Fondazione Don Carlo Gnocchi

DISFAMIRPINIA
Tutti a Tavola!



DISFAGIA: guida pratica e consigli alimentari

All'interno tante ricette tratte dalla tradizione Irpina

I QUADERNI della Fondazione Don Gnocchi

A cura di:

- **Gruppo di lavoro Gravi Cerebrolesioni Acquisite**
  Polo Specialistico Riabilitativo - Fondazione Don Gnocchi
  Sant'Angelo dei Lombradi (AV)
- **Servizio Comunicazione, Relazioni Esterne e Ufficio Stampa**

Indice

Introduzione ..... pag. 4
I benefici psicologici di un pasto tradizionale ..... pag. 5

DISFAGIA

Deglutizione fisiologica ..... pag. 6
Disturbo della deglutizione ..... pag. 7
Fattori e patologie che causano disfagia ..... pag. 8
Segni e sintomi ..... pag. 11

CONSIGLI UTILI

Regole per un'alimentazione sicura ..... pag. 12
Cosa fare in caso di soffocamento ..... pag. 13
Manovra di Heimlich ..... pag. 14
Igiene del cavo orale ..... pag. 14
Consigli per la somministrazione dei farmici ..... pag. 15
La postura ..... pag. 15
Ausili per favorire l'assunzione degli alimenti in sicurezza ..... pag. 19
Metodiche di compenso ..... pag. 23
Particolari tecniche di deglutizione ..... pag. 24
Posture facilitanti ..... pag. 26

CARATTERISTICHE DEGLI ALIMENTI

Obiettivi di una corretta alimentazione ..... pag. 30
Modificatori di consistenza ..... pag. 34
Come addensare ..... pag. 35
La corretta alimentazione nell'utente disfagico ..... pag. 38
Diete ..... pag. 41
Alimenti da evitare ..... pag. 46

RICETTARIO IRPINO (Ricette tipiche della provincia di Avellino)

Colazione e merenda ..... pag. 48
Primi piatti ..... pag. 55
Secondi piatti ..... pag. 82
Dolci ..... pag. 106

BIBLIOGRAFIA ..... pag. 116
SITOGRAFIA ..... pag. 117
I Centri della Fondazione Don Gnocchi ..... pag. 118

Introduzione

«Non si può pensare bene, amare bene, dormire bene se non si è mangiato bene». (Virginia Woolf)

Dalla nostra esperienza con gli utenti disfagici nasce il progetto "DisfamIrpinia #tuttiatavola". A causa di malattie neurologiche, degenerative, traumi o neoplasie, le persone, molto spesso si ritrovano a dover modificare il loro modo di nutrirsi. In questo opuscolo troverete cenni sulla disfagia, indicazioni sulle posture, sugli ausili, sulle modalità di preparazione degli alimenti, sui gradi di disfagia e i livelli di dieta. Oltre a questi aspetti più tecnici un ampio spazio è stato dedicato all' idea del cibo come momento di convivialità e piacere. Differenziandoci da altri ricettari per disfagici, abbiamo dato un'impronta locale alle ricette proposte per permettere di ritrovare il piacere del cibo riscoprendo, seppur in maniera diversa, i sapori della propria terra…l'Irpinia.

I benefici psicologici di un pasto tradizionale

Nutrirsi è un'azione vitale che non consiste soltanto nell'ingerire del cibo per istinto, ma è profondamente connesso alla dimensione emotiva e psicologica.
Nell'alimentarsi c'è anche da considerare il forte aspetto sociale: si tratta di una pratica con risvolti conviviali, di socializzazione e affiliazione tra le persone.
Il cibo è uno dei piaceri della vita ed è legato all'attività del cervello e strutture nervose periferiche che producono le endorfine, messaggeri del piacere.
Pertanto, mangiare e bere rivestono un significato culturale, sociale e psicologico.
Questo viene, amplificato quando ci si ritrova di fronte a un pasto tipico tradizionale, attraverso i piatti tipici della tradizione, viene definito un modello alimentare condiviso nella comunità e la partecipazione a tale modello, rafforza, consolida il senso di identità e soddisfa il bisogno di appartenenza dell'essere umano.
Le caratteristiche di un piatto familiare come il suo aspetto, i profumi, i sapori riattivano ricordi piacevoli collegati agli affetti più cari.
Tipicamente la preparazione di piatti tradizionali comporta il riunirsi in famiglia, la condivisione delle ricorrenze, il prendersi cura degli altri e allo stesso tempo essere accuditi, rafforzano i legami e il dialogo. Tutto ciò è fonte di benessere sia per il corpo che per la psiche.
I cibi così diventano simboli, abitudini fortemente radicate nelle nostre relazioni affettive, sociali e collettive.

Disfagia

Deglutizione fisiologica

La deglutizione è un atto che compiamo centinaia di volte durante l'arco della giornata essa coinvolge diversi organi: la bocca, la lingua, la faringe, l'esofago fino a raggiungere lo stomaco. È una funzione motoria complessa, che consente l'efficace progressione degli alimenti dalla bocca alle successive vie digestive. Ciò richiede una sequenza di contrazioni muscolari per assicurare il trasporto del bolo e la contemporanea protezione delle vie aeree. Tale meccanismo necessita dell'integrità delle strutture del Sistema Nervoso Centrale e Periferico che regolano la deglutizione e garantiscono il controllo motorio, riflesso e volontario della muscolatura faringea e laringea, permettendo inoltre la formazione del bolo tramite la masticazione.

FASI DELLA DEGLUTIZIONE	
FASE 0	preparazione extraorale delle sostanze
FASE 1	preparazione orale delle sostanze da inghiottire o preparare del bolo
FASE 2	stadio orale o convogliamento del bolo verso l'ostio delle fauci ed elicitazione del riflesso della deglutizione faringea
FASE 3	stadio faringeo o transito del quadrivio faringeo o incrocio della via respiratoria
FASE 4	stadio esofageo
FASE 5	stadio gastrico

Disturbo della deglutizione

Per disfagia si intende un'alterazione del processo della deglutizione, conseguente a specifiche malattie; si manifesta come sintomo con difficoltà, rallentamento e/o incapacità a deglutire gli alimenti e in taluni casi anche la saliva.
La disfagia va osservata e tenuta sotto controllo, perché può comportare ulteriori problemi, anche gravi.

Abbiamo diversi tipi di disfagia:

- **disfagie evolutive precoci** interessano la popolazione pediatrica e adolescenziale, dipendono principalmente da difetti congeniti, displasie e malformazioni;
- **disfagie involutive** interessano gli anziani e possono dipendere da patologie organiche (es. flogosi, neoplasie), patologie neuromuscolari (es. demenza, Parkinson, SLA, diabete) e trauma cranico;
- **disfagie neurogene** possono essere secondarie a tumori cerebrali, sindromi coreiche, ischemie, Alzheimer, sclerosi multipla;
- **disfagie oncologiche** dovute a tumori.

Per una corretta diagnosi di disfagia, per il recupero funzionale della deglutizione e per il ripristino nutrizionale è necessario l'intervento di personale specializzato.

Fattori e patologie che causano disfagia

PERSONE CHE POSSONO ESSERE AFFETTE DA DISFAGIA	IN CHE MODO PUÒ COLPIRE
Persone anziane	Il 45% degli anziani e il 65% dei residenti in case di cura o strutture assistite riscontrano difficoltà nella deglutizione: a causa dell'indebolimento dei muscoli preposti alla masticazione, perdita di denti, ridotta produzione di saliva
Persone affette da ictus	Nel 30% dei casi si riscontrano deficit di nervi, muscoli e della funzione cognitiva/ cerebrale
Persone affette da sclerosi multipla	Nel 33-43% dei casi si riscontrano disturbi al sistema nervoso e ai muscoli
Persone affette da Morbo di Parkinson	Nel 50-90% dei casi si riscontrano disturbi al sistema nervoso e ai muscoli
Persone affette da Morbo di Alzheimer o gravemente depresse	Si riscontrano disturbi della funzione cognitiva cerebrale
Persone affette da malattie dei motoneuroni	Si riscontrano disturbi al sistema nervoso, ai nervi e ai muscoli
Persone affette da cancro alla gola e/o alla bocca	Si riscontrano deficit di nervi e muscoli dovuti a patologie e trattamento
Persone con lesioni alla testa e al collo	Si riscontrano danni a nervi e muscoli
Persone affette da pirosi cronica o ustioni interne dovute ad avvelenamento o radioterapia	Si riscontrano danni strutturali ai muscoli e alla parete interna dell'esofago
Persone affette da ostruzioni	Si riscontrano in caso di infezioni (laringite, tonsillite, herpes), ascessi o muscoli dell'esofago soggetti a spasmi al momento dell'introduzione di cibo e bevande
Incidenti medici come lesioni all'interno della gola	Si riscontrano danni strutturali alla parete interna dell'esofago e/o muscoli e nervi

IATROGENE

- Effetti collaterali di terapie farmacologiche (chemioterapia, neurolettici, ecc.)
- Post-chirurgica muscolare o neurogena
- Radiazione
- Corrosiva (lesione da pillole, intenzionale)

INFETTIVE

- Difterite
- Botulismo
- Malattia di Lyme
- Sifilide
- Mucosite (Herpes, Cytomegalovirus, Candida, ecc.)

METABOLICHE

- Amiloidosi
- Sindrome di Cushing
- Tirotossicosi
- Morbo di Wilson

MIOPATICHE

- Malattie del connettivo
- Dermatomiosite
- Miastenia grave
- Distrofia miotonica
- Distrofia oculofaringea
- Polimiosite
- Sarcoidosi
- Sindromi paraneoplastiche

NEUROLOGICHE

- Tumori del tronco
- Trauma cranico
- Stroke
- Paralisi cerebrale
- Sindrome di Guillain-Barré
- Morbo Huntington
- Sclerosi multipla
- Polio
- Sindrome post-polio
- Discinesia tardiva
- Encefalopatie metaboliche
- Sclerosi laterale amiotrofica
- Morbo di Parkinson
- Demenza

STRUTTURALI

- Barra cricofaringea
- Diverticolo di Zenker
- Cicatrici cervicali
- Tumori orofaringei
- Osteofiti e anomalie scheletriche
- Malformazioni congenite (palatoschisi, diverticoli, tasche, ecc.)

Segni e Sintomi

L'aspirazione di piccole quantità di alimenti nelle vie aeree potrebbe non essere avvertita dall'utente, il quale non riferisce al medico le proprie difficoltà di deglutizione. È importante quindi richiamare l'attenzione su alcuni segni premonitori della disfagia:

- Difficoltà nel gestire le secrezioni orali, perdita di saliva e/o di liquidi e/o di cibo dalla bocca
- Diminuzione dei movimenti della bocca e della lingua
- Assenza di deglutizione volontaria
- Mancanza o debolezza di tosse
- Schiarimenti frequenti della gola
- Alterazioni del tono e qualità della voce
- Protrusione della lingua, riflessi orali primitivi
- Insufficiente igiene orale
- Variazioni del modo di alimentarsi
- Perdita di peso o disidratazione
- Frequenti infezioni toraciche

Quando la persona mangia e/o beve:

- Lentezza o ritardo nel deglutire (oltre i 5 secondi)
- Deglutizioni multiple per ogni boccone
- Masticazione o deglutizione scoordinate
- Ristagno del cibo nelle guance
- Fuoriuscita di liquido o cibo dal naso
- Aumento del tempo necessario per mangiare e bere
- Tosse e soffocamento durante e dopo il pasto

La persona dopo aver mangiato o bevuto mostra:

- Voce rauca-sorda-velata e/o umida-gorgogliante
- Stanchezza-affaticamento
- Cambiamenti-difficoltà nel modo di respirare

Consigli utili

Regole per un'alimentazione sicura

- Verificare che la persona sia vigile e collaborativa, riposata sufficientemente e che non abbia dolori in atto; sospendere l'alimentazione ai primi sintomi di stanchezza.
- La protesi dentaria, se presente, deve essere posizionata correttamente, ricordando che una corretta igiene della bocca stimola la produzione di saliva e migliora la capacità gustativa.
- Assicurare durante il pasto un ambiente tranquillo e piacevole senza distrazioni (eventuali TV o radio devono essere spente) e senza far parlare l'utente.
- L'utente deve mangiare seduto in posizione eretta (80°-90°) con le braccia comodamente sostenute, la pianta dei piedi ben poggiata a terra, la testa leggermente flessa in avanti o nella posizione indicata dagli operatori sanitari, sono utili gli ausili.
- Procedere lentamente con piccole quantità alla volta e solo se il boccone precedente è stato deglutito.
- Non mettere in bocca contemporaneamente cibi solidi e liquidi.
- Non masticare sempre dallo stesso lato per evitare un eccessivo affaticamento.
- Ogni 2-3 deglutizioni far eseguire qualche colpo di tosse e dopo invitare a deglutire, non dare mai colpetti sulla schiena in caso di tosse.
- Non somministrare da bere durante i pasti (soprattutto per mandar giù il boccone).
- I liquidi vanno assunti solo con cavo orale pulito e in ogni caso se necessario dopo qualche colpo di tosse.
- L'utente può parlare, interrompendo il pasto, solo dopo aver ripulito la gola con qualche colpo di tosse e qualche deglutizione a vuoto.
- In caso di tosse involontaria, l'atto deve essere riportato sotto controllo coordinando la respirazione e la spinta diaframmatica e tossendo volontariamente.
- Alla fine del pasto controllare che non ci siano residui di cibo tra gengive e guance.
- Prima e dopo il pasto è consigliata un'accurata igiene orale per evitare la proliferazione nel cavo orale di organismi patogeni.
- In presenza di tracheotomia, durante la deglutizione, la cannula, se è possibile, deve essere cuffiata e tenuta costantemente sotto controllo.

Dopo il pasto occorre tenere la persona in posizione seduta per altri 30-60 minuti.

Cosa fare nel caso di soffocamento

- Non dare da bere
- Non sollevare le braccia
- Mettere l'utente disteso e girarlo sul fianco
- Liberare la bocca da residui di cibo con una garza avvolta attorno al dito se non si ha a disposizione l'aspiratore
- Eseguire la manovra di Heimlich
- Chiamare il 118

Manovra di Heimlich

La manovra Heimlich è una procedura di primo soccorso per rimuovere un'ostruzione delle vie aeree causata dalla presenza di corpi estranei.
Prevede l'esecuzione di compressioni addominali al fine di far espellere all'individuo l'elemento ostruttivo che sta causando il soffocamento.
Bisogna posizionarsi in piedi, alle spalle della persona, che potrà essere seduta oppure anch'essa in piedi, con la testa di lato.
Dopodiché bisogna piegare l'individuo in avanti cingendogli la vita con entrambe le braccia. Una mano è piegata con il pugno chiuso con il pollice dentro e posizionata sull'addome,nella zona tra lo sterno e l'ombelico l'altra mano afferra il pugno e provoca una serie di rapide e profonde spinte dal basso verso l'alto finché l'oggetto che ostruisce le vie aeree non viene espulso.

Igiene del cavo orale

Eseguire la pulizia della bocca con frequenza regolare (prima e dopo il pasto) in ambiente tranquillo e adeguatamente illuminato.
Se la persona è autonoma è preferibile effettuare la manovra in posizione eretta o seduta, utilizzando un normale spazzolino, dentifricio e collutorio.
Se la persona non è autonoma utilizzare lo spazzolino con manico angolato o scovolino o garza imbevuta di acqua e bicarbonato o spray specifici; pulire la lingua per rimuovere eventuali residui.
In presenza di protesi dentarie rimovibili, detergere alla fine di ogni pasto la stessa e riposizionare l'apparecchio solo dopo aver pulito il cavo orale, rimuovere la protesi durante le ore notturne.
Pulire sempre il contenitore di conservazione della dentiera.
La scrupolosa igiene della bocca è necessaria anche se la nutrizione è artificiale (es: sondino naso-gastrico, PEG).

Consigli per la somministrazione di farmaci

Poiché non tutti i farmaci possono essere triturati è necessario chiedere al farmacista o al proprio medico, se il medicinale può essere polverizzato o frantumato e miscelato agli addensanti o all'acqua gel. Quando possibile far deglutire le compresse in un bolo semisolido o in acqua addensata.
Alla fine della somministrazione dei farmaci controllare la bocca (compreso il palato), per assicurarsi che non vi siano residui. Nel caso in cui il medicinale non sia stato completamente deglutito, somministrare ancora un po' di cibo e/o acqua gel, ricontrollare e poi provvedere alla pulizia del cavo orale.
Pulire bene, tra una somministrazione e l'altra, il contenitore del tritapastiglie e conservarlo in luogo pulito pronto per il prossimo utilizzo.

La postura

Gli interventi sulla postura possono facilitare la deglutizione e a ridurre il rischio di aspirazione ma è importante precisare che non esiste una posizione ideale da raccomandare a tutti i soggetti disfagici. Quando si valuta il grado di disfagia e il rischio di aspirazione si deve anche valutare quale sia la posizione migliore per il caso specifico.
Durante l'alimentazione l'utente deve assumere una posizione sicura e comoda in modo da poter mantenere una postura corretta, senza sforzo, per tutto il tempo del pasto. A seconda che l'utente sia seduto su una sedia normale, su una sedia a rotelle o allettato deve seguire differenti regole.
In linea di massima si consiglia di far mangiare la persona seduto a 90°, con il busto eretto e un comodo appoggio degli avambracci.

Sulla sedia

L'utente deve stare seduto ben dritto.
La testa deve essere appena flessa in avanti, i gomiti appoggiati sui braccioli e gli avambracci posizionati sulle cosce. Nel caso d'incerto controllo del busto, si consiglia di fare appoggiare gli avambracci su una tavola posta di traverso sui braccioli della sedia. Le gambe piegate a 90° (sia l'articolazione dell'anca che quella del ginocchio), sono tenute ravvicinate ed i piedi ben appoggiati al pavimento per aumentare la stabilità.



Sulla sedia a rotelle

Si seguono le stesse regole esposte precedentemente, facendo particolare attenzione ad assicurare una buona stabilità del tronco. Per questo si può fare ricorso a sostegni laterali da applicare alla carrozzina, a cuscini per tenere la schiena il più dritta possibile, ad un tavolino fra i braccioli per appoggiare gli avambracci. Anche in questo caso le gambe devono essere piegate a 90° ed i piedi devono appoggiare saldamente sui sostegni della carrozzina.



A letto

L'utente allettato deve assumere posizione seduta con la spalliera del letto sollevata a 80-90°. Nel caso di letto senza spalliera mobile, la posizione corretta si ottiene con dei cuscini che sostengano la schiena.

Le gambe devono essere distese sul letto con una flessione delle ginocchia di 20-30° (si può posizionare un piccolo cuscino sotto le ginocchia). Gli avambracci sono appoggiati sul tavolino da letto posto davanti per facilitare l'estensione della colonna vertebrale. Il capo deve essere dritto o, salvo diverse indicazioni specifiche, leggermente flesso in avanti.



Ausili per favorire l'assunzione degli alimenti in sicurezza

La prescrizione degli ausili viene effettuata dal medico fisiatra in base ai deficit funzionali riscontrati. È preferibile che l'utente provi a mangiare da solo con il minor aiuto possibile ma con la massima supervisione, se ci sono problemi alle braccia o alle mani il livello di autonomia residua può essere facilitato seguendo alcune semplici indicazioni

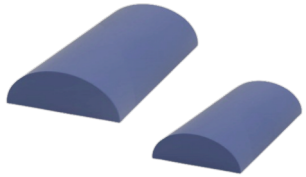
Per il controllo del capo

Carrozzina con poggiatesta avvolgente regolabile in altezza e profondità	
Cuscino ad "U" per posizionamento e sostegno laterale del capo	

Per il controllo del tronco

Supporto per il posizionamento seduto a letto	

Per il controllo degli arti inferiori

Cuscini semi-cilindrico	

Utilizzare posate che possono variare impugnatura, forma e peso.	

Utilizzare piatti con particolari accorgimenti: ❖ piatti inclinati per favorire la raccolta del cibo; ❖ piatti dotati di bordi rialzati; ❖ piatti con divisori per meglio distribuire le vivande; ❖ piatti con intercapedine da riempire con acqua calda per mantenere la temperatura delle vivande.	

Utilizzare tazze e bicchieri con beccuccio (per chi ha deficit di prensione o continenza labiale) e/o con manici, con incavo per il naso (per evitare l'iperestensione del capo);

- con un manico;
- con due manici;
- con struttura adatta e sagomata antiscivolo;
- con impugnature anatomiche e sagomabili;
- con scanalatura nel bordo per il naso;
- con beccuccio rigido o morbido;
- con supporto per cannuccia.







Evitare l'utilizzo di cannucce o siringhe: le cannucce possono essere usate da persone che hanno un buon controllo orale; per facilitarne l'uso possono essere accorciate e per aumentarne la sicurezza devono essere di piccolo calibro.

COME IMBOCCARE - COME BERE

COME IMBOCCARE

NO



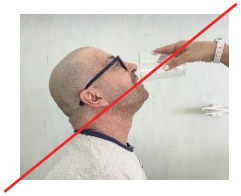
SI



Il cucchiaini va presentato dal basso verso l'alto per evitare che il cibo scivoli e il paziente sia costretto ad estendere il capo.

COME BERE

NO



SI



Metodiche di compenso

Prevedono delle strategie che modificano il meccanismo fisiologico della deglutizione. Ai metodi di compenso appartengono: particolari tecniche di deglutizione, le posture facilitanti e alcune precauzioni comportamentali.
L'obiettivo di tali metodiche è di ottenere un efficiente transito oro-faringeo del bolo e una deglutizione senza inalazioni nelle vie aeree.

Particolari tecniche di deglutizione

❖ **Manovra di deglutizione sovraglottica:**
consiste nella chiusura volontaria delle corde vocali tramite sospensione volontaria della respirazione prima e durante la deglutizione. Si richiede di trattenere il fiato prima di iniziare l'atto deglutitorio, di mantenere l'apnea durante tutta l'esecuzione e, alla fine della deglutizione, di effettuare un colpo di tosse.

❖ **Manovra di deglutizione super-sovraglottica:**
prevede la stessa esecuzione della manovra di deglutizione sovraglottica con l'unica variante di indurre, durante l'apnea piena, una chiusura sfinterica della glottide attraverso contrazione dei muscoli addominali, il che determina l'accollamento anche delle false corde e l'aumento dell'inclinazione anteriore delle aritenoidi.

❖ **Deglutizione forzata:**
consiste nel deglutire forzando e prolungando il momento in cui la lingua preme contro il palato durante la fase orale.

❖ **Manovra di Mendelsohn:**
consiste nel richiedere di deglutire normalmente e mantenere l'elevazione laringea per pochi secondi manualmente, fino al completamento della deglutizione successiva. Lo sforzo muscolare richiesto da tale manovra aumenta in modo considerevole l'estensione dell'elevazione laringea e prolunga l'apertura dello sfintere esofageo superiore. In questo modo viene facilitato il passaggio del bolo dall'orofaringe all'ipofaringe, verso l'esofago.

MANOVRE	ESECUZIONE	INDICAZIONI
DEGLUTIZIONE SOVRAGLOTTICA	Trattenere il respiro, doppia deglutizione, espirazione forzata (chiusura delle corde vocali prima e durante la deglutizione).	È indicata nei casi di ridotta o ritardata chiusura delle corde vocali e nei casi di ritardo dell'elicitazione del riflesso faringeo di deglutizione.
DEGLUTIZIONE SUPER SOVRAGLOTTICA	Apnea (piena) forzata che chiude la glottide prima e durante la deglutizione. Aumento dell'inclinazione anteriore delle aritenoidi.	È indicata nei casi in cui esista una incompleta chiusura dell'aditus laringeo.
DEGLUTIZIONE FORZATA	Azione linguale forzata (aumenta il movimento posteriore della base della lingua).	È indicata nei casi in cui vi sia un ridotto movimento posteriore della base lingua.
MANOVRA DI MENDELSOHN	Prolungamento della escursione ioidea guidandola con la palpazione manuale (prolunga l'apertura dello sfintere esofageo superiore).	È indicata nei casi di ridotta detersione faringea e nei casi di ridotta elevazione laringea.

Posture facilitanti

Le posture facilitanti vengono indicate dall'equipe di riferimento a seconda della necessità del singolo soggetto.

1) Capo flesso in avanti

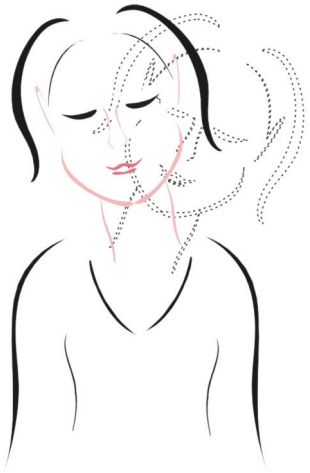


Determina una posizione più elevata della laringe, uno spostamento posteriore della base lingua e l'orizzontalizzazione dell'epiglottide, garantendo in caso di ritardo di innesco del riflesso di deglutizione, una maggior possibilità di trattenere il cibo nello spazio vallecolare così ampliato fino alla sua comparsa.
È indicata nei casi di:

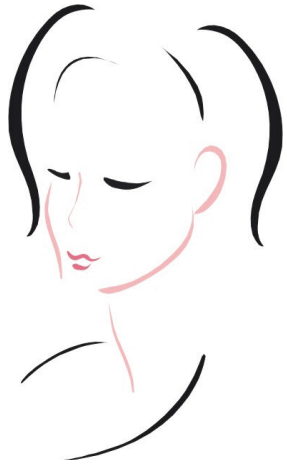
- Riflesso di deglutizione ritardato;
- Difficoltà nella gestione del bolo;
- Ridotto arretramento della base lingua;
- Ridotta elevazione laringea;
- Chiusura glottica insufficiente.

2) Flessione laterale del capo

Dirige il bolo sul lato omolaterale alla flessione sia a livello orale che faringeo. Si invita a flettere il capo verso il lato sano o meno malato a partire dall'introduzione in bocca del cibo.
È indicata nei casi di ipomobilità della lingua e nelle paresi/paralisi faringee unilaterali, sia che si presentano singolarmente o quando concomitanti nello stesso lato.



3) Capo ruotato verso il lato leso



Chiude il seno piriforme omolaterale alla rotazione e convoglia il bolo in quello controlaterale. Può essere potenziata applicando una pressione esterna sullo scudo tiroideo della parte danneggiata verso il centro.
È indicata nei casi di paresi/paralisi faringee unilaterali e nei casi di paralisi laringee monolaterali.

4) Capo in estensione

Facilita il drenaggio gravitazionale del cibo dalla bocca, quindi aumenta la velocità del transito orale.
È indicata nei casi di insufficiente chiusura della rima labiale e ridotta efficacia propulsiva. In quest'ultimo caso può essere preceduta dalla postura a capo flesso. Elimina lo spazio vallecolare e procura un elevato rischio di inalazione soprattutto per i liquidi. Per questa ragione è opportuno abbinarla alla manovra di deglutizione sovraglottica.



5) Capo e tronco in estensione

Facilita il passaggio del bolo sfruttando la gravità con rischio di inalazione nelle vie aeree molto elevato. È indicato nelle ridotte peristalsi faringee.

---

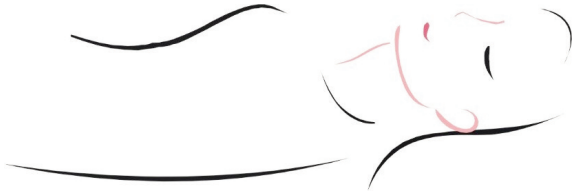
6) Capo ruotato a destra o a sinistra

Aumenta la distanza fra cartilagine cricoidea e parete faringea posteriore, riduce il tono di riposo dello sfintere esofageo superiore.
È indicata nelle disfunzioni per ridotta o assente apertura dello sfintere esofageo superiore.

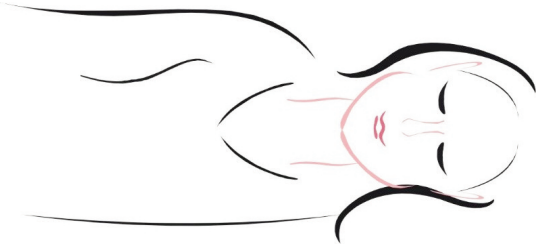


7) Posizione supine e decubito laterale

Annulla l'effetto della forza di gravità sul residuo alimentare depositato sul tratto orofaringeo evitando l'aspirazione.



È indicata nei casi di ridotta peristalsi faringea, generalmente secondaria a ictus cerebrale, trauma cranico, esiti chirurgici, malattie neurologiche, degenerative quali la sclerosi laterale amiotrofica. La manovra è attuabile esclusivamente in assenza di reflusso.



Caratteristiche degli alimenti

La scelta e la preparazione degli alimenti sono di primaria importanza nella gestione della persona disfagica.
Gli obiettivi di una corretta scelta alimentare sono:

- Garantire la sicurezza favorendo una corretta deglutizione, facilitando la masticazione ed evitando l'aspirazione nelle vie aeree e il senso di soffocamento.
- Prevenire la malnutrizione e la disidratazione, molto frequenti nel soggetto disfagico.

In relazione alle esigenze individuali del cliente disfagico, devono essere considerati alcuni criteri dietetici:

- Consistenza
- Grado di coesione
- Omogeneità
- Scivolosità
- Volume del bolo
- Temperatura
- Colore degli alimenti
- Sapore degli alimenti
- Appetibilità

CONSISTENZA

La consistenza di cibi è molto importante in quanto influenza in maniera determinante la capacità di deglutizione.

Liquidi:

richiedono una buona chiusura delle labbra e una buona gestione a livello della bocca, poiché tendono a scappare velocemente verso la gola.

Possono essere:

- senza scorie: non necessitano di preparazione orale. Hanno minore potere infiammatorio se aspirati. (es. acqua, the, tisane senza zucchero).
- con scorie: sono costituiti da particelle, non necessitano di preparazione orale, ma se aspirati sono più problematici in relazione agli effetti infiammatori sull'apparato broncopolmonare. (es. latte, succo di frutta, yogurt da bere).

Semi-liquidi:

richiedono una modesta preparazione orale. Facilitano l'assunzione orale e la deglutizione faringea anche in caso di paralisi laringea o mancato innalzamento.

- Sono tutte quelle sostanze che, se versate, non mantengono la forma del contenitore in cui si trovano. (Es. gelato, granite, creme, passati di verdura, frullati di frutta a maggiore percentuale di liquido, omogeneizzati di frutta, yogurt).

Semi-solidi:

non necessitano di una reale masticazione, ma di una efficace propulsione (spinta antero-posteriore) da parte della lingua. Non aderiscono alle mucose.

- Sono tutte quelle sostanze che, se versate, mantengono per un certo periodo di tempo la forma del contenitore in cui si trovano. (es. creme di farine di cereali, polenta morbida, passati e frullati densi, omogeneizzati di carne e pesce, uova alla coque, ricotta, formaggi cremosi, biscotti savoiardi inzuppati, budini, creme).

Solidi:

necessitano di una buona funzione masticatoria, di un buon controllo orale nella formazione del bolo e di una adeguata propulsione linguale. Per facilitare la deglutizione i cibi solidi devono essere omogenei, morbidi e coesi. (es. gnocchi di patate molto conditi, pasta ben cotta e ben condita, agnolotti con ripieno di magro, polenta con spezzatino, uova sode, pesce, soufflé, verdure cotte non filacciose, formaggio crescenza, ricotta romana, pere, banane, fragole, pesche molto mature).

Gli alimenti con caratteristiche a metà strada tra semi-solidi e solidi o con consistenza mista (pastina in brodo, riso o verdure fibrose, carne stoppacciosa) hanno una consistenza poco omogenea e nella cavità orale si separano facilmente, aumentando il rischio di aspirazione.

GRADO DI COESIONE

Il cibo proposto all'utente disfagico deve avere caratteristiche coesive tali da garantire la compattezza del bolo durante il transito faringo-esofageo.

OMOGENEITÀ

Il cibo deve essere costituito da particelle della stessa consistenza e dimensione.

SCIVOLOSITÀ

Il bolo deve determinare il minore attrito possibile sulle pareti del canale alimentare, tale caratteristica può essere incrementata con l'aggiunta agli alimenti di condimenti untuosi.

VOLUME DEL BOLO

Da definirsi per ogni singolo caso, tenendo conto del fatto che:

- per deficit di forza nella fase propulsiva, questo parametro è direttamente proporzionale al grado di difficoltà e di rischio di aspirazione;
- per deficit della peristalsi faringea, questo parametro può diventare inversamente proporzionale al grado di difficoltà e di rischio, quando vengono rispettati opportuni gradi di consistenza, scivolosità, coesione e omogeneità.

TEMPERATURA

Sono da evitare temperature vicine a quella corporea e da preferirsi quelle calde o fredde.

COLORE

Per utenti con tracheotomia sono indicati cibi di colore chiaramente distinguibile da quello dei secreti.

SAPORI

Amaro e piccante possono aumentare il rischio di aspirazione in caso di scarso controllo linguale, ipomobilità faringea, innesco ritardato del riflesso di deglutizione ma possono essere facilitanti in caso di iposensibilità.
L'acido aumenta la secrezione salivare.
Le preferenze dell'utente vanno sempre tenute presenti in funzione di una costante motivazione dello stesso.

APPETIBILITÀ

L'aspetto dei cibi deve essere invitante, deve essere curata la loro presentazione, anche in caso di assunzione da parte del soggetto di piccole quantità, devono essere mantenute separate le portate.

Modificatori di consistenza

Per ottenere la consistenza adeguata alla persona è possibile utilizzare addensanti, diluenti e lubrificanti.

Addensanti

- Gelatine a freddo in polvere, possono essere aggiunte alle bevande fredde o calde senza alterarne significativamente il sapore.
- Gelatine in polvere, granulari o in dadi, da cuocere, per alimenti salati.
- Gelatine in polvere, da cuocere, per alimenti dolci.
- Fecola di patate e farine di cereali, da aggiungere durante la cottura di alimenti dolci o salati.
- Farine istantanee e fiocchi di patate che consentono di modificare gradualmente ed al momento della somministrazione la consistenza degli alimenti.

Diluenti

- Brodo vegetale o di carne
- Succhi di frutta o di verdura
- Latte di soia
- Latte vaccino (tenendo conto dei suoi effetti sulla produzione di muco)

Lubrificanti

- Burro
- Margarina
- Olio di oliva
- Maionese
- Besciamella

Come addensare

Modificare le consistenze è una delle strategie utili da adottare in caso di disfagia per i liquidi.
Le sostanze da adoperare possono essere di vario tipo: la farina, l'amido e il tuorlo d'uovo sono gli ingredienti più versatili e utilizzati per addensare le preparazioni in cucina, inoltre, si può prolungare il tempo di cottura o usare addensanti farmaceutici specifici.

Farina

Addensare con farina e acqua fredda. Miscelare 2 cucchiai (20 g) di farina con 60 ml di acqua fredda. Utilizzare una frusta da cucina e fare attenzione che non si formino grumi, può essere usata anche una forchetta, continuare a mescolare fino a raggiungere una consistenza liscia e cremosa. Si può aggiungere la miscela di farina e acqua alla salsa o alla pietanza mentre sono ancora calde, versandola gradualmente, un cucchiaio alla volta, mescolando con attenzione dopo ogni aggiunta.

Amido

L'amido è un ottimo addensante alternativo.
In una piccola zuppiera, miscelare un cucchiaio (10 g) di amido di mais con 15 ml di acqua fredda.
Mescolare usando una frusta da cucina per ottenere un composto liscio e omogeneo, incorporare gradualmente alla preparazione da addensare.

Fecola e Tapioca

Miscelare la farina di tapioca o la fecola con l'acqua in parti uguali usando una frusta da cucina. Aggiungere gradualmente la miscela ottenuta alla sostanza da addensare, continuare a cuocer per circa un minuto fino al raggiungimento della consistenza adeguata.

Tuorli d'Uovo

L'utilizzo del tuorlo d'uovo come addensante risulta più complesso poiché si può facilmente sbagliare la cottura.
Sbattere i tuorli finché non risultino leggermente montati assumendo una consistenza liscia. Incorporare la sostanza da addensare ai tuorli sbattuti.

Ridurre una Preparazione

È il metodo migliore per addensare naturalmente le preparazioni in cucina senza far ricorso ad altre sostanze.
Non coprire la pentola o la padella con il coperchio, in modo che il vapore possa uscire liberamente. Mescolare di tanto in tanto, per essere certo che la salsa non bruci e non si attacchi al fondo della pentola. Usare una padella larga anziché una pentola profonda.
Una volta che la salsa ha raggiunto il bollore, abbassare il calore e lasciarlo sobbollire finché non assume la consistenza desiderata.

Addensare una Salsa Fredda

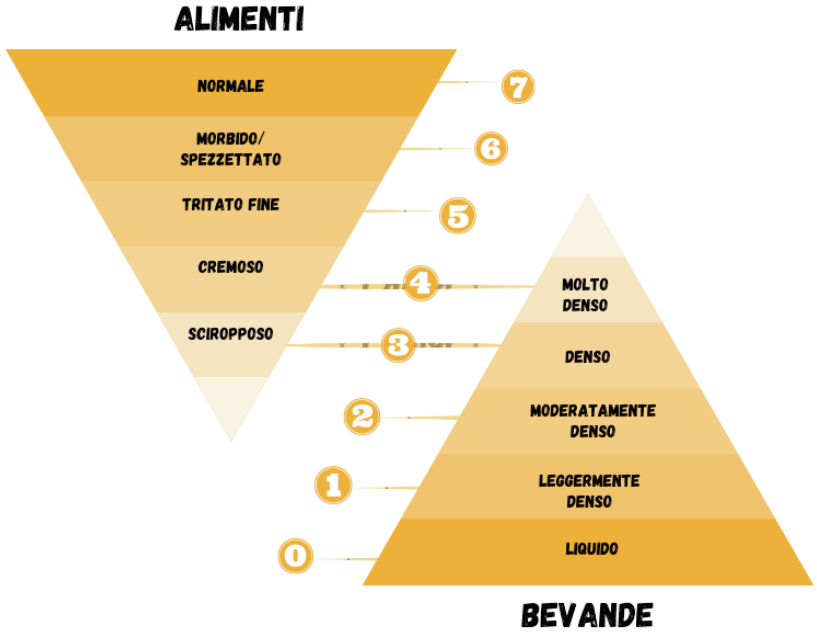
Xantano o gomma di guar
Sono alternative all'amido o alla farina. Usare 1-2 cucchiaini (5-10 g) di gomma di guar o di xantano per ogni litro di salsa o di liquido da addensare. Se possibile, miscelare la gomma di guar o xantano con un olio prima di aggiungerla alla salsa.

Gelatina

Molto usata in cucina per addensare per essere utilizzata va sciolta in acqua calda e poi fatta raffreddare. Utilizzare circa 22 g ogni 240 ml di liquido. Versare l'acqua calda e la gelatina in polvere in un contenitore. Aggiungere poi il composto alla salsa fredda da gelificare. Lasciarla riposare e riporre in frigorifero.

Addensante alimentare

Vengono utilizzati prodotti specifici, reperibili in farmacia e parafarmacia.
Miscelare 7,5 g di addensante chimico scelto con 120 ml del liquido da trattare. Per consistenze più dense miscelare da 22 a 30 g di addensante chimico alimentare con 120 ml di liquido.



La corretta alimentazione nel paziente disfagico

La difficoltà a deglutire nel paziente disfagico rende necessaria la modifica delle abitudini alimentari, per ridurre al minimo le complicanze ad essa correlate quali malnutrizione e polmonite ab ingestis, cercando di migliorare nel complesso la qualità di vita dello stesso.
In generale bisogna evitare di assumere cibi secchi (biscotti, crackers ecc), a doppia consistenza (minestrine con pastina, pastina in brodo ecc), cibi filamentosi (verdure ricche di fibra come i finocchi e i broccoli) ricchi di semi e con buccia ecc.
Per evitare la malnutrizione in questi pazienti è fondamentale seguire i principi della corretta alimentazione. Dopo aver eseguito una valutazione dello stato nutrizionale, definito il fabbisogno calorico e proteico, si realizzerà un piano alimentare personalizzato che tenga conto del quadro clinico complessivo del paziente e soprattutto delle sue preferenze alimentari al fine di aumentare la compliance.
Risulta sempre valido il consiglio di spingere il paziente ad una alimentazione quanto più naturale possibile adeguando la consistenza (omogenizzazzione, frullatura, estrazione) del cibo alle proprie necessità, prima di procedere all'utilizzo di formule sostitutive dei pasti presenti in commercio.
Le calorie della dieta saranno suddivise tra i macronutrienti nel seguente modo:

- il 45-60% delle calorie da carboidrati (patate, legumi, polenta, marmellata o succhi di frutta, crema di riso, vellutate ecc).
- il 15% circa da proteine (filetti di pesce frullati, carne bianca e carne rossa frullata/macinata, ricotta e formaggi molli, ecc).
- 25-30% di grassi (olio di oliva extravergine, frutta oleosa schiacciata, creme di frutta secca, formaggi cremosi ecc), vitamine e minerali secondo i LARN (frutta frullata, succhi di frutta, verdura passata ecc).

Bisognerebbe cercare di rispettare le seguenti frequenze di assunzione degli alimenti:

- Farinacei (riso, farro, sostitutive del pane ecc) 3-4 volte al giorno
- Prodotti da forno e cereali per la colazione 1 volta al giorno
- Patate 1 – 2 volta a settimana
- Verdura 2 volte al giorno
- Frutta fresca 2-3 volte al giorno e frutta secca anche 1 volta al giorno
- Legumi 3 o più volte a settimana
- Latte o Yogurt 1-2 volte al giorno
- Formaggio 1- 3 volte a settimana
- Pesce 3-5 volte a settimana
- Carne fino a 3 volte a settimana
- Uova 4 volte a settimana
- Olio 4-6 porzioni al giorno
- Erbe aromatiche e spezie ogni giorno

In particolare, nel paziente nefropatico si dovrà ridurre l'apporto proteico in base al grado di insufficienza renale sino ad arrivare all'utilizzo di prodotti aproteici, inoltre si dovrà far attenzione all'apporto di fosforo, sodio e potassio. Nel paziente diabetico invece si prediligeranno alimenti a basso indice glicemico evitando zuccheri semplici. In caso di pazienti allettati con piaghe da decubito potrebbe essere utile integrare la normale alimentazione con prodotti contenenti arginina e collagene che risultano efficaci per la guarigione della lesione.
In tutti i casi al fine di raggiungere l'apporto calorico è possibile avvalersi dell'utilizzo di alimenti destinati a fini medici speciali che sono presenti in formulazione sia liquida che cremosa e che permettono di assumere in piccoli volumi molte calorie riducendo quindi il numero di atti deglutitori.

È molto importante focalizzare l'attenzione anche sull'apporto idrico per evitare la disidratazione e ove non fosse possibile in maniera naturale è consigliabile l'utilizzo di acqua gelificata, presente in commercio con o senza zuccheri per rispondere alle esigenze cliniche del paziente.
Anche nei pazienti disfagici che hanno posizionato PEG è importante, al fine del mantenimento del senso del gusto, stimolare l'assunzione orale di piccole quantità di cibo.

Dott.ssa Denise Caruso
Nutrizionista presso Ospedale Frieri Criscuoli,
Sant'Angelo dei Lombardi.

Diete

A seconda della capacità di gestire i liquidi e di masticare vi sono diversi piani dietetici divisi in livelli in relazione al grado di disfagia.

Disfagia lieve

Presenti capacità di masticazione e deglutizione. Sono tollerati: alimenti con differenti consistenze e i liquidi. Non sono tollerati cibi duri.

Disfagia lieve-moderata

Presente capacità di masticazione, sono tollerati alimenti con differenti consistenze, soffici o tritati con pezzi non superiori a ½ cm, i liquidi possono essere tollerati.

Disfagia moderata-grave

Gli alimenti devono essere cremosi, con consistenza omogenea e ben amalgamati. Liquidi addensati.

Disfagia grave

Totale incapacità di assumere il cibo, è necessaria la nutrizione alternativa.

Dieta di I livello

È adatta a soggetti con capacità preparatoria orale ridotta, ridotto controllo della mobilità delle labbra e della lingua, ritardato funzionamento del riflesso di deglutizione, ipersensibilità orale, ridotta peristalsi faringea e/o disfunzione cricofaringea. Sono utilizzati cibi a consistenza semiliquida, omogenei e densi. Sono proibiti tutti i cibi appiccicosi, quelli che richiedono la formazione del bolo o una gestione controllata in bocca e quelli che si frammentano a pezzi o che si sbriciolano. Non è permessa acqua, tutti i liquidi devono essere addensati. Inoltre può essere necessario associare alla dieta integratori alimentari.










ALIMENTI	PREPARAZIONI PERMESSE
Pane e cereali	Crema di grano, crema di riso
Uova	Uova in camicia
Prodotti del latte	Yogurt senza pezzi di frutta, latte addensante
Grassi	Salse, margarina, brodi e addensanti
Carni e sostituti	Carni tenere, frullate e con aggiunta di salse
Zuppe	Frullate e filtrate (dense quando serve)
Dolci	Frappè, creme, budino, gelato
Bevande	Tutti i liquidi devono essere freddi ed addensanti

Dieta di II livello

È ideata per utenti che possono tollerare una minima quantità di cibo facilmente masticabile, ma non possono deglutire con sicurezza i liquidi leggeri come l'acqua; è quindi adatta nei casi di preparazione orale moderatamente ridotta, cavità orale edentula, peristalsi faringea diminuita e/o disfunzione del muscolo cricofaringeo. È basata sull'utilizzazione di alimenti passati e non contenenti alcun cibo ruvido (frutta o verdura cruda). Inoltre per favorire il transito del bolo e il riflesso della deglutizione vengono consigliati cibi con sapori forti (speziato, agrodolce) che stimolano la salivazione.

ALIMENTI	PREPARAZIONI PERMESSE
Pane e cereali	Crema di grano, crema di riso, farina di avena
Uova	Uova in camicia, strapazzate
Prodotti del latte	Yogurt, crema di formaggio
Grassi	Salse, sughi, burro
Carni e sostituti	Carni tenere con salse, passati, mousse
Zuppe	Creme passate
Dolci	Frappè, creme, budino, gelato
Bevande	Succhi molto densi, nettari, sciroppi, prodotti del latte e derivati
Frutta	Frutta passata senza buccia o semi, succhi di frutta addensati o nettari, banane mature schiacciate
Verdure	Verdure passate senza buccia nè semi, patate bollite schiacciate












Dieta di III livello

Dieta ideata per utenti che possono avere difficoltà a masticare, e deglutire alcuni cibi. Adatta a persone con edentulia che cominciano a masticare o con deficit medi della fase orale preparatoria. Consiste in cibi soffici, anche a piccoli pezzi, preparati senza frullare o passare. Gli alimenti controindicati sono quelli secchi, croccanti e fritti.












ALIMENTI	PREPARAZIONI PERMESSE
Farine e cereali	Solo farine soffici e cereali cotti nel latte freddo, pasta, biscotto che si sciolgono nel latte
Uova	Uova in camicia, strapazzate, insalata di uova
Prodotti del latte	Yogurt, formaggio morbido
Grassi	Salse, sughi, burro
Carni e sostituti	Carne tritata o tagliata in piccoli pezzi
Zuppe	Di consistenza media ben cotte e con piccoli pezzi
Dolci	Dolci morbidi, creme, gelati cremosi, sorbetti
Bevande	Succhi, nettari, sciroppi, prodotti del latte, frullati
Frutta	Frutta fresca o in scatola, senza buccia o semi, grattugiata o in piccoli pezzi
Verdure	Verdure ben cotte

Dieta di IV livello

Ideata per utenti che masticano cibi soffici e deglutiscono tutti i liquidi con sicurezza. È adatta per persone che non hanno la capacità di masticare, deglutire, che hanno stenosi o alterazioni anatomiche, per cui non riescono ad assumere cibi solidi. La consistenza degli alimenti varia a seconda della tolleranza.

ALIMENTI	PREPARAZIONI PERMESSE
Pane e cereali	Pane, cereali a caldo o freddo, riso
Uova	Tutte le preparazioni
Prodotti del latte	Tutti i formaggi e derivati del latte
Grassi	Tutti quelli tollerati
Carni e sostituti	Carni in umido, polpettoni, insalate di carne, ogni altra preparazione di consistenza morbida
Zuppe	Tutte
Dolci	Dolci morbidi, caramelle
Bevande	Tutte
Frutta	Frutta fresca ben matura e cotta, sbucciata e a pezzettini
Verdure	Verdure crude tenere e cotte












Alimenti da evitare

- Evitare i cibi a doppia consistenza (ossia quelli che contengono una parte liquida e una parte solida):
  - pastina o riso in brodo;
  - minestrone con pezzi;
  - yogurt con pezzi di frutta;
  - frutta molto succosa (arancia, mandarini, anguria ecc.);
  - cornflakes;
  - cioccolatini con liquore o nocciole.





- Evitare cibi secchi, friabili o filacciosi:
  - frutta secca;
  - grissini;
  - creackers;
  - pane con crosta o secco;
  - sedano;
  - finocchi;
  - prosciutto crudo;
  - legumi poco cotti e riso.



- Evitare alcolici, liquidi (salvo precise indicazioni).



- Evitare inoltre:
  - bistecca ai ferri;
  - scaloppina;
  - spiedini;
  - pesce con lische;
  - verdure a fibre lunghe;
  - insalata.





Colazione e merenda

FRULLATO BANANE E CREMA DI NOCCIOLE DI AVELLA

Dieta II livello

- Banane mature
- Crema di nocciole di Avella
- Latte

Aggiungere bel boccale tutti gli ingredienti e frullare fino a raggiungere la consistenza desiderata.

572 kcal a porzione
Carboidrati 47%
Grassi 46 %
Proteine 7%

FRULLATO MELA ANNURCA DI ARIANO IRPINO E CANNELLA

Dieta II livello

- Mele annurche di Ariano Irpino
- Miele irpino
- Yogurt greco
- Cannella

Aggiungere nel boccale tutti gli ingredienti e frullare fino a raggiungere la consistenza desiderata.

192 kcal a porzione
Carboidrati 57%
Grassi 16 %
Proteine 27%

FRULLATO CACHI E CANNELLA

Dieta II livello

- Cachi
- Cannella
- Yogurt greco

Aggiungere nel boccale tutti gli ingredienti e frullare fino a raggiungere la consistenza desiderata.

178 kcal a porzione
Carboidrati 74%
Grassi 2%
Proteine 24%

FRULLATO PERE DI VALLATA E CACAO

Dieta II livello

- Pere
- Cacao
- Latte di capra
- Miele irpino

Aggiungere nel boccale tutti gli ingredienti e frullare fino a raggiungere la consistenza desiderata.

213 kcal a porzione
Carboidrati 71%
Grassi 18%
Proteine 11%

YOGURT E MARMELLATA DI MELA COTOGNA (O SUCCO DI MELA ADDENSATO)

Dieta II livello

- 125 g yogurt bianco naturale
- Marmellata di mela cotogna o succo di frutta addensato
- Amido di mais (o qualsiasi altro addensante per alimenti)

Aggiungere l'addensante scelto (vedere "Come addensare") al succo di frutta, fino ad ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Unire allo yogurt.

301 kcal a porzione
Carboidrati 84%
Grassi 7%
Proteine 9%

CREMA DI RISO, MIELE E MARMELLATA DI CASTAGNE DI MONTELLA

Dieta II livello

- 30 g crema di riso istantanea
- 1 cucchiaino di miele irpino
- Marmellata di castagne di Montella

Sciogliere la crema di riso in acqua calda fino a raggiungere una consistenza omogenea, aggiungere 1 cucchiaino di miele e la marmellata a piacere.

248 kcal a porzione
Carboidrati 90%
Grassi 5%
Proteine 5%

MELA COTTA CON CREMA DI NOCI E CANNELLA

Dieta II livello

- 1 mela Cotogna
- mezzo limone (il succo)
- 30g di noci (sgusciate)
- 1 cucchiaino di miele irpino
- cannella (q.b.)

Tritare le noci grossolanamente e tostare per qualche minuto in una padella a fiamma bassa. Mettere lo zucchero e aspettare che si sciolga. Aggiungere le mele sbucciate e tagliate a pezzetti, mescolare e amalgamare il tutto. Spolverizzare con la cannella, lasciare cuocere per qualche minuto. Frullare in un minipimer.

293 kcal a porzione
Carboidrati 29%
Grassi 62%
Proteine 9%

CREMA DI RICOTTA DI BAGNOLI E CILIEGIE

Dieta II livello

- 200 g di ricotta di Bagnoli Irpino
- 80 g di zucchero di canna
- 40 g di zucchero vanigliato
- 100 g di ciliegia "Maiatica" di Taurasi
- succo di limone(q.b.)

Lavare, snocciolare le ciliegie e bagnarle con il succo di limone. In un pentolino versare lo zucchero semolato e 50 ml d'acqua. Mettere sul fuoco a fiamma bassa e quando lo zucchero sarà completamente sciolto unire le ciliegie, mescolare delicatamente con un cucchiaio di legno. Togliere dal fuoco e frullare. In una terrina lavorare bene a crema la ricotta con lo zucchero vanigliato. Sistemare sul fondo un cucchiaio di crema di ricotta, aggiungete la crema di ciliegie e proseguire alternando fino a terminare gli ingredienti. Tenere in frigo.

867 kcal a porzione
Carboidrati 62%
Grassi 27%
Proteine 11%

CREMA DI YOGURT E NESPOLE

Dieta II livello

- 120 g di yogurt greco
- 50 g di ricotta di Bagnoli Irpino
- 80 g di nespole germaniche
- 1 cucchiaino di miele irpino

In una terrina versare lo yogurt e la ricotta, aggiungere il miele e mescolare con fruste elettriche fino ad ottenere un composto liscio e vaporoso. Lavare le nespole, denocciolarle e tagliarle a pezzetti. Frullare fino a ottenere una purea liscia ed omogenea. Versare nei bicchierini e conservare in frigo per circa 30 minuti. Dopo il riposo versare la crema di ricotta e yogurt sulla purea di nespole. Rimettere il tutto in frigo per altri 30 minuti circa.

294 kcal a porzione
Carboidrati 27%
Grassi 57%
Proteine 16%

PANNA COTTA ALLA MELA LIMONCELLA

Dieta II livello

- 1 mela limoncella
- 1 foglio di gelatina
- 20 g zucchero
- ½ limone (il succo)
- 80 ml panna
- 50 ml latte di capra

Mettere in ammollo la gelatina in acqua fredda. Sbucciare le mele, togliere i semi, tagliarle a piccoli pezzi e stufarle insieme allo zucchero e al succo di limone a fiamma bassa finché non diventano tenere.
Mixare con il frullatore a immersione in modo da ottenere una consistenza fine. Far bollire la panna e il latte e aggiungerli alla purea di mele.
Strizzare la gelatina, aggiungerla, versare l'impasto in una formina o vasetto e mettere in fresco per circa 2 ore.
Impiattare la panna cotta oppure presentarla in un vasetto in vetro.

600 kcal a porzione
Carboidrati 31%
Grassi 38%
Proteine 31%

Primi piatti

CIAMBOTTA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 200 g passata di pomodoro
- 3 zucchine
- 2 melanzane solo la polpa
- 2 patate di Trevico
- Olive nere denocciolate
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Vino bianco "fiano di Avellino"
- 3 spicchi di aglio della Valle dell'Ufita
- 1 cipolla ramata di Montoro
- Sale

Mondare le verdure, lavare e tagliare a dadi non molto piccoli. In una padella larga soffriggere in olio già caldo l'aglio, che poi va tolto, e la cipolla tagliata a julienne; aggiungere per prima la patata tagliata a pezzi facendola rosolare a fuoco lento, poi tutte le altre verdure e le olive nere; sfumare con vino bianco. Versare qualche mestolo di acqua bollente, coprire e cuocere per circa mezz'ora.

FRULLARE IL TUTTO E SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

370 kcal PER PORZIONE
Carboidrati 46%
Grassi 47%
Proteine 7%

FAVE E CIPOLLA DI MONTORO

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 500 g di fave decorticate
- 1 cipolla ramata di Montoro
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- Pepe
- Sale

In una pentola con l'olio imbiondire la cipolla affettata finemente e, quando questa si è dorata, unire le fave e cuocere per cinque minuti. Salare ed unire l'acqua necessaria, continuare la cottura a fuoco basso.

FRULLARE IL TUTTO E SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

300 kcal per porzione
Carboidrati 35%
Grassi 45%
Proteine 30%

VELLUTATA DI ZUCCA E CASTAGNE DI MONTELLA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 500 g di zucca gialla di Aquilonia
- 300 g di castagne di Montella
- 2 spicchi di aglio della Valle dell'Ufita
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- Sale

Soffriggere in una padella antiaderente l'olio con l'aglio, unire la zucca lavata e tagliata a dadini. Cuocere circa 20 minuti, aggiungere le castagne già lessate e un po' della loro acqua di cottura. Lasciare insaporire sul fuoco per cinque minuti.

FRULLARE IL TUTTO E SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

427 kcal a porzione
Carboidrati 39%
Grassi 58%
Proteine 3%

VELLUTATA DI FAGIOLI E CASTAGNE DI MONTELLA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 300 g di fagioli "occhio nero di Caposele"
- 500 g di castagne di Montella
- 1 spicchio di aglio della Valle dell'Ufita
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- Sale

Cuocere separatamente per venti minuti le castagne e i fagioli messi precedentemente in ammollo per sei ore.
Soffriggere in una padella antiaderente olio e aglio. Unire le castagne ed i fagioli decorticati, il sale e un po' della loro acqua di cottura. Lasciare insaporire sul fuoco per trenta minuti

FRULLARE IL TUTTO E SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

593 kcal per porzione
Carboidrati 59%
Grassi 27%
Proteine 14%

CREMOSA DI CICERCHIE, CASTAGNE DI MONTELLA E ZUCCA DI AQUILONIA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di cicerchie secche decorticate
- 700 g di polpa di zucca di Aquilonia (pesata senza buccia)
- 20 castagne di Montella
- 1 cipolla ramata di Montoro
- 250 g di patate di Trevico
- 2 rametti di rosmarino
- 1 spicchio d'aglio delle colline dell'Ufita
- 1 foglia di alloro
- sale
- pepe, noce moscata
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita

Cuocere le cicerchie, messe in ammollo la sera prima, con un rametto di rosmarino, salare a fine cottura.
Nel frattempo incidere le castagne e farle cuocere nell'acqua con una foglia di alloro, quando saranno morbide spellarle e tenerle da parte.
Tagliare la zucca a fette, disporla su una teglia rivestita di carta forno con uno spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino, sale, pepe e noce moscata. Farla cuocere a 200°C per circa 30 minuti, quindi togliere l'aglio e il rosmarino e frullarla fino a creare una purea.
Pelare le patate, sciacquarle e tagliarle a cubetti.
Tagliare finemente la cipolla, farla rosolare con qualche cucchiaio di olio in una casseruola; unire le cicerchie cotte, le castagne e le patate tagliate a cubetti.
Coprire con circa 1 litro di acqua (o brodo), salare e fare cuocere fino a quando le patate sono morbide.
A fine cottura unire la purea di zucca e frullare, se necessario, aggiungere ulteriore acqua calda o brodo.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

674 kcal a porzione
Carboidrati 32%
Grassi 57%
Proteine 11%

VELLUTATA DI MINESTRA MARITATA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 500 g di cicorie (selvatiche)
- 500 g di verdure miste (cardilli-borragine)
- 500g di scarole piccole
- 100 g di lardo
- 1 spicchio di aglio della Valle dell'Ufita
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- Sale

Scegliere, pulire tutte le verdure e sbollentarle. Soffriggere in una padella antiaderente olio e aglio, aggiungere il lardo tagliato a pezzetti. Aggiungere un po' di acqua e le verdure, regolare di sale. Lasciare cuocere sul fuoco per circa 30 minuti.

FRULLARE IL TUTTO E SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

656 kcal a porzione
Carboidrati 8%
Grassi 89%
Proteine 3%

VELLUTATA DI CICERCHIE E PATATE DI TREVICO

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 500 g di cicerchie decorticate
- 4 patate di Trevico
- 3 pomodori pelati
- 1 spicchio di aglio della Valle dell'Ufita
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- Sale

Lessare le cicerchie decorticate messe in ammollo la sera precedente.
Soffriggere in una padella antiaderente olio e aglio, aggiungere i pomodori pelati e le patate tagliate a tocchetti. A metà cottura aggiungere le cicerchie, il sale e un po' della loro acqua di cottura. Lasciare cuocere sul fuoco per circa 30 minuti.

FRULLARE IL TUTTO E SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

674 kcal a porzione
Carboidrati 32%
Grassi 57%
Proteine 11%

VELLUTATA DI CICERCHIE E CIPOLLE RAMATE DI MONTORO

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 500 g di cicerchie decorticate
- 2 cipolle ramate di Montoro
- 1 spicchio di aglio della Valle dell'Ufita
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- Sale

Lessare le cicerchie decorticate messe in ammollo la sera precedente.
Soffriggere in una padella antiaderente olio, le cipolle affettate e l'aglio, aggiungere le cicerchie, il sale e un po' della loro acqua di cottura. Lasciare cuocere sul fuoco per circa 30 minuti

FRULLARE IL TUTTO E SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

797 kcal a porzione
Carboidrati 32%
Grassi 49%
Proteine 19%

ZUPPA ANTICA DI LEGUMI (Decorticati)

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di fagioli "Quarantini di Volturara"
- 200 g di ceci
- 150 g di lenticchie
- 150 g di grano
- 1 cipolla ramata di Montoro
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- Sale

La sera precedente mettere in ammollo i legumi separatamente ed il giorno successivo disporre, questa volta nella stessa pentola, con olio e cipolla affettata finemente.
Aggiungere l'acqua necessaria, salare e far cuocere a fuoco lento finché la zuppa non sarà cotta.

FRULLARE IL TUTTO E SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

725 kcal per porzione
Carboidrati 55%
Grassi 24%
Proteine 21%

MALLONE IRPINO

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di foglie di rapa
- 500 g di patate di Trevico
- 1 papaccella sottaceto
- 1 spicchio di aglio della Valle dell'Ufita
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- Sale

Lessare le patate che poi vanno sbucciate e schiacciate fino ad ottenere una purea.
Sciacquare le foglie delle rape e sbollentarle. Una volta cotte far raffreddare, strizzarle e mettere da parte. Soffriggere in una padella antiaderente olio e aglio, aggiungere la papaccella tagliata a striscioline aggiungere le foglie di rape e aggiustare di sale. Lasciare cuocere sul fuoco dolce per circa 10 minuti. Frullare il tutto e impiattare sulla purea di patate.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

589 kcal a porzione
Carboidrati 31%
Grassi 65%
Proteine 4%

POLENTA AL SUGO DI CALITRI

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina di granturco
- 1.5 l di acqua
- 1 l di passata di pomodoro
- 200 g di involtini di carne di manzo
- 200 g di braciole
- 100 g di "Pecorino stagionato di Bagnoli Irpino"
- Olio Evo di Ravece "delle colline dell'Ufita"
- Sale

Preparare il ragù di carne fare cuocere per circa 4/5 ore a fuoco lento. Togliere la carne e frullarla.
Mettere l'acqua sul fuoco e quando è a bollore versare a pioggia la farina mescolando continuamente fino ad ottenere un composto denso ma non troppo duro.
Impiattare la polenta ancora fumante ricoprire con un po' di sugo di Calitri, cospargere con il pecorino stagionato.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

927 kcal a porzione
Carboidrati 22%
Grassi 62%
Proteine 16%

POLENTA CON CIPOLLE DI MONTORO

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina di granturco
- 1.5l di acqua
- 2 cipolle ramate di Montoro
- 120 g di burro
- 100 g di "Pecorino stagionato di Bagnoli Irpino"
- 1 l di brodo vegetale
- Vino bianco "fiano di Avellino"
- Pepe
- Sale

Mettere l'acqua sul fuoco e quando è a bollore, versare a pioggia la farina mescolando continuamente fino ad ottenere un composto denso ma non troppo duro. Tagliare finemente le cipolle, disporle in un una pentola e rosolare con il burro a fuoco basso. Aggiungere il vino bianco e far sfumare, unire il brodo vegetale e far cuocere per un quarto d'ora. Frullare.
Impiattare la polenta con crema di cipolle, cospargere con il pecorino stagionato.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

540 kcal porzione
Carboidrati 35%
Grassi 54%
Proteine 11%

POLENTA CON RAGU' DI AGNELLO DEI PASCOLI DEL FORMICOSO

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina di granturco
- 1,5 l di acqua
- 200 g di polpa di agnello
- 80 g di Olio Evo di Ravece "delle colline dell'Ufita"
- 1 l di passata di pomodoro
- Un di bicchiere di "vino rosso aglianico di Taurasi"
- 1 cipolla ramata di Montoro
- 100 g di pecorino stagionato di "Carmasciano"
- Pepe
- Sale

Tagliare a pezzi l'agnello e lavare con mezzo bicchiere di vino rosso.
n una padella antiaderente far rosolare la cipolla e la carne, salare. Dopo un quarto d'ora sfumare con mezzo bicchiere di vino rosso.
Versare la passata di pomodoro e cuocere per circa un'ora a fuoco lento. Frullare.
Mettere l'acqua sul fuoco e quando è a bollore, versare a pioggia la farina mescolando continuamente fino ad ottenere un composto denso ma non troppo duro.
Impiattare la polenta con il ragù di agnello, cospargere con il pecorino stagionato.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

712 kcal porzione
Carboidrati 33%
Grassi 51%
Proteine 16%

POLENTA CON CREMA DI TARTUFO IRPINO

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina di granturco
- 1,5 l di acqua
- 100 g di crema di tartufo nero di "Bagnoli Irpino"
- 1 spicchio di aglio della Valle dell'Ufita
- 5 cucchiai di Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- pepe nero macinato q.b.

Mettere l'acqua sul fuoco e quando è a bollore, versare a pioggia la farina mescolando continuamente fino ad ottenere un composto denso ma non troppo duro.
Impiattare la polenta ancora fumante con la crema di tartufo.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

412 kcal a porzione
Carboidrati 40%
Grassi 56%
Proteine 4%

POLENTA CON CREMA DI FUNGHI DEI MONTI PICENTINI

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina di granturco
- 1,5 l di acqua
- 500 g di funghi (champignon o porcini) del parco dei monti Picentini
- 100 g di burro
- 60 g di farina
- 1 l di brodo vegetale
- 10 ml di panna da cucina

Mettere l'acqua sul fuoco e quando è a bollore, versare a pioggia la farina mescolando continuamente fino ad ottenere un composto denso ma non troppo duro.
Pulire i funghi e poi tagliarli a fettine.
Mettere il burro in un tegame, unire i funghi e farli rosolare per 5 minuti a fiamma vivace.
Dopo aver fatto rosolare i funghi, spolverare di farina e mescolare il tutto, poi aggiungere il brodo caldo mescolando di continuo. Salare e lasciar cuocere il composto della crema per 10 minuti.
Trascorso il tempo di cottura, spostare il tegame dal fuoco frullare il tutto per pochi minuti. Rimettere sul fuoco fino ad ottenere la consistenza desiderata, dopodiché aggiungere la panna da cucina, mescolare e regolare di sale e pepe.
Impiattare la polenta con la crema di funghi.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

508 kcal per porzione
Carboidrati 45%
Grassi 47%
Proteine 9%

GNOCCHI DI CASTAGNE DI MONTELLA

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 500 g di castagne di Montella lesse e passate
- 120 g di farina di grano duro
- 120 g di farina bianca doppio zero
- 4 uova
- un pizzico di sale.

Amalgamare tutti gli ingredienti e lasciare riposare in frigorifero per circa due ore.
Stendere poco alla volta la pasta e ricavare gli gnocchi su una tavola rigata o la grattugia.
Lessare la pasta in acqua salata e servire con sugo di pomodoro e basilico.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

436 kcal a porzione
Carboidrati 73%
Grassi 14%
Proteine 13%

GNOCCHI DI PATATE E VERZA

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 800 g patate di Trevico
- 3 tuorli d'uovo
- 240 g circa di farina
- 400 g verza Irpina
- 2 spicchi di aglio della Valle dell'Ufita
- 200 ml di Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita

Lessare le patate in acqua salata, sbucciarle e passarle nello schiaccia patate, far intiepidire impastare con i tuorli e la farina.
Tagliare gli gnocchi.
Sbollentarli in acqua salata, scolarli e raffreddarli in acqua fredda, aggiungere un po' di olio.
Tagliare la verza e cuocerla in acqua bollente, una volta cotta insaporirla in padella con olio ed aglio, eliminare l'aglio e frullare.
Ripassare gli gnocchi in acqua bollente, saltarli in padella con la salsa ottenuta.

905 kcal porzione
Carboidrati 41%
Grassi 53%
Proteine 6%

GNOCCHI DI SEMOLA CON SUGO DI FAGIOLI DI CAPOSELE

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 400 g di fagioli "Occhio Nero di Caposele"
- 500 ml di sugo
- 500 g di farina di semola
- 500 ml di acqua
- 100 g di pecorino di Carmasciano stagionato
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- Sale

Mettere a bagno i fagioli la sera prima. Adagiarli in un pentolino con il sugo far cuocere e frullare.
Per gli gnocchi:
versare la farina di semola nell'acqua calda, toglierla dal fuoco, far raffreddare e formare dei serpentelli da cui ricavare gli gnocchetti. Cuocere in acqua salata e scolarli, aggiungere al sughetto. Impiattare con una spolverata di pecorino di Carmasciano.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

986 kcal a porzione
Carboidrati 60%
Grassi 24%
Proteine 16%

GNOCCHI DI SEMOLA CON CREMA DI FUNGHI E TARTUFO DI BAGNOLI

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di crema di funghi e tartufo di Bagnoli
- 500 g di farina di semola
- 500 ml di acqua
- 100 g di pecorino di Carmasciano stagionato
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- Sale

Preparare gli gnocchi versando la farina di semola nell'acqua calda e tolta dal fuoco.
Far raffreddare e formare dei serpentelli da cui ricavare gli gnocchetti. Cuocere in acqua salata e scolarli, aggiungere al sughetto. Impiattare con una spolverata di pecorino di Carmasciano.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

993 kcal a porzione
Carboidrati 37%
Grassi 58%
Proteine 5%

GNOCCHI DI RICOTTA DI BAGNOLI

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 500 g di ricotta di Bagnoli
- 300 g di farina
- 12 g di Pecorino Bagnolese
- 1 uovo
- un pizzico di sale.

Con una forchetta mescolare la ricotta in una ciotola per ammorbidirla.
Aggiungere l'uovo, il pecorino, il sale e amalgamare.
Quando il composto risulta omogeneo incorporare la farina, una manciata alla volta, e impastare con le mani, fino a quando l'impasto risulta elastico e omogeneo.
Stendere una sfoglia di 2 cm di spessore con il mattarello.
Con un coltello tagliare la sfoglia in tante strisce di 2 cm, arrotolarle leggermente e ricavare gli gnocchi.
Versare gli gnocchi in acqua bollente salata e quando tornano a galla scolarli.
Condire con sugo di pomodoro e basilico.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

610 kcal a porzione
Carboidrati 42%
Grassi 35%
Proteine 23%

LASAGNE DI CRESPELLE CON CREMA DI ZUCCHINE E RICOTTA DI CARMASCIANO

Dieta IV livello
Ingredienti per 4 persone

Per le crespelle

- 3 uova
- 3 cucchiai di latte di capra
- 4 cucchiai di farina
- Sale

Per il ripieno

- 350 g di ricotta di Carmasciano
- 3 zucchine
- 3 cucchiai di Pecorino stagionato di Bagnoli
- ½ cipolla ramata di Montoro
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- sale

Per la besciamella

- 300 g di latte di capra
- 3 cucchiai di farina
- 40 g di burro
- Sale

Preparare le crespelle rompere le uova, unire il latte, il sale e la farina gradatamente. Mescolare con una frusta per non creare i grumi.
Prendere una padella antiaderente, ungere il fondo, versare un mestolo del composto e fa cuocere da entrambi i lati.
Soffriggere con l'olio la cipolla e le zucchine tagliate a tocchetti. Cuocere fino a quando le zucchine non sono morbide, salare e frullare.
Stemperare in una ciotola la ricotta, unire il pecorino, il sale e la crema di zucchine. Tenere da parte.

Adagiare le crespelle in una teglia da forno con olio sul fondo, versare sopra la crema di ricotta e zucchine poi alternare con altre crespelle, fare almeno 3 o 4 strati, ricoprire l'ultimo con la besciamella*.

*Per la preparazione della besciamella: mettere in un pentolino il latte e far scaldare leggermente. In un altro pentolino mettere il burro a sciogliere a fiamma bassa. Aggiungere la farina e mescolare per non fare grumi con una frusta. Unire il latte al composto e, sempre mescolando con una frusta, far addensare a fuoco medio. Aggiustare di sale, spegnere appena risulta densa e mettere da parte.

701 kcal a porzione
Carboidrati 21%
Grassi 61%
Proteine 18%

CANNELLONI DI CRESPELLE CON CREMA DI RICOTTA DI CARMASCIANO E BACCALA' ALLA PERTECAREGNA

Dieta IV livello
Ingredienti per 4 persone

Per le crespelle
- 3 uova
- 3 cucchiai di latte di capra
- 4 cucchiai di farina
- Sale

Per il ripieno
- 300 g di filetto di baccalà (spinato)
- 300 g di ricotta di Carmasciano
- 1 uovo
- 3 cucchiai di Pecorino stagionato di Bagnoli
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale

Per la besciamella
- 1 peperone crusco
- 300 g di latte di capra
- 3 cucchiai di farina
- 40 g di burro
- Sale

Lasciare il baccalà a bagno in acqua corrente per 4 giorni.
Sbollentare il baccalà e mescolarlo con la ricotta, il pecorino, l'uovo e il sale.
Preparare la besciamella al peperone crusco.
Soffriggere il peperone crusco con l'olio e l'aglio, asciugarlo con la carta assorbente e frullare fino ad ottenere una polvere. Mettere in un pentolino il latte e far scaldare leggermente. In un altro pentolino mettere il burro a sciogliere a fiamma bassa.

Aggiungere la farina e mescolare per non fare grumi con una frusta. Unire il latte al composto e, sempre mescolando con una frusta, far addensare a fuoco medio. Aggiustare di sale e aggiungere la polvere di peperone crusco, spegnere appena risulta densa.
Riempire le crespelle con la crema di baccalà e ricotta e adagiarle in una teglia da forno su un lieve letto di besciamella e alla fine ricoprire con altra besciamella e un filo di olio.
Mettere in forno a 180° per circa 25 minuti.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

818 kcal a porzione
Carboidrati 20%
Grassi 54%
Proteine 26%

RAVIOLO DI BACCALA' CON VELLUTATA DI ZUCCA

Dieta IV livello
Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

- 500g di semola rimacinata
- 5 tuorli
- 10 g di sale
- 40 g burro

Per il ripieno

- 200 g di zucca cotta al forno
- 200 g di filetto di baccalà (spinato)
- 200 g di ricotta di Carmasciano
- 50 g di Pecorino stagionato di Bagnoli
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale

Lasciare il baccalà a bagno in acqua corrente per 4 giorni.
Preparare la pasta e fare riposare.
Sbollentare il baccalà e mescolarlo con la ricotta, il pecorino, l'uovo e il sale.
Confezionare circa 40 ravioli.
Emulsionare la zucca con un po' di brodo vegetale, ricavandone una vellutata.
Prima di servire passare i ravioli in una padella con il burro quindi unire la vellutata di zucca.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

1105 kcal a porzione
Carboidrati 38%
Grassi 40%
Proteine 22%

BROCCOLI E PANE COTTO

Dieta IV livello
Ingredienti per 4 persone

- 300 g di broccoli aprilatici di Paternopoli già lessati
- 400 g di pane raffermo
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- 2 spicchi di aglio della Valle dell'Ufita
- 200 g Pecorino stagionato di Carmasciano

Soffriggere in un tegame l'olio, l'aglio, il peperoncino e i broccoli.
Aggiungere abbondante acqua, lasciare bollire e versare il tutto sulle fette di pane raffermo, fino a renderlo morbido.
Aggiungere una spolverata di pecorino stagionato di Carmasciano.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

607 kcal a porzione
Carboidrati 38%
Grassi 45%
Proteine 17%

FAGIOLI OCCHIONERO DI CAPOSELE E PANE COTTO

Dieta IV livello
Ingredienti per 4 persone

- 350 g di fagioli occhionero già lessati
- 320 g di pane raffermo
- 20 g di Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- 30 g di cipolla ramata di Montoro
- 200 g Pecorino stagionato di Carmasciano (facoltativo)
- Sale q.b.
- Acqua q.b.

Far imbiondire la cipolla tritata finemente con l'olio EVO, unire i fagioli già cotti, un pizzico di sale e l'acqua.
Quando l'acqua raggiunge il bollore versare il pane tagliato a tocchetti mescolando delicatamente.
Appena il pane sarà morbido e l'acqua completamente riassorbita aggiungere una spolverata di pecorino stagionato di Carmasciano.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

618 kcal a porzione
Carboidrati 37%
Grassi 45%
Proteine 18%

Secondi piatti

CREMA DI PARMIGIANA DI MELANZANE

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 2 melanzane tonde
- 250 g di ricotta di Bagnoli
- 200 ml di sugo
- 500 ml di acqua
- Uno spicchio d'aglio della Valle dell'Ufita
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale

Preparare il sugo. Tagliare le melanzane nel senso della lunghezza, che serviranno solo come decorazione, svuotarle e ridurre la polpa a tocchetti, cuocere nell'olio con l'aglio. Frullare. Impiattare utilizzando la melanzana come contenitore e alternare la crema di melanzana alla ricotta. Guarnire con il sugo e passare in forno 15 minuti circa, spolverare con il pecorino di Bagnoli.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

352 kcal a porzione
Carboidrati 24%
Grassi 61%
Proteine 15%

MOUSSE DI SALSICCIA DI MONTECALVO IRPINO

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 160 g di salsiccia di Montecalvo Irpino
- 280-300 g di ricotta di Bagnoli

Tagliare a cubetti la salsiccia e mettere in un mixer per un paio di minuti. Pulire con una spatola i bordi del mixer, aggiungere la ricotta e fare amalgamare i due ingredienti.
Mettere la mousse in una terrina coperta con della pellicola e lasciare riposare nel frigorifero per un'oretta circa.

323 kcal PER PORZIONE
Carboidrati 6%
Grassi 70%
Proteine 24%

PATE' DI SOPPRESSATA DI CALITRI

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 150 g di soppressata di Calitri
- 300 g di ricotta di Bagnoli
- 50 ml di latte di capra di Carmasciano
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita

Frullare tutti gli ingredienti con un minipimer. Mettere il patè in una terrina e lasciare riposare in frigo coperto con della pellicola per 2 ore.

388 kcal a porzione
Carboidrati 8 %
Grassi 75 %
Proteine 17%

CREMA DI CULATELLO IRPINO

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 250 g di culatello irpino
- 150 g di ricotta di Bagnoli
- 1 cucchiaio di panna fresca liquida

Tagliare il culatello a pezzetti, trasferitelo in un mixer e frullare, unire la ricotta e aggiungere la panna liquida. Frullare il tutto fino ad ottenere una crema morbida ma consistente.

305 kcal a porzione
Carboidrati 3%
Grassi 69%
Proteine 28%

FEGATO E CIPOLLE DI MONTORO

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 500 g di fegato
- 200 g di cipolla ramata di Montoro
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale

In una padella far soffriggere nell'olio la cipolla tagliata finemente. Appena questa comincerà a dorarsi, aggiungere il fegato tagliato a pezzi. Salare e far cuocere per pochi minuti. Frullare nel minipimer. Impiattare.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

120 kcal a porzione
Carboidrati 12 %
Grassi 56%
Proteine 32%

CINGHIALE ALLA SERINESE E POLENTA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina di granturco
- 1,5 l di acqua 120
- 600 g di cinghiale
- 30 g di pepe nero in grani
- 1,5 l di "vino rosso aglianico di Taurasi"
- 1 cipolla ramata di Montoro
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale

Tagliare a tocchetti il cinghiale, macerarlo con il vino rosso e il pepe in grani per un giorno intero.
Soffriggere l'olio e la cipolla, unire la carne e cuocere per circa mezz'ora a fuoco lento.
Preparare la polenta mettendo l'acqua sul fuoco e quando è a bollore, versare a pioggia la farina mescolando continuamente fino ad ottenere un composto denso ma non troppo duro.
Frullare la carne nel minipimer e impiattare la polenta ancora fumante condendo con la crema di cinghiale.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

820 kcal a porzione
Carboidrati 41 %
Grassi 32%
Proteine 27 %

CAPRETTO IN UMIDO CON PATATE E CASTAGNE DI MONTELLA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 1 kg g di capretto paesano
- 1 kg di castagne di Montella
- 500 g di patate di Trevico
- 2 l di acqua
- 2 cipolle ramate di Montoro
- Vino bianco "fiano di Avellino"
- Limone
- Aceto
- Sale

Mettere a bagno per circa mezz'ora il capretto con acqua, aceto e limone.
Nel frattempo, lessare separatamente in mezzo litro d'acqua le castagne secche e le patate tagliate a pezzi.
Sistemare il capretto in un tegame con olio e mezzo mestolo di acqua. Aggiungere la cipolla, il sale ed un filo d'olio.
Cuocere in forno per circa mezz'ora.
Schiacciare le patate le castagne ottenendo una purea.
Frullare il capretto. Impiattare.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

979 kcal a porzione
Carboidrati 60%
Grassi 14%
Proteine 26%

PIZZA MARGHERITA CREMOSA

Dieta II livello
Ingredienti per 1 persona

- 1 Pacco di cracker
- 100 g di Passata di Pomodoro
- 2 Bocconcini di Mozzarella Fresca
- Acqua q.b.
- Olio Evo di Ravece delle colline dell'Ufita
- Sale

Aprire i cracker e versare un po' d'acqua fino a farli diventare morbidi.
Cuocere la passata di pomodoro in un pentolino con olio e sale.
Aggiungere la mozzarella tagliuzzata, un po' d'acqua e frullare.
Servire la Mousse di Cracker con la passata di pomodoro e la crema di mozzarella.

589 kcal a porzione
Carboidrati 20%
Grassi 59%
Proteine 21%

PIZZA CREMOSA CON SALSICCIA

Dieta II livello
Ingredienti per 1 persona

- 1 Pacco di cracker
- 100 g di Passata di Pomodoro
- 2 Bocconcini di Mozzarella Fresca
- 80 g di salsiccia di Montecalvo Irpino
- Acqua q.b.
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale

Aprire i cracker e versare un po' d'acqua fino a farli diventare morbidi.
Cuocere la passata di pomodoro in un pentolino con olio e sale. Aggiungere la mozzarella tagliuzzata, un po' d'acqua e frullare. Tagliare a cubetti la salsiccia e mettere in un mixer azionare per un paio di minuti fino a quando non risulterà cremosa.
Aggiungere la ricotta e amalgamare i due ingredienti.
Mettere la mousse in una terrina coperta con della pellicola e lasciare riposare nel frigorifero per un'oretta circa.
Servire la Mousse di Cracker con la passata di pomodoro, la crema di mozzarella e la mousse di salsiccia.

528 kcal a porzione
Carboidrati 21%
Grassi 59%
Proteine 20%

PIZZA CREMOSA AI FUNGHI DEI MONTI PICENTINI

Dieta II livello
Ingredienti per 1 persona

- 1 Pacco di cracker
- 100 g di Passata di Pomodoro
- 2 Bocconcini di Mozzarella Fresca
- Acqua q.b.
- 100 g di funghi (champignon o porcini) del Parco dei Monti Picentini
- 25 g di burro
- 15 g di farina
- 250 ml di brodo vegetale
- 25 l di panna da cucina
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale

Aprire i cracker e versare un po' d'acqua fino a farli diventare morbidi.
Cuocere la passata di pomodoro in un pentolino con olio e sale. Aggiungere la mozzarella tagliuzzata, un po' d'acqua e frullare.
Mettere il burro in un tegame per farlo sciogliere e spumeggiare, poi unire i funghi e farli rosolare per 5 minuti a fiamma vivace. Spolverare di farina e mescolare il tutto, aggiungere il brodo caldo e un pizzico di sale, lasciar cuocere il composto della crema per 10 minuti.
Togliere il tegame dal fuoco e frullare il tutto per pochi minuti. Rimettere sul fuoco fino ad ottenere la consistenza desiderata, aggiungere la panna da cucina, mescolare e regolare di sale e pepe.
Servire la mousse di cracker con la passata di pomodoro, la crema di mozzarella e la crema di funghi.

917 kcal a porzione
Carboidrati 21%
Grassi 63%
Proteine 16%

UOVO STRAPAZZATO CON CREMA DI TARTUFO DI BAGNOLI

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 4 uova
- 180 g crema di funghi e tartufo di Bagnoli
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale
- Pepe

Rompere le uova in una ciotola, pepare, salare a piacere e sbattere con una frusta a mano.
Scaldare l'olio in una padella e versare le uova sbattute all'interno.
Cuocere a fuoco dolce.
Quando le uova inizieranno a rapprendersi, mescolate con una marisa per ottenere l'effetto strapazzato. Le uova dovranno risultare piuttosto morbide, non asciutte.
Togliere la padella dal fuoco e servire condendo con crema di funghi e tartufo.

289 kcal a porzione
Carboidrati 21%
Grassi 67%
Proteine 12%

UOVO STRAPAZZATO CON CREMA DI ASPARAGI

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 4 uova
- 400 g di asparagi selvatici di Salza Irpina
- 3 cucchiai di Pecorino stagionato di Carmasciano
- 3 cucchiai di Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale
- Pepe

Lessare gli asparagi nell'acqua salata per circa 15 minuti.
Rompere le uova in una ciotola, aggiungere una manciata di pecorino, pepare, salare a piacere e sbattere con una frusta a mano.
Scolare gli asparagi, farli soffriggere nell'olio e frullare. Scaldare l'olio in una padella e versare le uova sbattute all'interno.
Cuocere a fuoco dolce.
Quando le uova inizieranno a rapprendersi, mescolate con una marisa per ottenere l'effetto strapazzato. Le uova dovranno risultare piuttosto morbide, non asciutte.
Togliere la padella dal fuoco e servire condendo con la crema di asparagi.

243 kcal a porzione
Carboidrati 7%
Grassi 75%
Proteine 18%

UOVO SU PATATE DI TREVICO IN UMIDO

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 4 uova
- 500 ml di sugo
- 1 cipolla di Montoro
- Olio di Ravece delle colline dell'Ufita
- Sale

Cuocere il sugo con la cipolla, dopo 20 minuti circa, far cuocere le patate tagliate precedentemente a tocchetti e sbollentate.
Far insaporire.
Cuocere l'uovo in un tegame con un filo d'olio e impiantare con le patate.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

242 kcal a porzione
Carboidrati 21%
Grassi 67 %
Proteine 12 %

FLAN DI RICOTTA DI BAGNOLI E PEPERONI

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 3 peperoni della Valle dell'Ufita
- 300 g di ricotta di Bagnoli Irpino
- 3 cucchiai di Olio di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale

Lavare e spellare i peperoni, asciugarli con cura prima di infornarli a 200 °C per 35 minuti. A fine cottura trasferire i peperoni all'interno del minipimer e frullarli fino a ottenere una crema piuttosto densa.
Aggiungere la ricotta, 3 cucchiai di olio e il sale.
Mescolare con cura. La cottura dei flan di peperoni è abbastanza singolare dal momento che viene effettuata in forno ma anche a bagnomaria. Vi serviranno degli stampini di alluminio, unti con olio extravergine d'oliva (o con del burro) all'interno dei quali aggiungere il composto fino ad arrivare al bordo.
Gli stampi andranno inseriti poi all'interno di una teglia dai bordi alti, perché bisogna aggiungere acqua a coprire esternamente gli stampi, avendo cura di non sommergerli.
I flan di ricotta e peperoni sono quindi pronti per essere messi in forno preriscaldato a 160°c per circa 45 minuti.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

230 kcal a porzione
Carboidrati 14%
Grassi 70%
Proteine 16%

FLAN DI BROCCOLI DI PATERNOPOLI E PATATE DI TREVICO

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 300 g di broccoli aprilatici di Paternopoli
- 200 cl di latte di capra
- 150 g di patate medie di Trevico
- 4 uova
- 100 g di Pecorino stagionato di Carmasciano
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Pepe
- Sale

Lessare le patate, sbucciarle e passarle al passaverdure fino ad ottenere una purea. Separare le cimette dei broccoli dal gambo e lessare in acqua bollente per circa 10 minuti.
Frullare con il minipimer e mescolare la purea ottenuta insieme alle patate. Aggiungere l'uovo, il parmigiano, un pizzico di sale, l'olio e una macinata di pepe. Mescolare bene negli stampini di alluminio con olio extravergine d'oliva (o burro) e versare il composto dei flan fino al bordo.
Una volta pronti gli stampi andranno inseriti all'interno di una teglia, versare acqua quanto basta per arrivare a coprirli quasi del tutto, avendo cura di non sommergerli.
I flan di broccoli e patate sono quindi pronti per essere messi in forno preriscaldato a 160°c per circa 45 minuti.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

369kcal a porzione
Carboidrati 17%
Grassi 64%
Proteine 19%

FLAN DI RICOTTA DI CARMASCIANO E ZUCCHINE

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 3 zucchine
- 300 g di ricotta di Bagnoli Irpino
- 3 cucchiai di Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale

Frullare le zucchine nel minipimer, aggiungere la ricotta, il sale, l'olio e frullare nuovamente.
Versare il composto in un pirottino e cuocere in forno a bagnomaria per 40 minuti circa. Impiattare con un filo di olio di Ravece.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

230 kcal a porzione
Carboidrati 14%
Grassi 69%
Proteine 17%

FLAN DI BACCALA'

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 400 g di filetto di baccalà (senza spine)
- 3 patate medie di Trevico
- Latte
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale
- Pepe

Per la fonduta:

- 200 g di pomodori freschi
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita

Lasciare il baccalà a bagno in acqua corrente per 4 giorni.
Successivamente bollire nel latte per circa un quarto d'ora, scolare e frullare, aggiungere l'olio, fino ad ottenere una crema morbida, salare e pepare. Mentre il composto riposa, tagliare le patate, lessarle e preparare una purea.
Imburrare gli stampini e riempirli alternando la purea di baccalà e la a quella di patate.
Cuocere in forno a bagnomaria a 180° C per 15 minuti circa.
Preparare la fonduta frullando i pomodori con l'olio e disporre nel piatto adagiando il flan di baccalà.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

363 kcal a porzione
Carboidrati 30%
Grassi 46%
Proteine 24%

PATATE DI TREVICO ALLA CENERE

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 4 Patate medie di Trevico
- Olio di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale
- Pepe

Disporre le patate sulla base del caminetto, quindi coprirle prima di cenere e poi di brace.
Dopo circa un'ora toglierle dalla brace, aprirle e condirle con un pizzico di sale e un po' di pepe.
Mangiare con il cucchiaino e tralasciare la buccia.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

293 kcal a porzione
Carboidrati 43%
Grassi 53%
Proteine 4%

CIME E BACCALA'

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 500 g di cime già lessate
- 400 g di filetto di baccalà (senza spine)
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- 1 spicchio di aglio della Valle dell'Ufita
- Sale

Lasciare il baccalà a bagno in acqua corrente per 4 giorni.
Lessare le cime e scolarle abbastanza al dente.
Lessare poi il baccalà.
In una padella fare soffriggere l'olio con l'aglio, adagiare le cime e farle insaporire per un paio di minuti.
Aggiungere un po' di acqua e un pizzico di sale, dopo qualche minuto adagiare sopra il baccalà.
Lasciare insaporire la zuppa per altri 5 minuti. Frullare il tutto.
Impiattare con un filo di olio di Ravece.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

234 kcal a porzione
Carboidrati 7 %
Grassi 56%
Proteine 37%

CREMA DI BACCALA' CON VELLUTATA DI BROCCOLI DI PATERNOPOLI

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 300 g di broccoli aprilatici di Paternopoli già lessati
- 400 g di filetto di baccalà (senza spine)
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- 1 spicchio di aglio della Valle dell'Ufita
- Sale

Lasciare il baccalà a bagno in acqua corrente per 4 giorni.
In una padella fare soffriggere l'olio con l'aglio, aggiungere i broccoli, un po' di sale e farli insaporire un paio di minuti.
Intanto sbollentare il baccalà e dopo 5 minuti aggiungerlo nella padella con i broccoli, far cuocere il tutto per una decina di minuti. Frullare separatamente prima il baccalà e poi i broccoli.
Impiattare alternando prima la crema di baccalà e poi quella di broccoli.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

232 kcal a porzione
Carboidrati 11%
Grassi 55%
Proteine 34%

CONIGLIO ALLA CACCIATORA DI ATRIPALDA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 800 g di coniglio
- 150 g di passata di pomodoro
- Vino bianco "Fiano di Avellino"
- 1 spicchio di aglio della Valle dell'Ufita
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale

In una padella far rosolare l'aglio e quando è ben dorato aggiungere il coniglio precedentemente tagliato in piccole parti.
Versare un po' di vino bianco e far evaporare.
Aggiungere la salsa di pomodori e cuocere.
A fine cottura disossare in modo accurato il coniglio, frullare e servire con il sughetto di cottura.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

467 kcal a porzione
Carboidrati 5%
Grassi 55%
Proteine 40%

FILETTO DI VITELLO BRASATO AL TAURASI CON PUREA DI PATATE

Dieta IV livello
Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di vitello
- 2 carote
- 1 cipolla ramata di Montoro
- 100 g di concentrato di pomodoro
- 1kg di patate di Trevico
- 3l di "vino rosso Aglianico di Taurasi"
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale
- Pepe

Pulire il filetto. In una padella versare e riscaldare l'olio, far dorare la carne su ambedue i lati e salare.
Mettere in una pentola da brasato le carote e la cipolla tostare le verdure e aggiungere il concentrato di pomodoro, il guanciale e il vino.
Lasciare cuocere per circa un'ora a fuoco lento.
Una volta cotte, disporre il pezzo di carne nell'acqua calda e versare le verdure nel minipimer in modo da ottenere una salsa da passare al setaccio.
Preparare una purea di patate e servire il guanciale a pezzi completando con la salsa di verdure.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

1450 kcal a porzione
Carboidrati 38%
Grassi 37 %
Proteine 25%

FRITTELLE DI BACCALÀ

Dieta IV livello
Ingredienti per 4 persone

- 400 g baccalà già bagnato (senza spine)
- Farina
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- 1 cucchiaio di acqua minerale frizzante
- Sale

Lessare il baccalà, scolarlo e tritarlo finemente.
Preparare la pastella con farina e l'acqua frizzante fredda.
Unire il baccalà tritato e aggiungere un pizzico di sale.
Mettere un cucchiaio dell'impasto ottenuto a friggere in olio ben caldo.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

202 kcal a porzione
Carboidrati 22%
Grassi 48%
Proteine 30%

HAMBURGER DI VITELLO SU BESCIAMELLA DI FUNGHI DI BAGNOLI IRPINO

Dieta IV livello
Ingredienti per 4 persone

- 800 g di macinato di vitello
- 2 cucchiai di pecorino di Bagnoli Irpino
- 1 bicchiere di latte
- 3 fette di pane raffermo
- 1 uovo
- Olio Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale q.b.

Per la besciamella:

- 1l di latte
- 100 g di burro
- 100 g di farina
- Sale q.b.

Ammorbidire il pane, tagliato a tocchetti, nel latte; unirlo al macinato, aggiungere l'uovo, il pecorino e amalgamare.
Formare degli hamburger e farli cuocere in una padella con l'olio.
Per la besciamella riscaldare il latte in un pentolino, aggiungere il burro e la farina.
Frullare i funghi precedentemente cotti con la besciamella ottenuta e impiattare.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

1313 kcal a porzione
Carboidrati 30%
Grassi 48%
Proteine 22 %

POLPETTINE SU RIDUZIONE DI AGLIANICO DI TAURASI

Dieta IV livello
Ingredienti per 4 persone

- 800 g di macinato di vitello
- 2 cucchiai di pecorino stagionato di Bagnoli Irpino
- 80 g di pane raffermo
- 1 uovo
- 1 bicchiere di "vino rosso Aglianico di Taurasi"
- Farina
- Latte
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale
- Pepe

Tagliare il pane, ammorbidirlo nel latte e frullare.
Unire il macinato, l'uovo, il pecorino e amalgamare.
Formare delle polpette, infarinarle e adagiarle in una padella con l'olio.
A cottura quasi ultimata unire il vino e far evaporate l'alcol fino ad ottenere una cremina, se necessario è possibile aggiungere un cucchiaio di farina.
Impiattare le polpettine sulla riduzione di aglianico.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

1259 kcal a porzione
Carboidrati 35 %
Grassi 39 %
Proteine 26%

MALLONE IRPINO (POLPETTE DI RAPE E PATATE)

Dieta IV livello
Ingredienti per 4 persone

- 250 g foglie esterne di cime di rapa
- 3 patate di Trevico
- 20 g di pecorino di Bagnoli
- 1 uovo
- Pangrattato q.b.
- Farina q.b.
- 1 spicchio d'aglio della Valle dell'Ufita
- Olio Evo di Ravece delle Colline dell'Ufita
- Sale

Pulire le cime di rapa, separare le cimette tenere, quelle che solitamente si usano per fare la pasta, dalle foglie esterne, quelle più dure. Di queste prendete solo le foglie e non il gambo.
Lavare le foglie e cuocerle per qualche minuto in acqua bollente.
Togliere l'acqua e strizzarle.
Intanto lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle.
In una padella far soffriggere l'olio con lo spicchio d'aglio, aggiungere le patate e la verdura. Salare, mescolare e fare soffriggere per una decina di minuti.
Una volta freddo mettere in una ciotola e frullare, aggiungere l'uovo, il pecorino e un paio di cucchiai di pangrattato, mescolare il tutto. Formare delle polpette, infarinarle e adagiarle in una padella con l'olio.
Le polpette di rape e patate o mallone sono pronte.

SERVIRE A TEMPERATURA MODERATA

204 kcal a porzione
Carboidrati 33%
Grassi 55%
Proteine 12%

Dolci

SOUFFLE' DI RICOTTA DI CARMASCIANO ALL'ARANCIA

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 150 g di ricotta di "Carmasciano"
- 80 g di zucchero
- 4 uova
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- Sale q.b

Per la salsa all'arancia:

- 80 g zucchero
- 50 g di burro freddo
- 3 cl di succo di arancia passato nel colino
- 5 cl di Grand Marnier (facoltativo)
- 3 cl di spumante (facoltativo)

Montare il tuorlo con lo zucchero.
Aggiungere la ricotta allo zucchero vanigliato e il sale, montare l'albume a neve e incorporarlo con cautela alla ricotta.
Riempire gli stampini e passarli al forno a bagnomaria a 250° per circa 15 minuti, sformarli in un piatto.
Per la salsa, ridurre il succo di arancia, lo zucchero, il Grand Marnier e lo spumante fino ad un quarto del suo volume, incorporare il burro freddo con un frullatore e guarnire il soufflé.

403 kcal a porzione
Carboidrati 42%
Grassi 48%
Proteine 10%

DOLCE TARTUFO DI CASTAGNE DI MONTELLA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 125 g di castagne Di Montella già lessate
- 150 g di zucchero a velo
- 150 g di cioccolato amaro
- 150 g di zucchero
- 150 g di cacao amaro
- cannella
- vaniglia

Per la salsa di cacao:

- 100 g zucchero
- 150 g di cacao amaro
- acqua

Lessare le castagne, sbucciarle e passarle al setaccio.
In una padella preparare una salsa facendo sciogliere in acqua lo zucchero, il cacao ed il cioccolato fino a far raggiungere la consistenza di una vellutata.
Terminata la preparazione aggiungere le castagne e la cannella.
Lavorare gli ingredienti in modo da ottenere una crema omogenea e consistente.
Terminata la preparazione lasciare riposare in frigo per 5 ore.
Servire preparando alcune chenelles.

1047 kcal a porzione
Carboidrati 70%
Grassi 22%
Proteine 8%

DOLCE ALLA MELA ANNURCA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 150 g di ricotta di "Carmasciano"
- 2 mele bianche di Grottolella
- Miele Irpino
- Cannella q.b

Tagliare le mele a dadini, adagiarle in un pentolino aggiungendo lo zucchero e l'acqua, far cuocere.
Lavorare la ricotta con lo zucchero fino a ottenere una crema omogenea.
In un vasetto alternare uno strato di crema di ricotta e uno strato di mele cotte.
Guarnire con miele irpino.

120 kcal a porzione
Carboidrati 44%
Grassi 40%
Proteine 16%

MOUSSE DI RICOTTA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di ricotta di pecora di "Carmasciano"
- 500 g di zucchero a velo
- 1 fialetta di millefiori
- 1 cucchiaino di crema di nocciole avellane o marmellata

In una terrina ammorbidire la ricotta con una frusta, girare, aggiungere la fialetta di millefiori e lo zucchero a velo fino a formare un composto omogeneo e senza grumi.
Servire la mousse di ricotta con un cucchiaino di crema di nocciole o di marmellata.

1016 kcal a porzione
Carboidrati 54%
Grassi 34%
Proteine 12%

CHEESECAKE ALLE CASTAGNE DI MONTELLA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 500 g di ricotta di Bagnoli Irpino
- 300 g di frollini
- 100 g di burro
- 200 di zucchero
- Marmellata di castagne di Montella

Sciogliere il burro a bagnomaria e unirlo ai biscotti sbriciolati. Lavorare la ricotta con lo zucchero, alternare uno strato di biscotti a uno di crema di ricotta, guarnire con la marmellata di castagne.

1029 kcal a porzione
Carboidrati 45%
Grassi 48%
Proteine 7%

ZEPPOLA DI SAN GIUSEPPE CON CREMA DI AMARENE IRPINE

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 500 ml di latte di capra
- 1 scorza di limone (non trattato)
- 1 baccello di vaniglia
- 4 tuorli
- 100 g di zucchero
- 70 g di farina
- 40 g di zucchero vanigliato
- 100 g di amarene Irpine
- Succo di limone (q.b.)

Profumare il latte in un pentolino con il limone e la vaniglia, far riscaldare senza far bollire. Quando il latte sarà caldo spegnere il fuoco e far riposare per circa 20 minuti. Trascorso il tempo filtrare il latte in modo da eliminare la buccia del limone e la vaniglia.
In una pentola di acciaio unire i tuorli e lo zucchero e mescolare bene il tutto. Quindi incorporare la farina e mescolare. Aggiungere il latte un po' alla volta e addensare la crema sul fuoco. Far raffreddare, versare in una sac a poche con beccuccio a stella e formare delle zeppole. Lavare, snocciolare le amarene e bagnarle con il succo di limone. In un pentolino versare lo zucchero semolato e 50 ml d'acqua. Mettere sul fuoco a fiamma bassa e quando lo zucchero sarà completamente sciolto unire le amarene, mescolare delicatamente con un cucchiaio di legno. Togliere dal fuoco e frullare.
Guarnire le zeppole con la crema ottenuta.

462 kcal a porzione
Carboidrati 65%
Grassi 23%
Proteine 12%

MOUSSE DI PASTIERA NAPOLETANA

Dieta II livello
Ingredienti per 4 persone

- 200 g di ricotta di pecora di "Carmasciano"
- 100 g di zucchero
- 200 g di grano cotto
- 120 g di latte di capra
- 15 g di burro
- 2 tuorli
- 1 fialetta di millefiori

Mettere il grano in una casseruola, unire il latte, il burro e far cuocere per circa 10 minuti e frullare.
Montare i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una crema chiara e spumosa.
Unire la ricotta passata al setaccio, la fialetta di millefiori e aggiungere alla crema di grano.
Mescolare il tutto e servire nei bicchierini monoporzione.

397 kcal a porzione
Carboidrati 48%
Grassi 38%
Proteine 14%

CREMA DI CASTAGNE DI TREVICO AL MIELE DI ACACIA

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 800 g di castagne di Trevico
- 100 g di cioccolato fondente
- 80 g di miele irpino
- 2 foglie di alloro
- ½ bicchiere di latte
- Sale

Pelare le castagne e lessarle per circa 30 minuti in abbondante acqua con le due foglie di alloro e un pizzico di sale.
A cottura ultimata, scolare e passare creando una purea. Sistemare in una ciotola aggiungendo il miele, il cioccolato fuso e il latte.
Lavorare il tutto fino ad ottenere un composto vellutato.
Servire in una coppetta di vetro con un filo di miele.

619 kcal a porzione
Carboidrati 68%
Grassi 25%
Proteine 7%

TIRAMISU'

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 250 g di biscotti
- 750 g di ricotta di "Carmasciano"
- 300 g caffè
- Latte q.b.
- 150 g di zucchero

Lavorare la ricotta con lo zucchero, inzuppare i biscotti nel caffè e nel latte, impiattare in un vasetto alternando uno strato di crema di ricotta ad uno di biscotti.
Aggiungere il cacao amaro alla crema di ricotta e guarnire.

853 kcal a porzione
Carboidrati 42%
Grassi 44%
Proteine 14%

CREMA DI LATTE DI CAPRA CON CUCCHIAIO DI LIQUIRIZIA

Dieta III livello
Ingredienti per 4 persone

- 800 g di latte di capra
- 400 g di latte condensato
- 100 g di liquore alla liquirizia
- 100 g di zucchero
- 4 uova

Unire il latte di capra, le uova e il latte condensato in un recipiente, lavorare con la frusta amalgamando con cura il composto.
Versare in formine da budino e cuocere a bagnomaria per 20 minuti facendo attenzione a tenere sempre coperto.
In un pentolino caldo, far evaporare l'alcol della liquirizia ed aggiungere lo zucchero fino a ridurlo.
Disporre nel piatto il budino ed accompagnare con un cucchiaino di riduzione di liquirizia.

690 kcal a porzione
Carboidrati 63%
Grassi 26%
Proteine 11%

Bibliografia

- Deglutologia, O. Schindler – G. Ruoppolo – A. Schindler
- Disturbi ORL e della deglutizione
- Criteri logopedici relativi alla dieta e all'alimentazione del paziente disfagico adulto, L. Unnia – A.M. Miletto
- La disfagia un quadro multidisciplinare, UTET periodici, O. Schindler A. Schindler
- Manuale operativo di fisiopatologia della deglutizione, Ed. Omega, O. Schindler
- Indicazioni dietetiche per la disfagia, RINPE, L.S. Scalfi- A. Caldara – E. Troiano – F. Contaldo
- Consensus Conference di Torino 2007, Linee guida sulla gestione del paziente disfagico adulto in foniatria e logopedia
- 3° Consensus Conference, Buona pratica clinica nella riabilitazione ospedaliera delle persone con gravi cerebrolesioni acquisite, Documento della Giuria, Salsomaggiore (PR), 2010
- La disfagia un quadro multidisciplinare, UTET periodici, 2001 O.Schindler, A. Schindler
- Deglutologia, II edizione Omega, Torino, 2011, Schindler O., Ruoppolo G., Schindler A.
- SPREAD VII edizione, Ictus cerebrale. Linee guida italiane di prevenzione e trattamento, 14-03-2012.
- Terapia Occupazionale Ausili e metodologie per l'autonomia, A. Caracciolo L. Valsecchi, L. Valsecchi
- Mondo di sapori antichi, M. Cioria
- Le Ricette dell'Irpinia, M. Di Martino
- Baronia: Linguaggio Usi e Costumi, G. Iacoviello

Sitografia

- www.logopedista.net
- www.dysphagiaonline.com
- www.agricoltura.campania.it (Prodotti PAT)
- www.tempalridelgusto.it
- www.irpiniaworld.it
- www.asha.org
- www.dysphagiaonline.com
- www.luigidonofrio.com

I CENTRI DELLA FONDAZIONE DON GNOCCHI



- **MILANO, IRCCS S. Maria Nascente**
  Ambulatori: Sesto San Giovanni, Cologno Monzese, Bollate, Nerviano, Canegrate, Santo Stefano Ticino, Lodi, Casalpusterlengo
- **MILANO, Istituto Palazzolo - Don Gnocchi**
- **MILANO, Centro Vismara - Don Gnocchi**
- **MILANO, Centro Girola - Don Gnocchi**
- **PESSANO CON BORNAGO (MI), Centro S. Maria al Castello**
  Ambulatori: San Donato Milanese, San Giuliano Milanese, Melzo, Segrate
- **LEGNANO (MI), Centro Multiservizi**
- **MONZA, Hospice S. Maria delle Grazie**
- **SEREGNO (MB), Centro Ronzoni Villa - Don Gnocchi**
  Ambulatori: Barlassina, Vimercate, Lentate sul Seveso
- **INVERIGO (CO), Centro S. Maria alla Rotonda**
  Ambulatori: Como, Guanzate
- **MALNATE (VA), Centro S. Maria al Monte**
  Ambulatorio: Varese
- **ROVATO (BS), Centro E. Spalenza - Don Gnocchi**
- **SALICE TERME (PV), Centro S. Maria alle Fonti**

- **TORINO, Centro S. Maria ai Colli-Presidio sanitario Ausiliatrice**
  Ambulatori: Torino (via Peyron, Fortino)

- **LA SPEZIA, Polo Riabilitativo del Levante ligure**

- **FIRENZE, IRCCS Don Carlo Gnocchi**
  Ambulatorio: Colle Val D'Elsa
- **MARINA DI MASSA (MS), Centro S. Maria alla Pineta**
- **FIVIZZANO (MS), Polo Specialistico Riabilitativo**

- **PARMA, Centro S. Maria ai Servi**

- **FALCONARA M.MA (AN), Centro Bignamini - Don Gnocchi**
  Ambulatori: Ancona (Torrette, via Brecce Bianche, via Rismondo), Camerano, Fano, Osimo, Senigallia

- **ROMA, Centro S. Maria della Pace**
- **ROMA, Centro S. Maria della Provvidenza**

- **SALERNO, Centro S. Maria al Mare**
- **SANT'ANGELO DEI LOMBARDI (AV), Polo specialistico riabilitativo**

- **ACERENZA (PZ), Centro Gala - Don Gnocchi**
- **TRICARICO (MT), Polo specialistico riabilitativo**

Ecco come puoi sostenere la Fondazione

ONLINE sul sito **donazioni.dongnocchi.it**
o inquadrando il **QR-Code**

→ **CONTO CORRENTE BANCARIO**
Banca Intesa San Paolo S.p.a.
IT16A0306909606100000006843
intestato a Fondazione Don Carlo Gnocchi Onlus

→ **CONTO CORRENTE POSTALE** n° **737205**

→ **DESTINANDO IL 5 X 1000**
Indicando nella dichiarazione dei redditi il codice fiscale della Fondazione Don Gnocchi: **04793650583**

→ **CON UN LASCITO SOLIDALE**
Scopri di più su
donazioni.dongnocchi.it/lasciti-testamentari/

INFO: raccoltafondi@dongnocchi.it
tel. 02.40308907

Seguici anche attraverso il web e i canali social

Fondazione
Don Carlo Gnocchi



Polo Specialistico Riabilitativo - Fondazione Don Gnocchi
Ospedale Civile "G. Criscuoli - Frieri"
Sant'Angelo dei Lombardi (AV)
Via Quadrivio, (tel. 0827 455800) -
Email: info.santangelodeilombardi@dongnocchi.it

SCAN ME

Sede legale - Presidenza - Direzione Generale:
20162 Milano - Via C. Girola, 30

Direzione Scientifica:
20148 Milano - Via A. Capecelatro, 66

Servizio Comunicazione, Relazioni Esterne e Ufficio Stampa:
20149 Milano - Via don Luigi Palazzolo, 21
Email: comunicazione@dongnocchi.it