolare bene la farina con l'olio, badando che non si formino grumi, e portare sul fuoco mescolando per circa 2 minuti. Aggiungere il latte, l'acqua, il sale e la noce moscata e far addensare continuando a mescolare a fuoco basso;
4. Una volta pronta la besciamella versarla sul cavolfiore cercando di farla amalgamare e riporre in forno statico a 180° per circa 25 minuti coperto con carta stagnola per non far fare la crosticina alla superficie.





INSALATA RUSSA A MODO MIO

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	12 g	●
	CARBOIDRATI	21 g	●●
	FIBRE	5 g	●
	ENERGIA	402 Kcal	

Ingredienti x 4 persone:



Per le uova strapazzate:

- 4 uova
- 60g di latte
- Sale e pepe q.b.
- Olio EVO

Per l'insalata russa:

- 2 carote
- 2 zucchine
- 4 patate piccole (circa 300 g)
- 8 cucchiari di maionese (circa 120g)

Procedimento:

Per le uova strapazzate:

1. Rompere le uova e sbatterle fino ad ottenere un composto omogeneo;
2. Aggiungere il latte, un pizzico di sale e un pizzico di pepe e mescolare;
3. In una padella calda versare un filo d'olio e le uova. Mescolare continuamente per 2 minuti rompendo il composto in tanti piccoli pezzetti di circa 1,5 cm con un cucchiaio.

Per l'insalata russa:

1. Pelare le patate e le carote e tagliare a cubetti di circa 1 cm tutte le verdure;
2. Buttare in una pentola con acqua bollente salata prima le patate e le carote e dopo 5 minuti le zucchine. Dopo aver cotto per ulteriori 8-10 minuti (quando tutte le verdure sono morbide ma non sfaldate) scolare le verdure e lasciarle raffreddare;
3. Mescolare le verdure con la maionese.





CHEESCAKE COTTA ALL'ALBICOCCA

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	12 g	●
	CARBOIDRATI	33 g	●●●
	FIBRE	1 g	●
	ENERGIA	343 Kcal	

Strumenti:

Fruste elettriche

Ingredienti x 8 persone:

- 500 g di yogurt all'albicocca senza pezzi
- 250 g di mascarpone
- 250 g di ricotta
- 2 uova
- 5 cucchiaini di zucchero (circa 100 g)
- 3 cucchiaini di farina (circa 40 g)
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 bustina di vanillina

Per la guarnizione:

- 200 ml di succo di albicocca
- 10 g di maizena
- 30 g di zucchero

Procedimento:

1. Montare le uova con lo zucchero. Unire prima lo yogurt, il mascarpone e la ricotta e poi la farina, il lievito e la vanillina;
2. Infornare a 180° gradi per 50 minuti circa e far raffreddare;
3. Nel frattempo in un pentolino mescolare il succo di albicocca con lo zucchero e la maizena e portare sul fuoco. Far bollire per un minuto, spegnere il fornello e lasciar intiepidire;
4. Versare la crema raffreddata sulla torta e lasciarla riposare in frigo per una notte.





FACILMENTE MASTICABILE
IDDSI 7 FM

I cibi **FACILMENTE MASTICABILI** sono alimenti di consistenza tenera. Non includono: pezzetti duri, semi, buccia e parti fibrose, lische, parti gommose, cartilaginee, croccanti, friabili.

Per i cibi di questo livello si raccomanda la SUPERVISIONE se prescritta.



TEST DELLA FORCHETTA:

La forchetta in posizione di taglio può essere utilizzata per ridurre il campione di cibo in pezzi ancora più piccoli. Il cibo si deforma se premuto con la base della forchetta fino al biancore dell'unghia; al rilascio della pressione si schiaccia, si frantuma e non riprende la forma originale.



TEST DEL CUCCHIAIO:

Il cucchiaio in posizione di taglio può essere utilizzato per ridurre il campione di cibo in pezzi ancora più piccoli. Il cibo si deforma se premuto con il dorso del cucchiaio e al suo rilascio non riprende la forma originale.



CIBI FACILMENTE MASTICABILI

Le nostre proposte:

COLAZIONE

Crostata ricotta e cioccolato..... 46

PIATTI UNICI

Straccetti di pollo ai funghi con polenta 48

Porchetta di tonno con patate e peperoni 50

Uova al purgatorio con melanzane..... 52

Farinata saporita con cavolo romanesco..... 54

DOLCE

Dolcezza arrotolata alle ciliegie..... 56





CROSTATA RICOTTA E CIOCCOLATO

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	37 g	
	CARBOIDRATI	61 g	
	FIBRE	1 g	
	ENERGIA	535 Kcal	

Strumenti:

Fruste elettriche

Ingredienti x 4 persone:

Per la frolla:

- 150 gr di farina '00
- 60 gr di burro a temperatura ambiente
- 1 uovo intero
- 40 gr di zucchero semolato
- 1/4 cucchiaino raso di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (facoltativo)
- 1 pizzico di sale
- Un tazzina di latte (circa 50 ml)

Per la crema:

- 250 g di ricotta
- 60 g di zucchero
- 1 uovo
- 50 g di gocce di cioccolato
- 1/2 buccia di arancia grattugiata



CROSTATA RICOTTA E CIOCCOLATO

Procedimento:

1. Preparare la frolla montando con le fruste elettriche il burro morbido a temperatura ambiente, lo zucchero, gli aromi e un pizzico di sale. Il composto dovrà risultare liscio e spumoso. Aggiungere l'uovo continuando a mescolare con le fruste. Aggiungere la farina ed il lievito setacciati. Lasciar riposare la frolla in frigo;
2. Sbriciolarla in una teglia con carta forno e cuocerla in forno ventilato a 180° per 10 minuti;
3. Una volta raffreddata la frolla, sbriciolarla con le mani e bagnarla con il latte;
4. Nel frattempo preparare la crema mescolando la ricotta, lo zucchero, la buccia d'arancia, l'uovo e le gocce di cioccolato;
5. In una piccola teglia alternare uno strato di crema, con uno di frolla bagnata e un ultimo strato di crema;
6. Infornare la torta a 180° per 30 minuti circa.





STRACCETTI DI POLLO AI FUNGHI CON POLENTA

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	44 g	
	CARBOIDRATI	53 g	
	FIBRE	5 g	
	ENERGIA	489 Kcal	

Strumenti:

Tritatutto

Ingredienti x 4 persone:



Per il pollo ai funghi:

- 600g di petto di pollo
- 50g di farina
- 600 g di funghi champignon freschi
- Olio
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe qb
- 1 bicchiere di acqua/brodo

Per la polenta:

- 240 g di farina di mais per polenta istantanea (in alternativa si può fare anche la polenta con la ricetta tradizionale con la farina di mais)
- Sale qb
- Acqua secondo le dosi riportate sulla confezione



STRACCETTI DI POLLO AI FUNGHI CON POLENTA

Procedimento:

Per il pollo ai funghi:

1. Cuocere in padella i funghi precedentemente puliti e tagliati con un filo d'olio e aglio ;
2. Una volta cotti, togliere l'aglio e frullarne 3/4 sino ad ottenere una crema e metterè da parte 1/4 per decorare;
3. Impanare il pollo con la farina e cuocerlo insieme alla crema funghi, aggiungendo un bicchiere di acqua o brodo e aggiustando di sale e pepe. Lasciar cuocere a fiamma bassa per 10 minuti.

Per la polenta:

1. Portare ad ebollizione l'acqua salata;
2. Versare lentamente la farina continuando a mescolare con la frusta;
3. Continuare a mescolare fino a chè la polenta non comincerà a bollire;
4. Cuocere per 3 minuti e riporre in un contenitore di vetro;
5. Una volta raffreddata tagliare la polenta a fette;
6. Scaldarla a piacere al microonde (o eventualmente in padella per pochissimi minuti SENZA fare la crosticina).



PORCHETTA DI TONNO CON PATATE E PEPERONI

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	48 g	
	CARBOIDRATI	82 g	
	FIBRE	10 g	
	ENERGIA	867 Kcal	

Strumenti:

Minipimer

Ingredienti x 4 persone:



Per la porchetta:

- 1 trancio di tonno da 600g circa
- 100 ml di vino bianco (1/2 bicchiere)
- Sale e pepe qb
- 1 rametto di rosmarino
- Qualche foglia di alloro e/o finocchietto
- Olio EVO
- 250 g di stracciatella
- 8 pomodori secchi

Per i peperoni e le patate:

- 3 peperoni
- Prezzemolo
- 500g di patate
- Paprica
- Aglio in polvere



PORCHETTA DI TONNO CON PATATE E PEPERONI

Procedimento:

Per la porchetta di tonno

1. Preparare il trancio di tonno su una teglia con il vino bianco, 4 cucchiaini di olio e le spezie e infornare a 150° per 40 minuti;
2. Sfornare il tonno e sfaldarlo in pezzetti sottili e irregolari (come una porchetta) con l'aiuto di un coltello o a dadini.
3. Ridurre a purea i pomodori secchi con il minipimer aiutandosi se necessario con dell'acqua;
4. Impiattare aggiungendo la stracciatella e la purea di pomodori secchi.

Per le patate e i peperoni:

1. Pelare e tagliare le patate a listarelle o cubetti e lessarle in acqua salata per circa 5 minuti; porle in una teglia e condirle con olio, sale e paprica;
2. Infornarle a 200° per circa 15 minuti;
3. Nel frattempo grigliare su una piastra i peperoni interi. La buccia dovrà bruciarsi, non preoccupatevi, poi verrà tolta;
4. Porre i peperoni in un sacchetto per alimenti e lasciarli riposare per almeno 15 minuti al termine dei quali sarà più semplice rimuovere la buccia;
5. Tagliare la polpa dei peperoni in striscioline sottili e condirla con olio, sale, prezzemolo tagliato finemente e aglio.





UOVA AL PURGATORIO CON MELANZANE

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	31 g	
	CARBOIDRATI	74 g	
	FIBRE	2 g	
	ENERGIA	686 kcal	

Strumenti:

Minipimer, frusta

Ingredienti x 4 persone:

Per le uova al purgatorio

- 4 uova
- 250 ml di passata di pomodoro
- Sale q.b.

Per la crema di melanzane:

- 1 melanzana
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio d'Olio EVO
- Prezzemolo
- Sale qb
- Paprica qb (facoltativa)

Per gli gnocchi alla romana:

- 250g di semolino
- 1 l di latte
- 30 g di burro
- 50g di Parmigiano
- 2 tuorli
- Noce moscata
- Sale



UOVA AL PURGATORIO CON MELANZANE

Procedimento:

Per le uova al purgatorio:

1. Scaldare e far asciugare la passata di pomodoro su una padella ampia; aprire le uova direttamente sulla passata;
2. Salare, coprire con un coperchio e cuocere per circa 5 minuti (non far indurire troppo le uova!)

Per le crema di melanzane:

1. Tagliare a metà la melanzana e cuocerla in forno statico a 180° per circa 40 min;
2. Una volta raffreddata togliere la buccia e tagliare al coltello la polpa in piccoli pezzetti sfaldandoli un po' con una forchetta;
3. Mischiare la polpa con il limone, l'olio, il sale, il prezzemolo tritato finemente e la paprica.

Per gli gnocchi alla romana:

1. Porre il latte sul fuoco insieme al burro, il sale, la noce moscata; appena inizierà a bollire versare il semolino, mescolando con una frusta;
2. Cuocere a fuoco basso per qualche minuto, fino a che non si sarà addensato, poi togliere dal fuoco e unire i tuorli e il Parmigiano;
3. Versare l'impasto ancora bollente su un foglio di carta forno, dargli una forma cilindrica con le mani, avvolgerlo nella carta e porlo in frigorifero per un'ora.
4. Tagliare dei dischi spessi circa 2 cm, disporli su una teglia cosparsi con il burro fuso e cuocere in forno statico a 200° per 20-25 minuti coprendo con carta stagnola per non far formare la crosta.





FARINATA SAPORITA CON CAVOLO ROMANESCO

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	17 g	
	CARBOIDRATI	28 g	
	FIBRE	13 g	
	ENERGIA	259 Kcal	

Strumenti:

Minipimer, stampo da plumcake

Ingredienti x 4 persone:



Per la farinata:

- 120g di farina di ceci
- 360g di acqua
- 1 cipolla
- 4 pomodorini
- Sale qb

Per il cavolo romanesco:

- 1 cavolo romanesco
- Olio EVO 2 cucchiari
- Sale qb
- 1 spicchio d'aglio o mezzo cucchiaino da caffè di aglio in polvere
- Peperoncino



FARINATA SAPORITA CON CAVOLO ROMANESCO

Procedimento:

Per la farinata:

1. Mescolare la farina di ceci con l'acqua e il sale e lasciar fermentare a temperatura ambiente per 24 ore;
2. Cuocere in forno la cipolla tagliata a spicchi con i pomodorini per 15 minuti;
3. Frullare le verdure cotte con rosmarino o altre spezie;
4. Unire le verdure alla pastella di farina di ceci;
5. Cuocere in forno per 30 minuti in uno stampo da plumcake, con carta forno sopra e sotto per evitare che si forni la crosticina.

Per il cavolo romanesco:

1. Lavare e dividere in cime il cavolo, tagliando a pezzetti quelle più grandi;
2. Lessare il broccolo in acqua bollente salata per circa 20 minuti;
3. Nel frattempo in una padella scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio e il peperoncino;
4. Scolare il broccolo e metterlo in padella a fuoco vivace;
5. Dopo qualche minuto aggiungere una tazzina d'acqua e completare la cottura a fuoco lento per circa 30 minuti.



DOLCEZZA ARROTOLATA ALLE CILIEGIE

Valori nutrizionali x porzione:

	PROTEINE	5 g	
	CARBOIDRATI	47 g	
	FIBRE	1 g	
	ENERGIA	339 Kcal	

Strumenti:

Minipimer

Ingredienti x 8 persone:

- 90 g di farina 00
- 150 g di zucchero
- 4 uova
- 1 cucchiaino di lievito
- Aroma al limone (facoltativo)
- Un pizzico di sale
- 1 vasetto di marmellata di ciliegie senza pezzi
- 300g di panna da montare

Procedimento:

1. Montare a neve gli albumi con il sale in un pentolino freddo;
2. Sbattere i tuorli con lo zucchero;
3. Aggiungere la farina, il lievito, qualche goccia di aroma al limone e in ultima gli albumi montati a neve;
4. Stendere l'impasto in una teglia da forno e cuocere a 180° per 12-13 minuti (non far biscottare l'impasto!);
5. Una volta intiepidito arrotolare il dolce aiutandosi con della pellicola per alimenti e lasciar raffreddare da arrotolato;
6. Srotolare il dolce e stendere sulla superficie interna uno strato di marmellata;
7. Montare la panna e spalmare anche quella;
8. Riarrotolare il dolce e far riposare in frigo almeno 1 ora;





Dicci la tua...

Questo ricettario nasce con l'intento di promuovere un nuovo approccio alla disfagia che si fonda sul **fare squadra** per perseguire un unico obiettivo: il benessere della persona disfagica e delle persone coinvolte nel suo contesto di vita.

Crediamo fermamente nell'importanza della **collaborazione** tra il paziente e i suoi *caregiver*, il logopedista e il dietista attraverso l'utilizzo di un **linguaggio comune**.

Il nostro obiettivo è quello di creare una **rete** di persone che possano contribuire, ognuna con le proprie competenze e il proprio vissuto, a far crescere questo strumento

Se hai consigli su come rendere più funzionale questo ricettario ti preghiamo di contattarci all'indirizzo email ***insiemeperladisfagia@gmail.com***

"... gli amici a questo servono, a stare in compagnia"



*Aggiungi un posto a tavola
che c'è un amico in più
se sposti un po' la seggiola
stai comodo anche tu,
gli amici a questo servono
a stare in compagnia,
sorridi al nuovo ospite
non farlo andare via
dividi il companatico
raddoppia l'allegria!*

Questo ricettario è stato realizzato grazie alla collaborazione
della Dott.ssa Katia Nardi, del CdL di Dietistica dell'Università di Pisa e
dell'IPSSAR "Pellegrino Artusi" di Recoaro Terme (VI)