



# NutriRicettario

Ricette per gestire con gusto  
la disfagia a tavola

**Guida in tre fasi**  
per gestire facilmente la disfagia a casa



## Premessa

Questa guida è stata creata in collaborazione con lo Chefs' Council, un gruppo di esperti internazionali impegnati a migliorare la qualità del cibo e delle bevande per le persone colpite dalla disfagia.

## NutriRicettario

Ricette per gestire con gusto la disfagia a tavola



# Ti diamo il benvenuto

Nutricia è lieta di presentare questo ricettario ideato per chi ha problemi di disfagia e per aiutarti a preparare cibi e bevande più sicuri, gradevoli e nutrienti utilizzando Nutilis Clear. L'iniziativa fa parte del nostro programma rivolto alle persone con difficoltà di deglutizione (un disturbo noto anche come **disfagia**) e a chi si prende cura di loro.

Abbiamo scritto questo ricettario con l'aiuto dello Chefs' Council, un gruppo di esperti nella preparazione dei pasti per le persone con disfagia. Insieme abbiamo creato una collezione di ricette

- facili da preparare;
- a base di ingredienti freschi;
- realizzate con utensili da cucina d'uso comune.

I nostri chef hanno anche ideato metodi innovativi per dare ai cibi e alle bevande un aspetto più invitante. Vogliamo incoraggiare le persone con disfagia a mangiare e bere di più, per potersi così nutrire e idratare in modo adeguato.

Tutte le ricette sono state testate per soddisfare le esigenze delle persone con

disfagia secondo i criteri dell'Iniziativa Internazionale per la Standardizzazione della Dieta in Disfagia (IDDSI). Vedi pagina 7 per maggiori informazioni. Preparando queste ricette esclusivamente con Nutilis Clear avrai la sicurezza di ottenere sempre la giusta consistenza.

**Si raccomanda di non utilizzare altre polveri addensanti per preparare queste ricette, poiché le loro caratteristiche e modalità di preparazione sono diverse da quelle di Nutilis Clear.**

Ci auguriamo che le ricette siano di tuo gradimento e che i nostri consigli ti siano utili!

Nutilis Clear è un alimento a fini medici speciali per la gestione dietetica della disfagia e deve essere utilizzato sotto controllo medico.

## Dysphagia Act

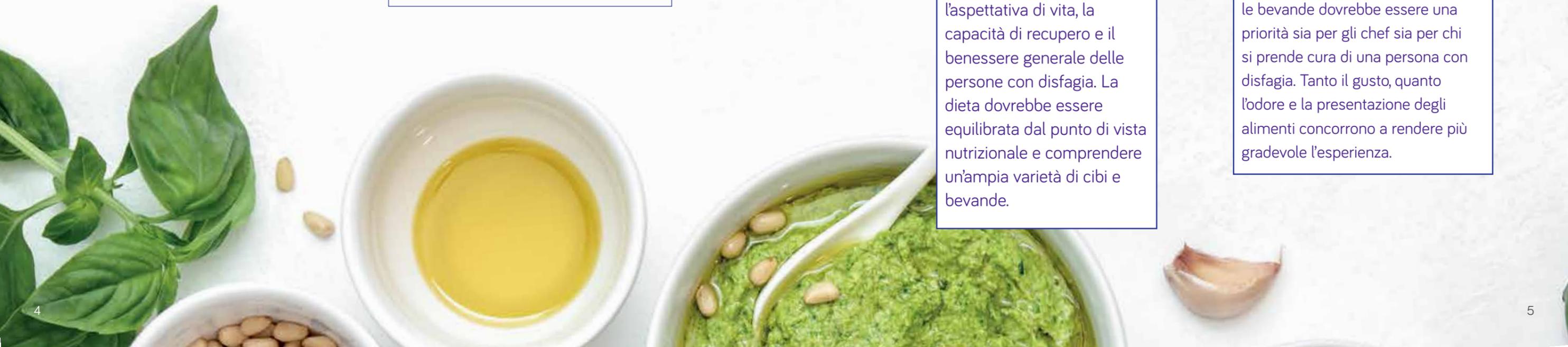
Dal 2017 Nutricia collabora con lo Chefs' Council, uno speciale gruppo di esperti in disfagia. Insieme ci siamo impegnati ad applicare i principi guida della legge sulla disfagia nota come Dysphagia Act, per offrire alle persone con disfagia pietanze sane, gradevoli e nutrienti, contribuendo così a migliorare la loro qualità di vita.

Il Dysphagia Act si fonda su tre principi chiave:

**SICUREZZA:** per deglutire in modo sicuro, le persone con disfagia devono assumere alimenti e bevande con una consistenza specifica. Alimentarsi in modo sicuro significa anche lavarsi le mani accuratamente, rispettare le norme igieniche in cucina e conservare il cibo correttamente.

**NUTRIZIONE:** una nutrizione adeguata contribuisce a migliorare l'aspettativa di vita, la capacità di recupero e il benessere generale delle persone con disfagia. La dieta dovrebbe essere equilibrata dal punto di vista nutrizionale e comprendere un'ampia varietà di cibi e bevande.

**GRADEVOLEZZA:** il pasto dovrebbe essere un momento piacevole per tutti. Rendere gradevoli i cibi e le bevande dovrebbe essere una priorità sia per gli chef sia per chi si prende cura di una persona con disfagia. Tanto il gusto, quanto l'odore e la presentazione degli alimenti concorrono a rendere più gradevole l'esperienza.



# Sommario

Premessa.....	7
Mangiare in modo sicuro.....	8
Consigli di preparazione.....	10

## FASE 1 – LE BASI

Apparecchi e utensili da cucina.....	18
Soluzione per alimenti.....	18
Preparazione.....	18
Uova strapazzate.....	20
Pasta.....	22
Pollo.....	23
Verdure.....	24
Purea di frutta.....	26

## FASE 2 – ACQUISTARE SICUREZZA

Vellutata di porri o di patate.....	30
Vellutata di zucca.....	32
Zuppetta d'anguria e menta.....	33
Macinato di manzo o ragù alla bolognese.....	34
Salmoncino.....	35
Salsiccia e cipolle.....	36
Ratatouille.....	37
Dessert al mango.....	38
Dolce alla crema di whisky.....	39

## FASE 3 – LIVELLO AVANZATO

Colazione completa.....	42
Pesce in salsa al formaggio.....	43
Cannelloni.....	44
Lasagne.....	45
Insalate.....	46

## BEVANDE

L'importanza dell'idratazione.....	50
Sensazione e percezione.....	52
I segreti della mixologia.....	54
Bevande calde.....	58
Frullati.....	60
Bevande analcoliche e rinfrescanti.....	62
Cocktails.....	66

Appunti.....	70
--------------	----

# Primi passi

Questa raccolta di ricette si rivolge alle persone con disfagia (difficoltà di deglutizione) e ai loro amici e familiari. I consigli qui presentati devono integrare, e non sostituire, il parere di specialisti appositamente formati per valutare e trattare le difficoltà di deglutizione.

Poiché solitamente le persone colpite dalla disfagia deglutiscono più facilmente cibi e bevande densi e omogenei, il tuo medico specialista potrebbe consigliarti di modificare la consistenza e la densità di ciò che mangi e bevi.

Nelle prossime pagine troverai informazioni e consigli su come preparare cibi e bevande per chi soffre di disfagia. La guida affronta i seguenti argomenti:

- La giusta densità per una deglutizione sicura
- Come mangiare in modo sicuro
- Consigli per cucinare gli alimenti
- Consigli per frullare gli alimenti
- Consigli di presentazione
- Congelare e riscaldare gli alimenti
- Come rendere più piacevole il momento del pasto
- Alimenti difficili da deglutire



## La giusta densità per una deglutizione sicura

La disfagia si manifesta in modo diverso da persona a persona. Il tuo medico specialista ti spiegherà quale livello di densità dare a cibi e bevande per poterli deglutire in modo sicuro. Seguendo queste indicazioni saprai esattamente quanti misurini di Nutilis Clear aggiungere in base alle tue esigenze specifiche.

I quattro livelli di densità sono indicati qui di seguito.

Livello 1: Leggermente denso	
1 misurino di Nutilis Clear in una bevanda da 200 ml	 x1 
Livello 2: Moderatamente denso	
2 misurini di Nutilis Clear in una bevanda da 200 ml	 x2 
Livello 3: Denso	
3 misurini di Nutilis Clear in una bevanda da 200 ml	 x3 
Livello 4: Molto denso	
7 misurini di Nutilis Clear in una bevanda da 200 ml	 x7 

- Misura sempre la quantità di liquido richiesta, ad es. 200 ml.
- Per un risultato ottimale, incorpora Nutilis Clear con una forchetta, una frusta o uno shaker. Si consiglia di mettere prima tutta la polvere addensante nel bicchiere, nella tazza o nello shaker e poi di aggiungere il liquido; tuttavia è anche possibile mettere prima il liquido nel bicchiere, nella tazza o nello shaker e aggiungere la polvere in seguito.
- Inizia a mescolare o a shakerare il prima possibile per evitare grumi.
- Lascia riposare fino a ottenere la densità desiderata.

Nutilis Clear è un alimento a fini medici speciali per la gestione dietetica della disfagia e deve essere utilizzato sotto controllo medico.  
AMN0566-05/20

## Mangiare in modo più sicuro

La disfagia riduce la capacità di masticare e deglutire in modo sicuro e può causare altri problemi di salute, come infezioni polmonari, denutrizione e disidratazione. Inoltre può impedire a chi ne soffre di godersi i pasti e i momenti di socializzazione.

**Aiutare le persone con disfagia a mangiare e bere in modo più sicuro è un compito impegnativo, e neanche utilizzare prodotti addensanti come Nutilis Clear elimina del tutto i rischi. È però possibile adottare alcuni accorgimenti per rendere più sicura la deglutizione:**

- **Non consumare i pasti in fretta** – mangiare troppo velocemente può causare tosse e mandare il cibo di traverso
- Fornire **istruzioni verbali** come “fai con calma”, “posa il cucchiaio/la forchetta tra un boccone e l'altro” e “mastica bene”
- Utilizzare un cucchiaio o una forchetta più piccoli per ridurre la quantità di cibo
- **Usare posate più pesanti**
- **Mettere il cibo** nel piatto poco alla volta per rallentare il pasto e concedersi **il tempo di fare una pausa o di conversare**
- Riempire tazze e bicchieri solo a metà come incoraggiamento a bere poco alla volta
- **assunta a ogni boccone**



## Consigli per cucinare gli alimenti

- Spesso chi soffre di disfagia ha difficoltà ad assumere cibo e liquidi a sufficienza e rischia così di andare incontro a perdita di peso, disidratazione e malnutrizione.
- Scegli il **metodo di cottura** più indicato per ottenere la consistenza raccomandata. Ad esempio, lessare o far sobbollire gli ingredienti li rende più morbidi e facili da frullare.
- **Tostare e rosolare** gli ingredienti prima di lessarli o farli sobbollire ne esalta il sapore.
- Pianifica i pasti in modo da portare nel piatto **alimenti di colori diversi** e rendere così le pietanze più invitanti e appetitose.

## Consigli per frullare gli alimenti

- Utilizza un **frullatore** e/o un **robot da cucina potente** per ottenere una consistenza omogenea senza faticare troppo.
- Spesso i frullatori funzionano meno bene con piccole quantità di cibo. Se frulli più di quello che ti occorre, **suddividi** il resto **in porzioni e congelalo**, oppure utilizzalo come base per preparare una vellutata.
- I cibi caldi si sminuzzano più facilmente di quelli freddi. Per questo, quando possibile, è preferibile **frullare gli alimenti ancora caldi** (ma non bollenti). Per prima cosa, controlla che l'apparecchio sia adatto a frullare cibi caldi.
- Mantieni in azione il frullatore **più a lungo** – più viene frullato, più il cibo diventa denso e omogeneo.



## Consigli di presentazione

- Non si mangia solo con la bocca, ma anche con gli occhi. Servire piatti che hanno un **buon odore e un bell'aspetto** stimola l'appetito.
- Gli **stampi** per alimenti rendono il cibo più allettante e riconoscibile e servono anche a ridurre il tempo di preparazione e gli sprechi.
- **La sac à poche** consente di modellare il cibo e disporlo sul piatto in forme invitanti. Per variare la presentazione è possibile adoperare beccucci diversi.
- A meno che gli elementi costitutivi di un pasto non vadano a formare una specifica ricetta, è **meglio disporli separatamente** sul piatto.
- Per presentare il cibo in modo diverso, è possibile creare una **“quenelle”** modellando la pietanza frullata con due cucchiaini fino a darle una forma ovale.
- Una buona idea è usare **piatti di forme e colori diversi** per ciascuna portata.



## Congelare e riscaldare gli alimenti

- Prima di essere messi nel freezer e congelati, gli alimenti vanno lasciati raffreddare portandoli a una temperatura di 8 °C entro 90 minuti.
- Congela gli alimenti in **piccole quantità confezionate** con cura in sacchetti, contenitori o pellicole indicando la data di congelamento
- Se si utilizzzi degli stampi, **congela** le pietanze, **travasale** dagli stampi e conservale in contenitori sigillati.
- Assicurati sempre di **scongela** **completamente il cibo** prima di riscaldarlo.

## Le bevande sono parte integrante della vita quotidiana

Preparare e mangiare alimenti sicuri da deglutire, nutrienti e gustosi è fondamentale per trattare correttamente la disfagia. Ma anche le bevande con cui accompagniamo i pasti o che assumiamo nel corso della giornata rivestono un ruolo importante.

Bere è essenziale per mantenersi idratati, ma le bevande contribuiscono anche a rendere più piacevole la vita, ad esempio per rilassarsi dopo una lunga giornata o per festeggiare una ricorrenza con gli amici. In quelle occasioni, poter gustare in tutta sicurezza una deliziosa bevanda può davvero fare la differenza. Ecco perché questo ricettario comprende anche consigli e ricette per preparare una serie di bevande fredde e calde.

**Cin cin!**

## Rendere più piacevoli i pasti

- **Dedicare del tempo** a rendere più piacevoli i pasti per le persone con disfagia è davvero importante, anche per incoraggiarle a nutrirsi e idratarsi adeguatamente.
- Ognuno ha gusti ed esigenze diverse. **Parla** con le persone a te care per capire dove, come e quando preferiscono mangiare, e quali cibi gradiscono.
- Dedica tempo sufficiente ai pasti. Il momento del pasto è un'occasione per socializzare, quindi è importante prendersi tutto il tempo per **parlare e interagire**.
- **Crea un clima rilassato e accogliente** curando l'apparecchiatura della tavola e lo spazio circostante (ad esempio con tovaglette, piante, fotografie ecc.)
- Nel servire il cibo a un paziente con disfagia, considera anche l'aspetto estetico: se il piatto risulta invitante, ossia se ha un bell'aspetto e un buon profumo, è più probabile che venga mangiato.

## Alimenti difficili da deglutire

Alcuni alimenti sono particolarmente difficili da deglutire per chi soffre di disfagia. Il medico potrebbe consigliarti di prestare particolare attenzione a determinati cibi, o di evitare del tutto certi altri. Segui sempre le sue indicazioni.

Ecco alcuni alimenti che potrebbero presentare delle difficoltà:

- Cibi dalla consistenza fibrosa e filamentosa – ad es. ananas, sedano, fagiolini, lattuga, pancetta
- Frutta e verdura con la buccia – ad es. fave, fagioli, edamame, piselli, uva
- Cibi con consistenza “mista” – ad es. minestre con pezzetti più solidi, frutta cotta al vapore, carne macinata con sugo liquido, cereali duri e granulosi come il muesli, che non si amalgamano bene al latte
- Cibi croccanti – ad es. pane tostato, biscotti e fette biscottate, cracker, frutta secca in guscio, pasta sfoglia, patatine in sacchetto
- Cibi friabili – ad es. pane e pasta frolla, frollini
- Cibi duri – ad es. caramelle, frutta secca in guscio e semi
- Granaglie e i cibi che le contengono – ad es. mais, pane ai cereali, semi, legumi, popcorn



**NOTA BENE:** evita gelati, ghiaccioli e gelatine a meno che lo specialista che ti segue non confermi che sono adatti a te. All'interno della bocca, gelati e ghiaccioli diventano liquidi, mentre le gelatine si sfaldano in piccoli pezzi difficili da controllare.

# Fase 1

## Le basi

Cucinare per una persona con disfagia può sembrare un'impresa ardua, ma diventa più facile con la pratica.

Questa sezione mostra gli apparecchi e gli utensili più utili e spiega come preparare una soluzione in cui immergere gli alimenti.

Troverai anche una serie di ricette basilari da cui partire per imparare a cucinare per chi soffre di disfagia.

## Apparecchi e utensili da cucina

Avere a disposizione gli apparecchi e gli utensili da cucina giusti è un ottimo punto di partenza: gran parte di questi probabilmente si trova già nella tua cucina!

- Usa lo shaker, il frullatore, il colino e la frusta per amalgamare e frullare gli alimenti fino a dare loro la giusta consistenza
- Il porzionatore per gelato e la sac à poche servono a presentare le pietanze in modo invitante
- La caraffa graduata e il misurino permettono di dosare la giusta quantità di alimenti, liquidi e polvere addensante
- Le vaschette per il ghiaccio sono utili per congelare e conservare piccole porzioni di cibo

## Soluzione per alimenti

- 200 ml di liquido (ad es. latte, succo di frutta, brodo)
- 1 misurino di Nutilis Clear

### PREPARAZIONE

1. Mettere il liquido in una terrina, aggiungere Nutilis Clear e sbattere bene con la frusta.
2. Utilizzare subito la soluzione e non lasciare che si addensi prima di aggiungere gli alimenti.
3. Aggiungere gli alimenti alla soluzione attendere 1 minuto e metterli su un piatto.
4. Coprire e tenere in frigo per 1½-2 ore prima di servire.

Le dosi di Nutilis Clear utilizzate in ciascuna ricetta sono indicative e non si sostituiscono alle indicazioni del tuo medico specialista. Ognuno ha esigenze diverse, quindi consulta il medico se hai dubbi sulla dose di Nutilis Clear adatta a te.



Vaschette per il ghiaccio



Terrine per mescolare gli alimenti



Frullatore

Frusta



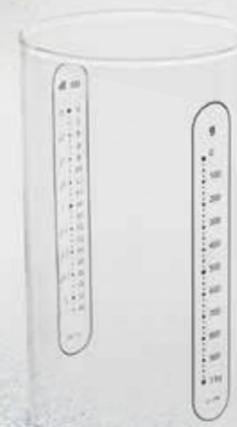
Sac à poche



Shaker



Cucchiari dosatori



Caraffa graduata



Porzionatore per gelato



Colino





# Uova strapazzate

## Livello 4: purea

### CONSIGLIO

Durante la cottura delle uova aggiungere 25 g di formaggio grattugiato.

Friggere nel burro una manciata di cipolla tritata finemente prima di aggiungere le uova sbattute.

Friggere nel burro della cipolla tritata, dei funghi e del prosciutto prima di aggiungere le uova.

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- 2 uova
- 50 ml di latte
- Sale
- Pepe macinato
- 2 misurini di Nutilus Clear



### Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
190 kcal	12 g	3.7 g	16 g

### PREPARAZIONE

- Amalgamare 2 uova, sale, pepe e 30 ml di latte in una ciotola per microonde piccola.
- Mescolare bene e cuocere nel microonde a potenza media per 1 - 1½ minuti.
- Mescolare ancora fino ad amalgamare completamente, poi cuocere ancora nel microonde per 30 secondi alla volta, fino a ottenere la consistenza desiderata.
- Tra una cottura e l'altra mescolare bene e fare attenzione a non cuocere troppo.
- Mettere il preparato nel frullatore con 20 ml di latte e frullare fino a raggiungere una consistenza omogenea.
- Incorporare Nutilus Clear con la frusta e servire.

\* In caso di allergia alle uova, al latte o ai loro derivati non utilizzare questa ricetta. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. Fare attenzione agli allergeni qualora si utilizzino altri ingredienti

\*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

# Pasta

## Livello 4: purea

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- 75 g di pasta calda stracotta
- 75 ml di acqua calda
- 20 ml di panna
- 30 g di formaggio
- 2 misurini di Nutilis Clear

### PREPARAZIONE

- Cuocere la pasta in acqua bollente seguendo le istruzioni sulla confezione ma andando leggermente oltre il punto di cottura per renderla morbida.
- Mettere la pasta nel frullatore, aggiungere l'acqua, la panna e il formaggio e frullare\*\*\* fino a raggiungere una consistenza omogenea.
- Incorporare Nutilis Clear con una frusta o frullando e lasciar riposare per 90 secondi.
- Disporre sul piatto nella forma desiderata..

### CONDIGLIO

Per variare il sapore della pasta aggiungere crema di pomodori secchi, pesto, parmigiano o mousse di prosciutto affumicato e frullare insieme alla pasta.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
290 kcal	14 g	27 g	12 g

\* In caso di allergia al latte o ai suoi derivati non utilizzare questa ricetta. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. Fare attenzione agli allergeni qualora si utilizzino altri ingredienti.

\*\*\*Attenzione: frullare i cibi caldi può essere pericoloso. Controllare sempre il manuale di istruzioni del frullatore per verificare che sia adatto a frullare i cibi caldi e seguire le istruzioni per un uso sicuro.

# Pollo

## Livello 4: purea

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- 75 g di pollo a dadini
- 50 g di cipolla (tritata)
- 50 ml di brodo di pollo
- 50 g di porro (tritato)
- 2 misurini di Nutilis Clear
- 1 cucchiaino d'olio

### PREPARAZIONE

- Mettere in una pentola oliata i dadini di pollo, il porro tritato, la cipolla tritata e il brodo di pollo e cuocere per 15 minuti.
- A cottura ultimata, frullare\*\*\* fino a ottenere una consistenza omogenea.
- Addensare con Nutilis Clear e servire usando uno stampo della forma adatta.

### CONSIGLIO

Per insaporire il tutto, mentre il pollo cuoce in pentola aggiungere concentrato di pomodoro, curry in polvere, vino†, salsa agrodolce, erbe aromatiche, altre verdure o panna. Usando questa ricetta come base, è possibile preparare altri piatti come il pollo al curry o una crema di pollo con funghi.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
170 kcal	5.7 g	7.6 g	21 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

\*\*\*Attenzione: frullare i cibi caldi può essere pericoloso. Controllare sempre il manuale di istruzioni del frullatore per verificare che sia adatto a frullare i cibi caldi e seguire le istruzioni per un uso sicuro.

†Consultare il medico specialista prima di preparare ricette contenenti alcol.

# Verdure

## Livello 4: purea

### PREPARAZIONE

- Mettere nel frullatore la verdura, il burro e il latte in polvere e frullare fino a raggiungere una consistenza omogenea.
- Incorporare Nutilis Clear nel composto e frullare per 10 secondi.
- Lasciar riposare per 90 secondi e servire usando un porzionatore per gelato o degli stampi a forma di ortaggi.

### CONSIGLIO

Per variare il piatto e renderlo più calorico, aggiungere 30 g di formaggio grattugiato.

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

#### Carote e rape

- 50 g di verdure cotte ammorbidite
- 3 g di burro
- 40 ml di acqua calda o di acqua di cottura delle verdure
- 1 cucchiaino di latte in polvere
- 2 misurini di Nutilis Clear

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
81 kcal	3.1 g	9.6 g	2.3 g

#### Broccoli, cavolfiori, spinaci e cavolo

- 50 g di verdure bollite o cotte al vapore
- 3 g di burro
- 1 cucchiaino di latte in polvere
- 35 ml di brodo vegetale o acqua
- 2 misurini di Nutilis Clear

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
64 kcal	3 g	5.96 g	2.5 g

#### Piselli e fagiolini

- 60 g di verdure cotte
- 3 g di burro
- 50 ml di acqua calda o di acqua di cottura delle verdure
- 1 cucchiaino di latte in polvere
- 2 misurini di Nutilis Clear

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
98 kcal	3 g	11 g	4.9 g

### PREPARAZIONE

- Mettere nel frullatore la verdura, il burro e il latte in polvere e frullare fino a raggiungere una consistenza omogenea.
- Passare al colino per eliminare grumi, bucce ecc.
- Incorporare Nutilis Clear nel composto e frullare per 10 secondi.
- Lasciar riposare per 90 secondi e servire usando un porzionatore per gelato o stampi della forma adatta.

**RICORDA:** queste verdure devono essere passate al colino prima di essere addensate.

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

# Purea di frutta

## Livello 4: purea

La ricetta per la purea di frutta sarà utilizzata in tutta la sezione dedicata ai dessert.

La frutta in scatola (ad esempio pere, pesche, mele, mandarini, arance, manghi, rabarbaro e papaia) si presta particolarmente a essere frullata.

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- 60 g di frutta in scatola
- 30 ml di succo di frutta
- 5 misurini di Nutilus Clear

### PREPARAZIONE

- Mettere nel frullatore tutti gli ingredienti tranne Nutilus Clear e frullare fino a raggiungere una consistenza omogenea.
- Aggiungere Nutilus Clear e frullare per altri 10 secondi.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
62 kcal	0 g	14 g	0 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.



# Fase 2

# Acquistare

# sicurezza

Una volta che avrai imparato le ricette base per frullare, ridurre in purea e addensare gli alimenti, potrai cimentarti in preparazioni più impegnative.

I piatti presentati in questa sezione sono un po' più complessi: utilizzano qualche ingrediente in più e richiedono più tempo.

Ma il maggiore impegno li rende ancora più gustosi. Buon appetito!

# Vellutata di patate o di porri

Livello 3: denso



## INGREDIENTI (per 4 porzioni)\*

### PER LA VELLUTATA DI PATATE

- 1400 g di patate (4 patate piccole)
- 50 g di cipolla (½ cipolla piccola)
- 2 spicchi d'aglio
- Olio d'oliva per cuocere le patate
- 50 ml di vino bianco
- 100 ml di panna da montare
- Sale e pepe a piacere
- 1 misurino di Nutilis Clear

### PER LA VELLUTATA DI PORRI

- ½ porro grande (la parte verde)
- 20 g di burro
- 20 ml di vino bianco
- 10 g di farina 00
- 100 ml di panna da montare
- 100 ml di brodo di pollo
- Prezzemolo tritato
- Sale e pepe a piacere

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
330.2 kcal	24 g	24.1 g	3.4 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

\*\*\*Attenzione: frullare i cibi caldi può essere pericoloso. Controllare sempre il manuale di istruzioni del frullatore per verificare che sia adatto a frullare i cibi caldi e seguire le istruzioni per un uso sicuro.

## PREPARAZIONE

**VELLUTATA DI PATATE:** Pelare e grattugiare le patate, pelare e tritare finemente la cipolla, pelare e schiacciare l'aglio. Scaldare dell'olio in una padella e aggiungere la cipolla, le patate, l'aglio e un pizzico di sale e pepe. Cuocere a fiamma bassa fino a dorare il tutto (per circa 20-30 minuti). Unire il vino bianco e la panna e continuare la cottura per altri 15-20 minuti. Togliere dal fuoco e mettere da parte. Amalgamare il composto schiacciandolo con una forchetta fino ad ottenere una purea. Aggiungere 1 misurino di Nutilis Clear per raggiungere la consistenza desiderata.

**VELLUTATA DI PORRI:** Mondare il porro e tritarlo finemente. In un pentolino, scaldare a fiamma bassa il porro, il burro, la farina e un pizzico di sale e pepe nero, continuando a mescolare. Una volta che il porro si è ammorbidito e nella farina non si vedono più grumi, aggiungere il vino, la panna, il prezzemolo e il brodo di pollo, e lasciar bollire finché il composto si addensa (per circa 10-15 minuti). Togliere dal fuoco e frullare con un frullatore a immersione. Aggiungere 1 misurino di Nutilis Clear per ottenere la consistenza desiderata.

# Vellutata di zucca

## Livello 3: denso



### INGREDIENTI (per 4 porzioni)\*

- 1 zucca butternut
- 5 carote
- 3 peperoni rossi
- 500 ml di brodo di pollo
- 300 g di burro non salato
- 4 spicchi d'aglio
- 30 g di zenzero fresco
- 150 ml di panna (con il 35% di grassi)
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe nero
- 1 misurino di Nutilis Clear

### PREPARAZIONE

**PUREA DI ZUCCA:** Sbucciare la zucca, tagliarla a metà e rimuovere i semi con un cucchiaino. Tagliare la zucca a cubetti. Pelare le carote e tagliarle a tocchetti eliminando le estremità. Pelare l'aglio e lo zenzero e grattugiarli. Scaldare a fiamma media una casseruola capiente, unire il burro, l'aglio, lo

zenzero, la zucca e le carote. Cuocere il tutto finché le verdure iniziano ad ammorbidirsi. Aggiungere il brodo di pollo, abbassare la fiamma e cuocere per 20-30 minuti. Quando la zucca e le carote si sono ammorbidite, metterle nel frullatore e frullarle fino a ottenere una consistenza omogenea. Condire con sale e pepe nero a piacere.

**PUREA DI PEPERONE ROSSO:** Preriscaldare il forno a 180 °C e spennellare d'olio un foglio di carta da forno. Lavare i peperoni, passarli in un poco d'olio d'oliva e sale e disporli sulla carta da forno. Cuocere in forno per 20-30 minuti. Utilizzando delle pinze da cucina, girare i peperoni e rimetterli in forno per altri 20-30 minuti. Togliere dal forno e lasciar raffreddare. Rimuovere il torsolo, la buccia e i semi dei peperoni, quindi metterli in una terrina con 2 cucchiaini di olio d'oliva e frullarli con il frullatore a immersione. Condire con sale e pepe nero a piacere.

**PANNA:** Incorporare nella panna un misurino di Nutilis Clear per ottenere la stessa consistenza delle puree.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
486.1 kcal	38.3 g	25.2 g	5.5 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi. \*\*\*Attenzione: frullare i cibi caldi può essere pericoloso. Controllare sempre il manuale di istruzioni del frullatore per verificare che sia adatto a frullare i cibi caldi e seguire le istruzioni per un uso sicuro.

# Zuppetta d'anguria e menta

## Livello 3: denso



### INGREDIENTI (per 4 porzioni)\*

- ½ anguria (500 g di succo)
- 3 misurini di Nutilis Clear
- 5 g di foglie di menta
- 1 caramella alla menta,
- 20 g d'acqua
- 1 misurino di Nutilis Clear

### PREPARAZIONE

- Estrarre il succo dell'anguria e filtrarlo.
- Versare 500 ml di succo in una caraffa e aggiungere i 3 misurini di Nutilis Clear per addensare.
- Preparare una crema alla menta pestando tutti gli ingredienti in un mortaio e passandoli al colino.
- Quindi aggiungere 1 misurino di Nutilis Clear.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
51.1 kcal	0.3 g	10.9 g	0.6 g

\*\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi. \*\*\*Attenzione: frullare i cibi caldi può essere pericoloso. Controllare sempre il manuale di istruzioni del frullatore per verificare che sia adatto a frullare i cibi caldi e seguire le istruzioni per un uso sicuro.

# Macinato di manzo o ragù alla bolognese

## Livello 4: purea

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- ½ cucchiaino di olio di girasole
- 30 g di cipolla (tritata)
- 30 g di carote (tritate)
- 100 g di macinato di manzo
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- Una spruzzata generosa di salsa Worcester
- 75 ml di brodo di manzo
- 5 misurini di Nutilus Clear

### PREPARAZIONE

- Scaldare l'olio in un tegame di medie dimensioni e rosolare la cipolla e le carote per qualche minuto.
- Una volta ammorbidite le verdure, alzare la fiamma e aggiungere il manzo. Farlo rosolare, eliminando il grasso in eccesso. Aggiungere il concentrato di pomodoro e la salsa Worcester e friggere per qualche minuto.
- Versare il brodo, far sobbollire, quindi coprire e cuocere per 40 minuti, togliendo il coperchio a metà cottura.
- Mettere il composto nel frullatore e frullare\*\*\* fino a renderlo omogeneo.
- Incorporare Nutilus Clear con la frusta fino all'addensamento.

### CONSIGLI

Mettere il macinato di manzo frullato in una teglia da forno. Con la sac à poche, aggiungere uno strato di purè di patate istantaneo per ottenere uno squisito sformato di carne e patate. È possibile usare questa ricetta per preparare il ragù alla bolognese aggiungendo 75 g di passata di pomodoro, delle erbe mediterranee e ½ spicchio d'aglio.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
334 kcal	7.6 g	29 g	29 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

\*\*\*Attenzione: frullare i cibi caldi può essere pericoloso. Controllare sempre il manuale di istruzioni del frullatore per verificare che sia adatto a frullare i cibi caldi e seguire le istruzioni per un uso sicuro.



# Salmone

## Livello 4: purea

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- 50 ml d'acqua
- 15 ml di vino bianco secco o di vermut secco†
- 30 g di cipolla affettata
- Sale e pepe
- 2 rametti d'aneto o ½ cucchiaino di foglie d'aneto essiccate (senza gambi)
- 2 rametti di prezzemolo (senza gambi)
- 100 g di tranci di salmone senza lisce e senza pelle
- 25 ml di panna
- 1 misurino di Nutilus Clear

### PREPARAZIONE

- Mettere l'acqua, il vino, la cipolla, il sale, il pepe, l'aneto e il prezzemolo in una casseruola capiente.
- Portare all'ebollizione. Abbassare la fiamma, coprire e lasciar sobbollire per 10 minuti.
- Aggiungere i tranci di salmone, coprire e far sobbollire a fuoco basso per 5 minuti (un po' più a lungo per tranci spessi più di 1,5 cm), o finché il pesce si sfalda con la forchetta.
- Unire la panna al composto e frullare\*\*\* fino a renderlo omogeneo.
- Aggiungere Nutilus Clear e incorporarlo nel composto con la frusta o frullando.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
271 kcal	15 g	6.3 g	24 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

\*\*\*Attenzione: frullare i cibi caldi può essere pericoloso. Controllare sempre il manuale di istruzioni del frullatore per verificare che sia adatto a frullare i cibi caldi e seguire le istruzioni per un uso sicuro.

†Consultare il medico specialista prima di preparare ricette contenenti alcol.

# Salsiccia e cipolle

## Livello 4: purea

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- 10 ml di olio vegetale
- 100 g di salsiccia cruda privata del budello
- 50 g di cipolla
- 50 ml d'acqua
- 1 cucchiaino di salvia tritata
- 4 misurini di Nutilus Clear

### PREPARAZIONE

- Scaldare l'olio in una pentola e rosolare la cipolla per cinque minuti fino ad ammorbidirla.
- Aggiungere la carne della salsiccia e l'acqua, quindi cuocere a fiamma bassa per 10 minuti.
- Frullare\*\*\* fino a raggiungere una consistenza omogenea.
- Aggiungere Nutilus Clear per addensare.
- Mettere il composto in uno stampo per alimenti a forma di salsiccia o disporlo sul piatto con la sac à poche.



#### CONSIGLIO

Per variare i sapori, frullare la salsiccia con un po' di salsa di pomodoro, senape o altra salsa.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
457 kcal	35 g	20 g	13 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

\*\*\*Attenzione: frullare i cibi caldi può essere pericoloso. Controllare sempre il manuale di istruzioni del frullatore per verificare che sia adatto a frullare i cibi caldi e seguire le istruzioni per un uso sicuro.

# Ratatouille

## Livello 4: purea

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- 50 g di melanzane
- 50 g di zucchine
- 40 g di peperoni rossi o gialli
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 100 ml di passata o di pomodori in scatola passati al colino
- Un rametto di basilico (senza gambo)
- 30 g di cipolla
- ½ spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato
- 1 cucchiaio di aceto di vino rosso
- 5 misurini di Nutilus Clear

### PREPARAZIONE

- Rosolare le cipolle e l'aglio a fiamma bassa per 10 minuti con il coperchio.
- Aggiungere i peperoni, le melanzane e le zucchine. Insaporire con sale e pepe, mescolare e cuocere per altri 20 minuti con il coperchio.
- Aggiungere la passata o i pomodori in scatola e l'aceto di vino rosso, mescolare e se necessario aggiustare di sale e pepe. Cuocere per altri 5 minuti senza il coperchio.
- Unire il basilico.
- A cottura ultimata, frullare\*\*\* fino a ottenere una consistenza omogenea e incorporare Nutilus Clear con la frusta.



#### CONSIGLIO

Da servire anche con pasta o purè di patate senza grumi.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
339 kcal	26 g	16 g	4.3 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

\*\*\*Attenzione: frullare i cibi caldi può essere pericoloso. Controllare sempre il manuale di istruzioni del frullatore per verificare che sia adatto a frullare i cibi caldi e seguire le istruzioni per un uso sicuro.

# Dessert al mango

## Livello 4: purea

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- 60 g di mango parzialmente scongelato (togliere dal freezer 10 minuti prima della preparazione)
- 130 ml di yogurt alla vaniglia
- 20 ml di succo di mela
- 6 misurini di Nutilus Clear

### PREPARAZIONE

- Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare fino a ottenere una consistenza omogenea.
- Servire con un porzionatore per gelato.



#### CONSIGLIO

Per variare il sapore di questo dessert utilizzare un altro frutto al posto del mango, ad esempio mela, pera o pesca.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
216 kcal	4.5 g	34 g	8.2 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

# Dolce alla crema di whisky

## Livello 4: purea

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- 20 ml di crema di whisky†
- 100 g di panna montata
- 1 cucchiaino di cacao in polvere
- 3 misurini di Nutilus Clear

### PREPARAZIONE

- Mettere tutti gli ingredienti in una terrina e lavorare il composto con una frusta a mano o elettrica fino ad addensarlo.
- Servire in una coppetta o un bicchiere.

#### CONSIGLIO

Per variare il sapore, sostituire al cacao un cucchiaino di caffè macinato.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
588 kcal	57 g	11 g	2.5 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

†Consultare il medico specialista prima di preparare ricette contenenti alcol.

# Fase 3 Livello avanzato

Hai voglia di sperimentare?  
Ora che hai acquisito esperienza  
nel cucinare per le persone con disfagia,  
fai il prossimo passo e impara a presentare i  
piatti come un vero chef.

Le pietanze in questa sezione richiedono  
maggiori abilità nell'uso degli stampi e della  
sac à poche e nel disporre il cibo a strati,  
ma con queste tecniche oltre al palato  
accontenterai anche la vista. Divertiti e  
sfodera la creatività!

# Colazione completa

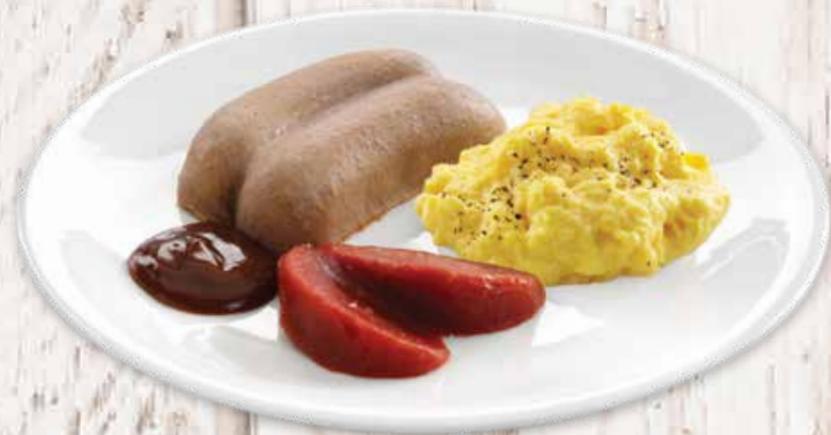
## Livello 4: purea

### INGREDIENTI (per 1-2 porzioni)\*

- Salsicce (vedi ricetta a pagina 39)
- Uova strapazzate (vedi ricetta a pagina 16)
- 50 ml di succo di pomodoro
- 2 misurini di Nutilus Clear

### PREPARAZIONE

- Impiattare le salsicce e le uova strapazzate utilizzando gli stampi per alimenti o la sac à poche.
- Versare il succo di pomodoro in una scodella, aggiungere Nutilus Clear, sbattere con la frusta per 90 secondi e impiattare utilizzando gli stampi per alimenti o la sac à poche.



Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
665 kcal	47 g	25 g	29 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

# Pesce in salsa al formaggio

## Livello 4: purea

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- 100 ml di latte
- 30 g di cipolla tritata finemente
- 100 g di pesce senza lisce (un pesce bianco come il merluzzo è ideale)
- 10 g di burro
- 40 g di formaggio grattugiato
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 5 misurini di Nutilus Clear

### PREPARAZIONE

- Mettere il latte, il pesce, il burro e la cipolla in una casseruola.
- Cuocere il pesce a fuoco lento fino ad ammorbidirlo, ossia per circa 10 minuti.
- Mettere il composto nel frullatore.
- Aggiungere Nutilus Clear, il succo di limone e il formaggio e frullare\*\*\* fino a ottenere una consistenza omogenea.



### CONSIGLIO

Disporre il pesce in un piatto piccolo e con la sac à poche ricoprire di purè di patate senza grumi. Riscaldare nel microonde per 30 secondi ed ecco pronto un delizioso sformato di pesce e patate.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
399 kcal	25 g	11 g	31 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi. †Consultare il medico specialista prima di preparare ricette contenenti alcol.



## Cannelloni

### Livello 4: purea

#### INGREDIENTI (per 1-2 porzioni)\*

- Pasta frullata (ricetta a pagina 36)
- Ratatouille frullata (ricetta a pagina 40)
- Spinaci frullati (ricetta a pagina 44)

#### PREPARAZIONE

- Distendere sul piano di lavoro 20 cm di pellicola trasparente.
- Con la sac à poche creare una striscia di 10x8 cm di pasta frullata.
- Utilizzando un'altra sac à poche, stendervi sopra gli spinaci frullati.
- Disporre una striscia di 4 cm di ratatouille frullata al centro.
- Tenendo la pellicola per i lati, sollevarla e arrotolare il composto dandogli una forma cilindrica.
- Togliere la pellicola, tagliare in fette di 2 cm e servire.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
689 kcal	42.9 g	47.5 g	19 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

\*\*\*Attenzione: frullare i cibi caldi può essere pericoloso. Controllare sempre il manuale di istruzioni del frullatore per verificare che sia adatto a frullare i cibi caldi e seguire le istruzioni per un uso sicuro.



## Lasagne

### Livello 4: purea

#### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

- Ragù alla bolognese cotto e frullato (vedi pagina 37)
- Pasta frullata calda (vedi pagina 36)
- Parmigiano grattugiato finemente (facoltativo)

#### PREPARAZIONE

- Con la sac à poche, disporre la carne frullata su un piatto formando un quadrato di 6x6 cm. In alternativa usare una piccola teglia quadrata.
- Continuare procedendo per strati. Stendere uno strato di pasta sopra la carne, poi aggiungere un altro strato di carne e completare con uno strato di pasta cosparso di parmigiano.



Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
624 kcal	21.6 g	56 g	41 g

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

# Insalate

## Livello 4: purea

### INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

#### Avocado e formaggio spalmabile

- 50 g di avocado pelato e sminuzzato
- 30 g di formaggio spalmabile
- 30 g di maionese
- 30 ml di latte
- 2 misurini di Nutilus Clear

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
406 kcal	41 g	5.3 g	3.8 g

#### Insalata di patate

- 50 g di insalata di patate
- 30 ml di acqua o latte
- 20 g di maionese
- 2 misurini di Nutilus Clear

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
283 kcal	26 g	9.1 g	2 g

#### Insalata di tonno o salmone

- 50 g di tonno o salmone in scatola
- 30 g di maionese
- 30 ml di latte
- 2 misurini di Nutilus Clear

**Note:** controllare che il pesce non contenga lische.

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
406 kcal	41 g	5.3 g	3.8 g

#### Insalata di barbabietole

- 50 g di barbabietole cotte
- 50 ml di latte
- 20 g di maionese
- 2 misurini di Nutilus Clear

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
203 kcal	17 g	8.7 g	3.1 g

#### Insalata di cavolo

- 50g insalata di cavolo
- 30g maionese
- 30ml latte
- 3 misurini di Nutilus Clear

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
325 kcal	32 g	7.1 g	1.8 g

#### Insalata verde

- 50 g di lattuga
- 30 ml di acqua calda
- 30 ml di yogurt bianco
- Un pizzico di sale
- 4 misurini di Nutilus Clear

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
47 kcal	1 g	6 g	2.4 g

#### Insalata di cetrioli con menta

- 100 g di cetrioli pelati
- 1 cucchiaino di salsa alla menta
- 30ml di yogurt bianco
- 4 misurini di Nutilus Clear

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
60 kcal	1.5 g	7.9 g	2.8 g

### PREPARAZIONE

- Mettere nel frullatore tutti gli ingredienti tranne Nutilus Clear e frullare fino a raggiungere una consistenza omogenea.
- Filtrare il composto con il colino.
- Aggiungere Nutilus Clear e frullare per altri 30 secondi.
- Per dare alle insalate la forma desiderata utilizzare gli stampi per alimenti o un porzionatore per gelato.

\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

# Bevande



Le persone con disfagia rischiano di disidratarsi e perciò di andare incontro a seri problemi di salute.

**In questa sezione scoprirai:**

- Perché l'idratazione è importante per la salute e il benessere
- Cosa significa “sensazione al palato”
- I trucchi per aumentare la palatabilità delle bevande

Ricette per preparare deliziosi frullati, bibite analcoliche e cocktail.

# L'importanza dell'idratazione

**Bere abbastanza è fondamentale per restare in salute. Non assumendo abbastanza liquidi rischi di disidratarti e la tua salute potrebbe risentirne.**

Mantenersi idratati è importante perché il corpo di una persona adulta contiene in media il 55-60% d'acqua.

L'acqua svolge molte funzioni vitali. Aiuta l'apparato digerente ad assorbire le sostanze nutritive e il sangue a trasportarle in tutto il corpo. L'acqua è essenziale anche per preservare la funzione cerebrale e regolare la temperatura corporea.

**Gli studi indicano che più della metà delle persone affette da disfagia sono disidratate. Questo accade perché:**

- Deglutire i liquidi può essere difficile
- L'ansia causata dalla difficoltà ad assumere cibo e bevande spesso ne riduce il consumo
- Le bevande addensate possono essere meno gradevoli al palato
- Alcune bevande per pazienti disfagici non sono efficaci nel placare la sete
- Le bevande addensate a volte non rilasciano sapore in bocca

## Bere non è solo una questione di idratazione

Mantenersi idratati è essenziale per restare in vita e in salute. Ma è importante anche per preservare il benessere e la qualità della vita. Che si tratti di una tazza di tè, di una spremuta d'arancia o di un bicchiere di vino, bere è anche parte di un rituale sociale da condividere con amici e familiari.

Per le persone con disfagia rinunciare a questi momenti di convivialità può essere deleterio quanto la disidratazione stessa. Ecco perché abbiamo voluto dedicare un'ampia sezione ai consigli per preparare bevande che non siano semplicemente accettabili, ma davvero gradevoli.

Ognuno ha gusti diversi: sperimenta con una varietà di sapori, consistenze, temperature e "sensazioni al palato". Con un poco di pratica troverai senz'altro la combinazione giusta per te.



## Sensazione al palato

- La sensazione al palato descrive il modo in cui cibi e bevande sono percepiti all'interno della bocca. È un concetto diverso da quello di "gusto". Poiché la sensazione al palato influisce sul modo in cui il cervello recepisce le diverse consistenze e densità, può essere usata per rendere più piacevole l'assunzione di liquidi addensati.

### Percezione del freddo

Alcuni sapori, come il mentolo e la menta piperita, creano una sensazione di freddo pur senza alterare davvero la temperatura all'interno della bocca, perché agiscono sulle terminazioni nervose sensibili al caldo e al freddo.

Invece i cosiddetti "alcol dello zucchero" (polioli), come lo xilitolo e l'eritritolo, causano un vero calo di temperatura nel cavo orale.

### Percezione del caldo

Alcuni alimenti, come il peperoncino o il pepe nero, sono "termogenici", ossia portano l'organismo a produrre calore per aumentare la velocità con cui il cibo viene convertito in energia (in altre parole, accelerano il metabolismo).

Questo avviene per la presenza di determinate sostanze (la piperina nel pepe, la capsaicina nel peperoncino) che agiscono sui recettori della bocca creando una sensazione di calore intenso.

Di seguito trovi una lista di ingredienti da aggiungere alle bevande per stimolare i recettori della bocca e rendere più gradevoli i liquidi addensati e con consistenza modificata.

#### SENSAZIONE DI CALDO

Pepe di Giamaica

Alcol

Anice

Pepe nero

Camomilla

Cardamomo

Peperoncino

Cannella

Chiodi di garofano

Cumino

Eucalipto

Finocchio

Zenzero

Noce moscata

Pepe di Sichuan

#### SENSAZIONE DI FREDDO

Basilico

Foglie d'alloro

Acido citrico

Acido citrico

Agrumi

Fiori

Citronella

Menta

Menta piperita

Rosmarino

Salvia

Menta verde

Timo

Frutti tropicali

Xilitolo

# I segreti della mixologia



## Shakerare

La tecnica più efficace per miscelare ingredienti, colori e consistenze.

Metti tutti gli ingredienti nello shaker (con ghiaccio, se indicato); chiudi il coperchio, scuoti vigorosamente, filtra e versa.



## Mescolare

Un metodo per diluire leggermente

le bevande e al contempo raffreddarle. Metti la bevanda e il ghiaccio in un bicchiere miscelatore e mescola con un cucchiaio.



## Pestare

Una tecnica per estrarre i succhi, gli oli e i sapori naturalmente presenti nelle erbe, negli ortaggi e nei frutti. Metti gli ingredienti in un bicchiere miscelatore e pestali con un pestello o un altro utensile con la punta smussata.



## Spremere

Un metodo per estrarre il succo da frutti, ortaggi ed erbe utilizzando una centrifuga, un estrattore o uno spremiagrumi. Il succo deve essere filtrato prima di essere servito.



## Frullare

Una tecnica per sminuzzare e miscelare gli ingredienti fino a ottenere una consistenza omogenea. Quando si frullano gli alimenti per i pazienti disfagici è importante ridurre al minimo l'aria incorporata nel composto. Per questo è preferibile utilizzare un frullatore a immersione, anziché un frullatore con bicchiere. Un altro modo per eliminare l'aria incorporata è filtrare il composto dopo averlo frullato.



## Straining

Una tecnica che utilizza un apposito utensile chiamato "strainer" per separare il ghiaccio e la polpa dal liquido. Serve dunque a eliminare i pezzetti più grossi prima di filtrare il liquido con il colino e addensarlo.



## Infusione

Lasciare immerse in un liquido erbe, foglie di tè, frutta, verdura o spezie per estrarne specifiche proprietà, come sapore, aroma, sensazione al palato o colore. Gli infusi possono essere preparati con acqua, latte vaccino o vegetale, liquore o succo, a temperature calde o fredde. Metti l'elemento solido e quello liquido in un contenitore, lascia in infusione e poi filtra con una garza alimentare o un colino a maglie sottili.



## Dolcificare

Prevede l'aggiunta di un dolcificante liquido per aumentare il sapore e la palatabilità. Evita di utilizzare lo zucchero tradizionale: meglio scioglierlo nell'acqua per ricavare uno sciroppo di zucchero o usare edulcoranti in forma liquida, come il miele, l'agave o lo sciroppo d'acero. È possibile utilizzare anche dolcificanti artificiali e polioli.



## Filtrare

Se con la tecnica dello straining si separano i liquidi dai solidi, filtrare serve anche ad affinare la consistenza ed è particolarmente importante per i pazienti disfagici, poiché in questo modo si eliminano grumi e particelle non completamente frullate o sciolte. È l'ultimo passaggio prima di procedere all'addensamento.



## Addensare

È il passaggio finale e il più importante, perché modifica la densità di una bevanda per renderla sicura da deglutire. La giusta densità per deglutire in modo sicuro varia da persona a persona: segui sempre le indicazioni del tuo medico specialista. Una volta stabilito quanto addensante devi aggiungere, incorporalo gradualmente mescolando bene.



## Stratificare

Si tratta di un metodo per presentare le bevande con sapori e colori diversi. Posiziona sopra il bicchiere un cucchiaio rivolto verso il basso, quindi versa il primo liquido sul dorso del cucchiaio. Ripeti con il liquido successivo che così dovrebbe restare separato da quello precedente.



## Bordare

La bordatura del bicchiere consiste di un elemento solido e uno liquido e serve ad aggiungere sia un tocco decorativo sia una nota di gusto in più. Nelle bevande per pazienti disfagici è importante che la bordatura abbia la stessa densità del liquido contenuto nel bicchiere. Puoi realizzarla preparando una soluzione addensata con l'ingrediente prescelto (ad es. sale, zucchero, eritritolo, acido citrico) e un liquido (succo, acqua, infusi ecc.). Quando la soluzione si è addensata, usala per rivestire il bordo del bicchiere prima di versare la bevanda.



## Guarnire

È l'arte di decorare le bevande per renderle esteticamente allettanti. Quando servi un drink a una persona con disfagia, controlla che la guarnitura sia abbastanza grande da essere ben visibile, per evitare che venga accidentalmente inghiottita.



## Bicchieri

Scegliere il bicchiere giusto non è importante solo ai fini della presentazione, ma può anche esaltare le sfumature di sapore, rendendo l'esperienza ancora più piacevole.

# Bevande: altri aspetti chiave



## Temperatura

La temperatura influisce sulla percezione delle diverse consistenze all'interno della bocca. La palatabilità dei liquidi addensati aumenta alle basse temperature. Se utilizzi del ghiaccio per raffreddare la bevanda ricordati di filtrarla prima di aggiungere l'addensante, per rimuovere ogni residuo di ghiaccio.



## Alcol

L'alcol stimola la circolazione sanguigna e crea una sensazione di calore nella bocca che può risultare piacevole. Presta particolare attenzione al grado alcolico delle bevande e segui sempre le indicazioni del medico specialista riguardo alle quantità di alcol che puoi consumare in sicurezza.



## Sensazione al palato

La sensazione al palato descrive le sensazioni che una bevanda crea all'interno della bocca. Stimolando nervi diversi all'interno del cavo orale si altera il modo in cui il cervello percepisce consistenze e densità diverse.



## Percentuale di grassi

La quantità di grassi contenuti in una bevanda incide sulla percezione della temperatura e determina anche la velocità di reazione con gli agenti addensanti. Più grasso è un liquido (ad es. il latte), più impiega ad addensarsi, quindi ricordati di lasciar passare più tempo tra l'aggiunta di un misurino e l'altro.



## Acidità

L'acidità di un liquido influisce sul modo in cui la consistenza viene percepita all'interno della bocca; i pazienti disfagici tendono a prediligere i sapori aspri. L'acidità influisce anche sul processo di addensamento.



## Effervescenza

Le bevande frizzanti possono essere pericolose per i pazienti disfagici, perché le bollicine potrebbero interferire con la deglutizione. Per renderle sicure ricordati di mescolarle, shakerarle o riscaldarle. Una volta eliminate le bollicine è possibile aggiungere l'addensante.



# Bevande calde

## Mocaccino

### INGREDIENTI (per 2 porzioni)\*

- 350 g di latte intero
- 2 tazzine di caffè espresso (30 ml ciascuna)
- 100 g di cioccolato al latte grattugiato
- 50 ml di sciroppo di zucchero (1:1) freddo
- 1 bacca di vaniglia

### PREPARAZIONE

- Mettere in un pentolino il latte, lo sciroppo di zucchero e la bacca di vaniglia e portare a ebollizione.
- Spegnerne la fiamma, aggiungere il cioccolato grattugiato, mescolare bene e lasciar riposare per 20 minuti.
- Filtrare con il colino.
- Preparare le due tazzine di caffè e aggiungerle al composto.
- Far raffreddare fino a raggiungere la temperatura a cui si desidera servire la bevanda: 75 °C per il mocaccino tradizionale o 4 °C per una versione più rinfrescante, quindi addensare aggiungendo la dose di Nutilis Clear per 1 porzione (200 ml).
- Controllare la viscosità con il metodo appropriato.
- Servire in un bicchiere alto.



## Chai latte

### INGREDIENTI (per 2 porzioni)\*

- 450 g di latte intero
- 15 g di zucchero
- 3 bustine di tè nero
- 5 g di zenzero fresco
- 4 baccelli di cardamomo
- 1 bastoncino di cannella
- 1 chiodo di garofano intero
- 1 anice stellato
- 1 grano di pepe di Giamaica

### PREPARAZIONE

- Mettere in un pentolino le spezie (zenzero, cardamomo, cannella, chiodo di garofano, anice stellato e pepe di Giamaica) e il latte.
- Aggiungere le bustine di tè e lo zucchero.
- Portare a ebollizione. Spegnerne la fiamma e lasciar riposare per 20 minuti.
- Filtrare con il colino.
- Far raffreddare fino a raggiungere la temperatura di servizio (75°C), e addensare aggiungendo la dose di Nutilis Clear per 1 porzione (200 ml).
- Controllare la viscosità con il metodo appropriato.
- Servire in una tazza da tè.



# Frullati

## PREPARAZIONE

- Mettere nel frullatore tutti gli ingredienti e frullare fino a raggiungere una consistenza omogenea.
- Filtrare il frullato con il colino.
- Versare in un bicchiere e servire.

### CONSIGLIO

Per modificare il livello di densità fare riferimento alle indicazioni sul dosaggio riportate sulla confezione di Nutilus Clear.

## INGREDIENTI (per 1 porzione)\*

### Melone

- 75 g di melone
- 50 ml di succo di frutta o latte
- 100 ml di yogurt senza pezzetti

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
128 kcal	3.3 g	17 g	6.5 g

### Banana, arancia e zenzero

- 60 g di banana sbucciata, tagliata in piccoli pezzi
- 50 ml di succo d'arancia
- ½ cucchiaino di zenzero macinato (a piacere)
- 100 ml di yogurt senza pezzetti

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
116 kcal	3.3 g	26 g	7 g

### Fragola e banana

- 60 g di banana sminuzzata
- 50 g di fragole surgelate
- 50 ml di latte
- 100 ml di yogurt senza pezzetti

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
193 kcal	5.2 g	26 g	8.7 g

### Mango e miele

- 100 g di mango fresco o in scatola (se il mango è fresco, pelarlo e denocciolarlo)
- 100 ml di yogurt senza pezzetti
- 50 ml di latte
- 1 cucchiaino di miele liquido per addolcire

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
205 kcal	5.2 g	29 g	8.3 g

### Cocco e fragola

- 250 g di fragole fredde
- 50 ml di succo di lime freddo (1 lime e ½)
- 75 g di sedano freddo tagliato a pezzetti
- 100 ml di latte di cocco freddo
- 50 ml di sciroppo di zucchero (1:1) freddo

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
193 kcal	5.2 g	26 g	8.7 g

### Banana e mirtillo

- 200 g di banana fredda pelata e sminuzzata
- 150 g di mirtilli freddi
- 125 g di yogurt intero freddo
- 100 ml di latte intero freddo
- 20 ml di succo di limone freddo (½ limone)
- 30 ml di sciroppo di zucchero (1:1) freddo

Valori nutrizionali per porzione\*\*

Energia	Grassi	Carboidrati	Proteine
205 kcal	5.2 g	29 g	8.3 g



\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni, consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

# Bevande analcoliche e rinfrescanti

## INGREDIENTI (per 2 porzioni)\*

### Virgin piña colada

- 400 g di ananas freddo sbucciato e tagliato a cubetti
- 150 g di latte di cocco freddo
- 2 rametti di menta fresca
- 100 ml di acqua tonica fredda

### PREPARAZIONE

- Mettere nel frullatore l'ananas, il latte di cocco, la menta fresca e l'acqua tonica.
- Frullare il tutto.
- Filtrare con il colino.
- Addensare aggiungendo la dose di Nutilus Clear per 1 porzione (200 ml).
- Controllare la viscosità con il metodo appropriato.
- Servire in un bicchiere alto guarnendo con una fettina d'ananas e una ciliegia.



### Bevanda energizzante

- 250 ml di succo di mela freddo
- 50 ml di succo di lime freddo (1 lime e ½)
- 100 g di cetriolo freddo tagliato a pezzetti
- 50 g di acetosa
- 50 g di erba di grano (o spinaci)
- 5 g di zenzero fresco
- 30 ml di sciroppo di zucchero (1:1) freddo

### PREPARAZIONE

- Mettere nel frullatore il succo di mela e di lime, il cetriolo, l'acetosa, l'erba di grano, lo sciroppo di zucchero e lo zenzero.
- Frullare il tutto.
- Filtrare con il colino.
- Addensare aggiungendo la dose di Nutilus Clear per 1 porzione (200 ml).
- Controllare la viscosità con il metodo appropriato.
- Servire in un bicchiere da whisky o in un tumbler basso.

### Anguria e basilico

- 450 g di anguria fredda sbucciata e tagliata a cubetti
- 6 foglie di basilico fresco
- 2 rametti di basilico

### PREPARAZIONE

- Frullare i cubetti di anguria con le foglie di basilico fresco.
- Filtrare con il colino.
- Addensare aggiungendo la dose di Nutilus Clear per 1 porzione (200 ml).
- Controllare la viscosità con il metodo appropriato.
- Servire in una coppetta da cocktail guarnendo con i rametti di basilico.

### Limonata rosa

- 100 g di fragole fredde
- 50 g di lamponi freddi
- 70 g di succo di limone freddo (2 limoni)
- 200 ml di acqua fredda
- 50 ml di sciroppo di zucchero (1:1) freddo

### PREPARAZIONE

- Mettere nel frullatore i frutti rossi, il succo di limone, lo sciroppo di zucchero e l'acqua.
- Frullare il tutto.
- Filtrare con il colino.
- Addensare aggiungendo la dose di Nutilus Clear per 1 porzione (200 ml).
- Controllare la viscosità con il metodo appropriato.
- Servire in un bicchiere basso con una cannuccia.



\*Potrebbe contenere allergeni, controllare le etichette e gli ingredienti dei singoli prodotti. In caso di dubbi sugli allergeni consultare il medico specialista. \*\*Tutti i valori nutrizionali per porzione sono puramente indicativi.

## INGREDIENTI (per 2 porzioni)\*

### Tè verde freddo al limone e zenzero

- 400 g d'acqua
- 50 ml di sciroppo di zucchero (1:1) freddo
- 3 bustine di tè verde (o 4 cucchiaini di tè in polvere)
- 5 g di zenzero fresco
- Il succo di 1 limone
- La scorza di ½ limone

### PREPARAZIONE

- Portare l'acqua a ebollizione in un pentolino o in un bricco.
- Aggiungere lo zenzero e la scorza di limone.
- Aggiungere le bustine di tè o il tè in polvere.
- Spegner la fiamma e lasciar riposare per 20 minuti.
- Filtrare con un colino a maglie sottili.
- Aggiungere il succo di limone e lo sciroppo di zucchero.
- Raffreddare in frigorifero fino a raggiungere la temperatura di servizio (4°C) e addensare aggiungendo la dose di Nutilis Clear per 1 porzione (200 ml).
- Controllare la viscosità con il metodo appropriato.
- Servire in un tumbler alto guarnendo con un ricciolo di scorza di limone.



# Cocktail

## INGREDIENTI (per 2 porzioni)\*

### Autunno e inverno in Brasile

#### Per la parte “autunnale”

- 50 ml di succo di lime freddo
- 1 rametto di basilico
- 50 g di spinaci
- 20 ml di cachaça fredda
- 30 ml di sciroppo di zucchero (1:1) freddo
- 40 ml di acqua di seltz fredda

#### Per la parte “invernale”:

- 75 ml di succo di mandarino freddo
- 75 ml di succo di arancia freddo
- 50 ml di succo di limone freddo
- 20 ml di cachaça fredda
- 30 ml di sciroppo di zucchero (1:1) freddo

## PREPARAZIONE

### Per la parte “autunnale”

- Mettere nel frullatore il succo di lime, le foglie di basilico, gli spinaci, la cachaça e lo sciroppo di zucchero.
- Frullare il tutto.
- Filtrare con un colino a maglie sottili.
- Sgasare l'acqua di seltz mescolandola.
- Miscelare il tutto
- Addensare aggiungendo la dose di Nutilus Clear per 1 porzione (200 ml).
- Controllare la viscosità con il metodo appropriato.

### Per la parte “invernale”

- Mescolare i succhi (di mandarino, arancia e limone), la cachaça e lo sciroppo di zucchero.
- Filtrare con il colino.
- Addensare aggiungendo la dose di Nutilus Clear per 1 porzione (200 ml).
- Controllare la viscosità con il metodo appropriato.

## INGREDIENTI (per 2 porzioni)\*

### Mojito

- 50 ml di rum
- 200 ml di acqua di seltz
- 12 foglie di menta fresca
- 100 ml di succo di lime freddo (3 lime)
- 50 ml di sciroppo di zucchero (1:1) (o eritritolo) freddo
- 2 rametti di menta per guarnire

## PREPARAZIONE

- Tagliare il lime a spicchi.
- Pestare il lime e le foglie di menta in un bicchiere miscelatore utilizzando un pestello.

- Filtrare il liquido così ottenuto e metterlo nello shaker.
- Aggiungere il rum e lo sciroppo di zucchero (o l'eritritolo per una sensazione al palato più intensa).
- Sgasare l'acqua di seltz mescolandola.
- Miscelare il tutto nello shaker con un paio di cubetti di ghiaccio per raggiungere la temperatura desiderata.
- Filtrare il composto e versarlo in un bicchiere.
- Addensare aggiungendo la dose di Nutilus Clear per 1 porzione (200 ml).
- Controllare la viscosità con il metodo appropriato.
- Servire in un tumbler guarnendo con le foglie di menta.

# Complimenti!

Congratulazioni per aver utilizzato la nostra raccolta di ricette!

Ci auguriamo che questa guida ti abbia chiarito i principi base per preparare pasti e bevande per le persone con disfagia e che tu abbia acquisito sicurezza nel creare tante ricette gustose, nutrienti e sicure utilizzando Nutilis Clear.

Nelle pagine seguenti potrai aggiungere altre ricette di tua creazione o annotare i sapori e le consistenze che ti piacciono di più.

Saremmo felici di sapere cosa ne pensi: condividi i tuoi commenti e le tue ricette inviandoli a :

[www.nutricia.it](http://www.nutricia.it)

[www.facebook.com/Nutriciitalia](https://www.facebook.com/Nutriciitalia)

## NutriRicettario

Ricette per gestire con gusto  
la disfagia a tavola





