

Ricettario per le case di riposo e gli ospedali



*Piano Triennale Sicurezza Alimentare e Sanità Animale
Regione Veneto 2008-2010*

Area Tematica 6 "Sicurezza Nutrizionale"

*S.I.A.N. Servizi di Igiene Alimenti e Nutrizione
delle Aziende U.L.S.S. del Veneto*

Aprile 2012

IL

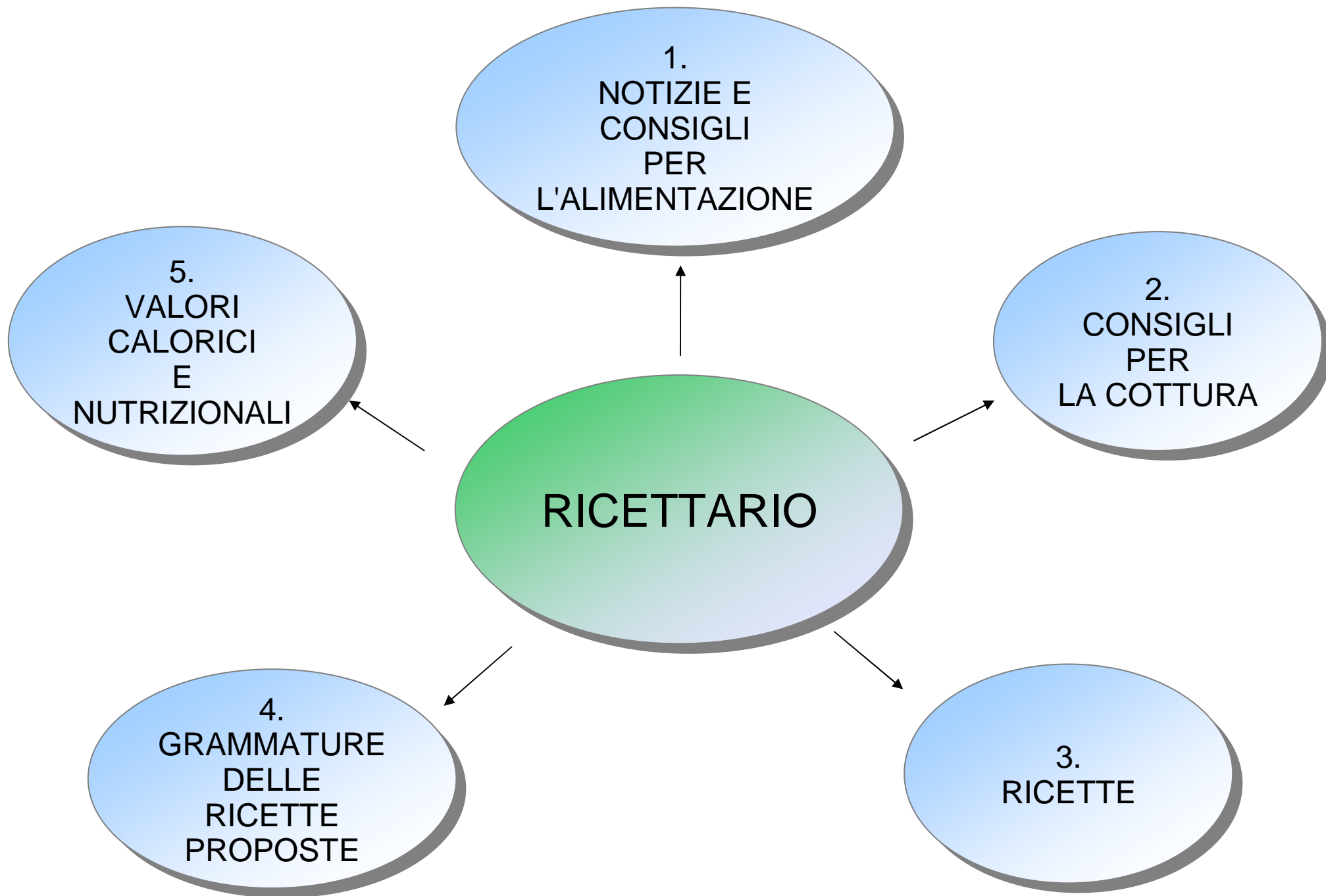
RICETTARIO

PREMESSA

Strumento utile per chi si occupa di alimentazione all'interno di strutture residenziali per anziani.

Contiene ricette proposte ed elaborate da cuochi che lavorano in alcune case di riposo del Veneto





10 semplici regole per preparare gli alimenti in modo sicuro

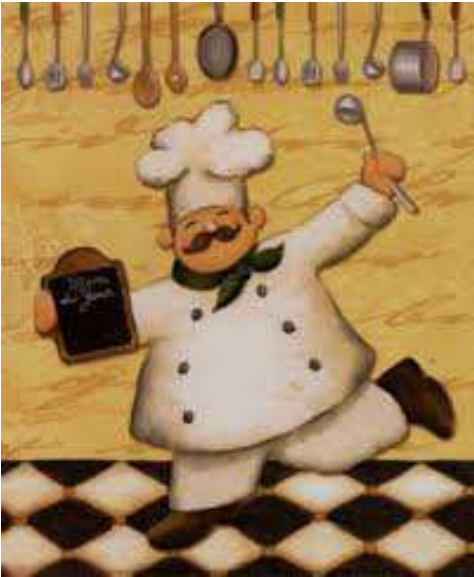
- **PREFERIRE MATERIE PRIME SICURE E DI QUALITA'**: un piatto buono e sicuro inizia dall'approvvigionamento delle materie prime
- **CUOCERE A FONDO GLI ALIMENTI**: Una cottura accurata distrugge i microbi presenti negli alimenti crudi
- **CONSUMARE IMMEDIATAMENTE I CIBI COTTI**: Nel tempo che intercorre tra cottura e consumo i microbi eventualmente presenti negli alimenti proliferano
- **CONSERVARE ACCURATAMENTE I CIBI COTTI**: Le preparazioni calde devono mantenere una temperatura interna tra i 60-65°C , quelle fredde tra i 4-10°C

10 semplici regole per preparare gli alimenti in modo sicuro (2)

- RISCALDARE COMPLETAMENTE GLI ALIMENTI CONSERVATI GIA' COTTI: Con il riscaldamento l'alimento deve raggiungere almeno i 70°C in tutte le sue parti
- EVITARE DI METTERE A CONTATTO I CIBI CRUDI CON QUELLI COTTI: Contaminazione crociata
- LAVARSI LE MANI RIPETUTAMENTE: Prima di iniziare a cucinare, dopo ogni interruzione, dopo aver manipolato cibi crudi



10 semplici regole per preparare gli alimenti in modo sicuro (3)



- **PROTEGGERE GLI ALIMENTI DA INSETTI, RODITORI ED ALTRI ANIMALI**
- **MANTENERE PULITE TUTTE LE SUPERFICI DELLA CUCINA:** E' importante detergere e disinfettare i piani di lavoro dato l'alto rischio di contaminazione
- **USARE ACQUA SICURAMENTE POTABILE:** Requisito primo e fondamentale per la preparazione del cibo.

METODI DI COTTURA

La cottura modifica le caratteristiche chimiche, fisiche e organolettiche dell'alimento

Attenzione a...

FRITTURA:

- L'olio che possiede le caratteristiche più adeguate per la frittura è l'olio di oliva, l'olio di semi migliore è quello di arachide
- Sale e spezie vanno aggiunti dopo la frittura
- La temperatura dell'olio non deve superare i 180°C
- Dopo la frittura è opportuno scolare l'alimento
- L'olio utilizzato per friggere va filtrato al termine della cottura e sostituito di frequente. Evitare la “ricolmatura”
- Proteggere oli e grassi dalla luce

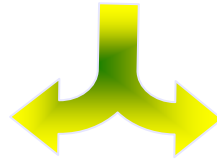
Attenzione a...

COTTURA ALLA GRIGLIA

- Mantiene il contenuto cellulare
- Si formano nuove sostanze aromatiche
- Rapidità
- Senza aggiunta di grassi

- Nelle parti carbonizzate si formano proteine denaturate
- Benzopirene

COTTURA A MICROONDE

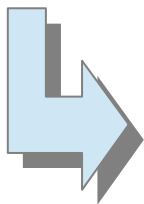


- Rapidità
- Uniformità di temperatura
- Possibilità di riscaldare prodotti confezionati
- Semplicità
- Buona conservazione dei principi nutritivi negli alimenti

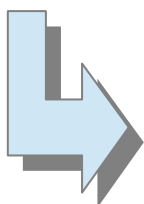
Il riscaldamento delle pietanze può non risultare uniforme

Non vengono raggiunte le temperature e il tempo necessario alla sanificazione dell'alimento

INDICE RICETTE

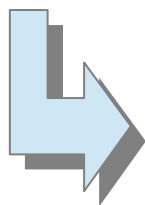


- ANTIPASTI
- PRIMI PIATTI ASCIUTTI
- PRIMI PIATTI UMIDI
- CARNI E PIATTI DI MEZZO
- PESCE
- CONTORNI
- FORMAGGI E UOVA
- SALUMI E TONNO
- SALSE
- TORTE, DOLCIUMI, DESSERT
- PIATTI DELLE FESTE



RICETTARIO PER DISFAGICI:

- RICETTARIO PER DIETE SEMISOLIDE
- RICETTARIO PER DIETE SEMILIQUIDE
- RICETTE PER PZ DISFAGICI IN GRADO DI DEGLUTIRE SOLO ALIMENTI MORBIDI




- CUCINA SENZA GLUTINE

NEL RICETTARIO PUOI TROVARE....

PASTA CON ZUCCHINE E BASILICO pag. 44

INGREDIENTI PER UNA PERSONA	GRAMMI
PASTA DI SEMOLA, CRUDA	70
ZUCCHINE	40
CIPOLLE, CRUDE	10
BASILICO	5
AGLIO	2
PARMIGIANO	5
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	5

KCAL	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
300,4	10	7,5	51,5



12,8%



21,5%



65,7%

RICETTARIO PER DISFAGICI



- I piatti proposti devono avere consistenza morbida e poter essere facilmente deglutiti.
- Evitare che nei cibi proposti rimangano pezzi piccoli che potrebbero ostruire le vie aeree dell'utente.

N.B.: Nei casi di disfagia grave sarà necessaria una dieta specifica oppure una terapia nutrizionale artificiale

Esempio di menù giornaliero di circa 1700 Kcal composto utilizzando il ricettario per disfagici

COLAZIONE	<ul style="list-style-type: none">•Caffelatte o altre bevande calde (eventualmente addensate)•Fette biscottate/pane ammollati o biscotti solubili•Miele o zucchero
SPUNTINO	<ul style="list-style-type: none">•Omogeneizzato di frutta
PRANZO	<ul style="list-style-type: none">•Passato di verdura con riso o pastina frullati•Zucchine e uova•Purè di spinaci•Yogurt intero alla frutta
SPUNTINO	<ul style="list-style-type: none">•Latte/succo (eventualmente addensati)•Fette biscottate ammollate
CENA	<ul style="list-style-type: none">•Crema di carote•Mousse di tonno•Sformato di peperoni•Omogeneizzato di frutta




INTOLLERANZA AL GLUTINE

-CELIACHIA-

TORTA DI RISO pag. 236

INGREDIENTI	GRAMMI
LATTE	400 ml
ZUCCHERO	80
RISO BRILLATO	130
UOVA	120
AMARETTI (prontuario AIC)	10 pezzi
BUCCIA GRATTUGIATA DI LIMONE	
BURRO	Una noce
BUSTINA DI VANILLINA (prontuario AIC)	1
PINOLI	30



Valori
nutrizionali
per porzione

KCAL	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI
384,3	11,5	11	52,9
	12,9%	27,8%	59,3%



GRAZIE

per



L'attenzione !!