



RICETTARIO *DIVERSAMENTE* SOLIDO

Ricette adatte a persone affette da disfagia (e non solo)

A cura di Claudia Malaguzzi – Dysphagia Foods

Premessa:

Ciao a tutti, mi chiamo Claudia e attualmente ho 24 anni. Sono disfagica da circa 10 anni e nell'aprile 2020 in piena pandemia ho deciso di aprirmi al mondo e parlare dei disagi che accompagnano la vita di una persona disfagica tramite una pagina sulla piattaforma social Instagram.

Mi trovate con il nome **Dysphagia foods**.

La mia idea era quella di far conoscere a più persone il tema della disfagia e di provare a cambiare in piccola parte la società che purtroppo ci va' ad emarginare dalla socialità e convivialità dei pasti, a volte inconsapevolmente, per vari motivi: la disfagia è ancora poco conosciuta; chi non è affetto da disfagia o non ha accanto persone disfagiche non ne capisce i veri disagi e quanto ti può togliere questo disturbo.

La mia idea non è cambiata, **ma** aprire questa pagina ha cambiato la mia vita in meglio.

Quante volte ci siamo preoccupati di cosa penserebbe la gente se ci vedesse mangiare liquidi o cibi frullati o addensati? Troppe, credo troppe. Seppure la **vita** e la **salute** siano le nostre.

Ed è per questo che a inizio premessa dicevo "ho deciso di aprirmi al mondo", perché poche persone nella mia vita erano a conoscenza della mia situazione e meno ancora avevano "assistito" ad un mio pasto. Eppure nel momento in cui persone a me vicine (fisicamente e non), ignare del mio problema di deglutizione, sono venute a conoscenza di quest'ultimo mi hanno fatta sentire amata, supportata e compresa.

Ed è stato in questo momento che ho veramente compreso quanto la paura di essere giudicata mi abbia fatta isolare dalle persone di cui, nonostante l'amicizia, temevo giudizi negativi o fastidiosi.

Mi sono accorta che non davo più importanza al cibo, mangiavo i soliti 4 o 5 cibi già pronti o facili da cucinare. Questo perché per me il cibo non era più condivisione, anzi evitavo proprio il cibo e l'argomento con le persone con cui in realtà avrei volentieri passato del tempo a tavola. Ma non lo facevo per paura di perdere dignità, di non essere compresa.

Condividere però le mie primissime ricette, semplici, sui social mi ha fatto capire quante persone in realtà le stavano apprezzando e quanta gente stavo aiutando a mangiare e vivere meglio. Lì ho capito quanto fosse importante invece il cibo per loro.

Altre persone mi hanno scritto per chiedere consiglio su come cucinare diversi cibi, altre per raccontarmi la loro storia, per sfogarsi, per sentirsi compresi. Alcuni professionisti (logopedisti e non) mi hanno scritto per spronarmi e per consigli sulle ricette per i pazienti.

Ed è così che ho iniziato a sperimentare sempre più ricette nuove perché mi dava felicità poter aiutare le altre persone. Ma in realtà stavo aiutando me stessa a, finalmente dopo 9 anni, mangiare meglio!

Ho inventato ricette con ingredienti che non mangiavo da 10 anni. Ed è stato bellissimo.

Per questo devo dire un **enorme grazie** alle persone che mi sono state vicine da Aprile 2020 ad ora, che tutt'ora mi supportano, e che mi hanno spronata per il mio e il loro bene a ricercare e ad inventare sempre di più ricette adatte a noi disfagici.

Ai miei “compagni di disfagia” dico di non perdere mai la voglia di assaggiare cibi nuovi, ma se doveste essere per un attimo persi vi dico:

Mangiare diversamente solido non ci toglie la dignità, ci permette di avere la speranza di continuare a migliorare e a vivere questa meravigliosa vita. Perché ricordiamoci che nonostante le difficoltà, nonostante il dolore, siamo qui e siamo vivi.

Ed è la cosa più bella che ci possa accadere.

A tutte le persone che invece ci stanno attorno:

Non lasciateci soli, spronateci ad aver voglia di approcciarci al cibo. E soprattutto condividete con noi dei pasti, non isolateci. Per noi poter ancora condividere dei cibi e dei momenti di socialità legata ai pasti è *vita*.

INDICE

PRIMI PIATTI

- **Crema di porri e cannellini**
- **Crema patate dolci e topinambur**
- **Vellutata di cipolle**
- **Crema di zucchine con accompagnamento di besciamella allo zafferano**

SECONDI PIATTI e CONTORNI

- **Purea di carote alla cipolla**
- **Mousse di tonno ricca**
- **Pizza morbida**
- **Uova sode e strapazzate**

DOLCI

- **Torta del compleanno**
- **Mousse di cacao al cocco**
- **Tiramisù**
- **Semifreddo al miele**

Prima di iniziare a cucinare insieme ti lascio qualche informazione:

- la mia e-mail dove puoi contattarmi per qualsiasi domanda legata alle ricette o per condividere la **tua storia** con me (che tu sia una persona disfagica, una persona che vive con un disfagico o lo assiste, od un professionista):

dysphagiafoods@gmail.com

- il mio contatto Instagram e Facebook dove puoi metterti in contatto con me in temi brevi, tenerti aggiornato sulle ricette e supportare la divulgazione sul tema della disfagia:

@dysphagiafoods

- tutte le ricette che troverai sono porzioni per 1 o 2 persone a seconda delle tue abitudini alimentari.

Ora armiamoci di Minipimer, mixer, colini vari e iniziamo a cucinare.

Buon divertimento!

CREMA DI PORRI E CANNELLINI

INGREDIENTI

- 1 porro
- 250g di fagioli cannellini in scatola sgocciolati (non secchi)
- Olio q.b.
- Vino bianco q.b.
- Acqua o brodo
- Sale o dado a piacimento se si utilizza acqua

Iniziamo ad occuparci del porro:

eliminiamo la parte verde fibrosa che non possiamo utilizzare ed eliminiamo la parte finale dove cominciano le radici. La restante parte centrale la tagliamo a rondelle.

Mettiamo le rondelle di porro in una pentola con olio quanto basta e facciamolo soffriggere.

Una volta soffritto uniamo i cannellini sgocciolati.

A questo punto sfumiamo con mezzo dito di vino e poi aggiungiamo acqua con sale o dado, oppure direttamente un brodo, che sormonti porro e fagioli, di 1 dito.

Lasciamo cuocere per circa 20 minuti o finché il liquido non sarà dimezzato, dopodiché frulliamo a fondo per ottenere una crema omogenea aiutandoci con il minipimer.



Prima di impiattare consiglio di passare la crema attraverso un colino poiché i fagioli tendono comunque a lasciare residui della pellicina esterna che li ricopre.

CREMA DI PATATE DOLCI E TOPINAMBUR

INGREDIENTI

- 300g di patate dolci
- 100g di topinambur
- ¼ cipolla
- Olio evo q.b.
- Paprika dolce 2 cucchiaini
- Acqua o brodo
- Sale o dado

Tagliamo la cipolla per il soffritto, mettiamola in pentola con dell'olio e soffriggiamola solo nel momento in cui abbiamo quasi ultimato la pulizia del resto degli ingredienti.

Peliamo quindi patate dolci e topinambur, passandoli poi sotto l'acqua per rimuovere i residui di terra. Tagliamo entrambi a dadini e soffriggiamo a questo punto la cipolla.

Uniamo quindi i dadini alla cipolla e lasciamo insaporire. Copriamo, in modo che sormonti di 1 dito, con acqua e sale/dado o con del brodo e lasciamo cuocere per 30 minuti.

Una volta ultimata la cottura aggiungiamo la paprika, mescoliamo e passiamo a frullare con il minipimer.



VELLUTATA DI CIPOLLE

Una delle mie vellutate preferite, forte e dolce di sapore allo stesso tempo!

INGREDIENTI

- 1 cipolla
- 1 patata piccola
- Olio evo q.b.
- Una noce di burro
- 100ml di panna da cucina
- Acqua
- Dado

Iniziamo tagliando la cipolla e spelando e tagliando la patata a dadini. Mettiamo in padella la cipolla con dell'olio e soffriggiamo, uniamo subito la patata e copriamo con acqua e dado.

Lasciamo cuocere fino a quando non si sia quasi completamente asciugata l'acqua.

Nel mentre scaldiamo la panna e aggiungiamo una noce di burro facendola sciogliere.

Rendiamo omogenea la preparazione di cipolle e patate con il minipimer, **passiamo il tutto in un colino** e aggiungiamo la panna prima di impiattare.



CREMA DI ZUCCHINE CON ACCOMPAGNAMENTO DI BESCAMELLA ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI

- 2 zucchine medie
 - 1 patata piccola
 - 1 noce di burro
 - 1 cucchiaio
 - Noce moscata q.b.
-
- 250ml di latte
 - 25g di farina
 - 2g di burro
 - 1 bustina zafferano

Iniziamo dalla crema di zucchine:

Puliamo la patata e le zucchine, tagliamo entrambe a dadini e buttiamole in padella con una noce di burro. Lasciamole cuocere per qualche minuto mescolando.

Uniamo un bicchiere d'acqua e lasciamo cuocere finché non si sarà completamente asciugata. A questo punto saliamo, aggiungiamo un pizzico di noce moscata e uniamo un cucchiaio di parmigiano.

Mettiamo tutto il composto in un bicchiere da minipimer e frulliamo finché non avremo una crema omogenea. Se la crema poi risulta troppo solida possiamo allungarla con dell'acqua o della panna.

Passiamo quindi alla besciamella; preparazione standard:

prepariamo il roux mettendo in un padellino il burro a cui, una volta sciolto, uniamo la farina. Mescoliamo per formare il roux.

A questo punto versiamo il latte, la bustina di zafferano e continuando a mescolare sul fuoco, aspettiamo che la besciamella si addensi appena appena poiché una volta tolta dal fuoco e raffreddandosi si rapprenderà.

Possiamo quindi mangiare la crema di zucchine accompagnata nel piatto con la besciamella, oppure gustare a cucchiariate un po' e un po'.



PUREA DI CAROTE ALLA CIPOLLA

Questa è una delle mie ricette preferite, veloce da fare, poco complicata e con un sapore dolce ma incisivo!

INGREDIENTI

- 3 carote
- ¼ di cipolla
- sale q.b.
- burro q.b.
- circa 120 ml di panna da cucina

Iniziamo tagliando le carote a dadini e le mettiamo a lessare. Mentre si cuociono possiamo portarci avanti tagliando la cipolla.

Una volta cotte le carote, mettiamo a soffriggere con un poco di sale la cipolla ed aggiungiamo poi le carote.

Saliamo a piacimento e lasciamo insaporire le carote, mescolando, per qualche minuto.

Aggiungiamo la panna da cucina e lasciamo per qualche secondo che si riscaldi, sempre mescolando.

A questo punto aiutandoci con una spatola o un cucchiaino passiamo tutto in un mixer o in un bicchiere da minipimer e frulliamo finché non raggiungiamo la consistenza omogenea.



La consistenza che si raggiunge è semisolida: si può allungare con dell'altra panna o del latte, oppure addensare rimettendo sul fuoco mescolando finché non si sarà rappresa abbastanza per la consistenza che si desidera.

Consiglio anche di passare la purea in un colino a maglie medie per evitare di incappare in pezzi di carote non ben frullate che possono provocare ristagni o altro.

MOUSSE DI TONNO RICCA

INGREDIENTI

- 80g tonno sgocciolato
- 50g philadelphia o formaggio spalmabile a piacimento
- 3 capperi
- 1 filetto di acciuga
- 1 fetta di limone

Il procedimento per questa mousse è molto semplice:

Inseriamo il tonno e il philadelphia nel mixer e renderli omogenei; aggiungiamo poi capperi e acciuga, poi frulliamo per incorporarli al meglio.

Consiglio: si può aggiungere il succo di una fetta di limone se è di vostro gradimento. Io l'ho trovata una mousse molto più leggera rispetto alle solite proprio grazie al limone che se non messo in quantità eccessive riesce ad incastrarsi con il gusto e rendere il tutto meno pesante.



PIZZA MORBIDA

INGREDIENTI

- 1 patata grande
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- Latte q.b.
- Gorgonzola o mozzarella q.b.
- Sale q.b.
- Olio evo q.b.

Mettiamo a lessare la patata. Nel mentre insaporiamo la passata di pomodoro con un filo d'olio e un pizzico di sale in un padellino fino a quasi bollore.

Una volta cotta la patata, sbucciamola e aiutandoci con una forchetta cerchiamo di schiacciare quasi completamente finché avremo pochissimi pezzi. Uniamo del latte per rendere un pochino più morbido il tutto e passiamolo in un colino per togliere i residui solidi.

Per il condimento possiamo utilizzare la mozzarella o il gorgo. Per la mozzarella basterà frullarla con il minipimer per avere una crema bella omogenea; per il gorgo servirà scioglierlo a bagnomaria con un goccio di panna per renderlo meno "colloso".

In alternativa o come aggiuntiva possiamo condire la pizza con della mousse di prosciutto (ricetta sulla mia pagina Instagram)!

Componiamo la nostra pizza morbida in un piatto, ed è fatta.



UOVA SODE E STRAPAZZATE

Questa è la ricetta più semplice in assoluto ma una delle migliori in quanto non si perde il sapore dato dalle diverse cotture delle uova.

Per la crema di uova sode basterà cuocere l'uovo sodo, farlo raffreddare e poi frullarlo, aggiungendo sale a piacimento, con il minipimer aggiungendo un filo d'acqua (regolandola in base alla consistenza che si vuole ottenere).

Consiglio poi di accompagnare la crema di uovo sodo alla mousse di tonno, un'accoppiata vincente e piena di sapori; oppure, se si ha a disposizione, si può mescolare alla crema della polvere di porcini!



Per la crema di uova strapazzate procediamo cuocendo l'uovo in padella con una noce di burro, lo strapazziamo aggiungendo un pizzico di sale e quando è pronto lo frulliamo con il minipimer. Anche qui aggiungiamo un filo d'acqua per modificare la consistenza.

Per rendere ancora più gustosa ed intrigante la crema di uova strapazzate si può fare un passaggio aggiuntivo: aggiungiamo un cucchiaino di passata di pomodoro prima di strapazzare l'uovo!



TORTA DEL COMPLEANNO

Ed eccoci qua finalmente alla più richiesta torta degli ultimi mesi: la torta che ho inventato per il mio compleanno, semplicemente unendo due componenti di altre preparazioni!

INGREDIENTI

Base

- 4g di gelatina (colla di pesce)
- 15g di zucchero a velo
- 60ml di panna fresca liquida
- 15ml di latte
- 150g di yogurt bianco

Mousse

- 250ml di panna fresca liquida
- 250g cioccolato fondente
- 50g cioccolato al latte
- 400ml panna da montare

Iniziamo dalla base:

mettiamo in ammollo il foglio di gelatina in acqua fredda per 10 minuti.

Nel mentre scaldiamo il latte fino quasi ad ebollizione. Uniamolo alla gelatina, precedentemente tolta dall'acqua e strizzata, e con un cucchiaino aiutiamoci a farla sciogliere.

Montiamo la panna con lo zucchero a velo.

Unire lo yogurt al latte e mescolando dal basso verso l'alto unire la panna montata.

Stendiamo la crema in una teglia rotonda con cerniera, ricoperta di carta sia sulla base che sui lati, e mettiamo in frigo.

Passiamo quindi alla mousse:

montiamo i 400ml di panna.

Tritiamo tutto il cioccolato con un coltello e facciamolo sciogliere a bagnomaria e poi uniamo alla panna fresca liquida precedentemente scaldata fino a poco prima del bollore.

Uniamo mescolando dal basso verso l'alto la panna montata e versiamo la mousse ottenuta sulla crema di yogurt che nel mentre si è rappresa in frigo.

Lasciamo solidificare per 3 ore in frigo e la nostra torta è pronta.



MOUSSE DI CACAO AL COCCO

INGREDIENTI

- 1 lattina o cartoncino di latte di cocco da 200ml
- 15g di cacao amaro in polvere
- 10g di cacao zuccherato in polvere
- 125ml di panna liquida fresca

Per questa preparazione è necessario lasciare per qualche ora in frigorifero la lattina di latte di cocco a raffreddare per far separare il solido e il liquido.

Una volta pronti per iniziare la ricetta, montiamo la panna.

Dal latte di cocco estraiamo solo la parte solida e mescoliamola con i cacai.

Incorporiamo la panna dall'alto verso il basso e la mousse è pronta.



TIRAMISÙ

INGREDIENTI

- 15 biscotti novellini
- 115 ml di latte
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di zucchero
- 125g di mascarpone

Come base useremo una crema di biscotti molto semplice: scaldiamo il latte ed uniamo i novellini spezzettati, frulliamo il tutto ed otteniamo una crema omogenea.

Facciamo quindi la crema al mascarpone classica:

dividiamo albume e tuorlo; montiamo l'albume a neve e il tuorlo con un cucchiaio di zucchero lo sbattiamo finché non diventa una crema bianca e spumosa.

Uniamo quindi il mascarpone alla crema con tuorlo e zucchero amalgamandolo bene.

Incorporiamo l'albume a neve dall'alto verso il basso.

Stendiamo sulla base di una ciotola la crema di biscotti e sormontiamola con la crema al mascarpone.



SEMIFREDDO AL MIELE

INGREDIENTI x 4 persone

- 3 tuorli d'uovo
- 1 uovo intero
- 80g di miele
- 300ml di panna fresca

Mettiamo i tuorli, l'uovo intero e il miele a bagnomaria. Mescoliamo finché non otteniamo una crema omogenea e schiumosa.

Montiamo a parte la panna e uniamola al composto ottenuto a bagnomaria.

Versare il risultato in uno stampo e facciamolo solidificare in freezer per almeno 4 ore.

