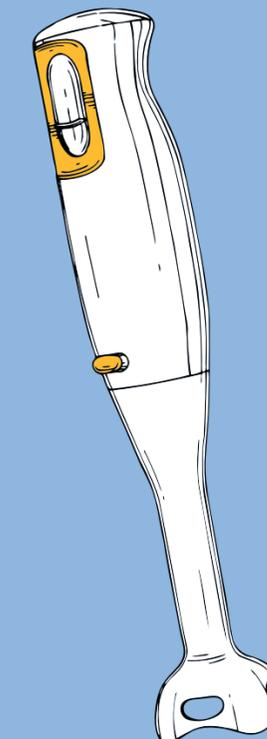
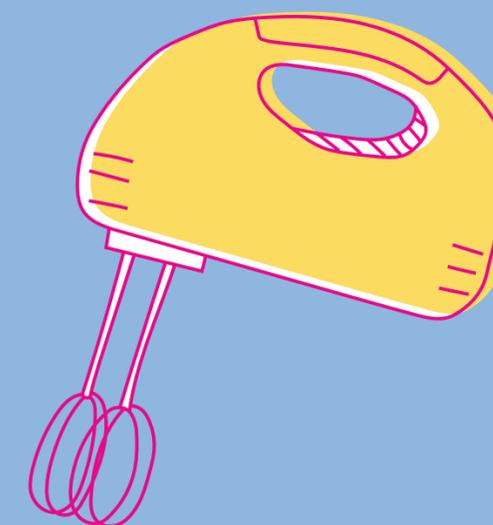


# 10+ SALSE FATTE IN CASA



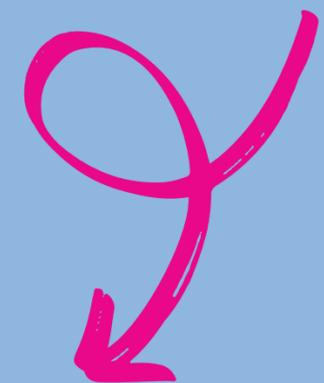
COME RENDERE PIÙ SCIVOLOSI I TUOI CIBI



# COSA TROVI IN QUESTO FREEBIE

- Una mia piccola presentazione
- Caratteristiche cibi per disfagici
- Focus sulla scivolosità
- Ricette delle 10+ salse

**INIZIAMO!**



# CHI SONO

Sono Claudia, una **ragazza disfagica** dal 2010, **studentessa** di Scienze Agrarie e Forestali, a cui è **sempre piaciuto cucinare**.

Nel 2020 ho aperto un **profilo Instagram** per poter **sensibilizzare** sul tema della **disfagia** e sulla **quotidianità** e le **sfide** che deve affrontare una persona disfagica.

Mi piace condividere le **ricette** che creo o che scopro, con **consistenza modificata**.  
Nonché **tips** e **trucchetti** per preparare al meglio le pietanze.

Grazie a **collaborazioni** instauratesi con **professionisti**, sono **relatrice** in diversi **eventi di formazione online** nei quali oltre a portare la mia diretta esperienza, cerco di dar voce a tutti i disfagici su quanto nella quotidianità e società ci possa isolare e su quanto può essere migliorato.



# CHE CARATTERISTICHE DEVONO AVERE I CIBI PER DISFAGICI?

## **CONSISTENZA**

adatta al grado di disfagia

## **OMOGENEITÀ E COESIONE**

texture uguale in tutti i punti +  
il cibo non deve sbriciolarsi

## **SCIVOLOSITÀ**

## **SAPORE**

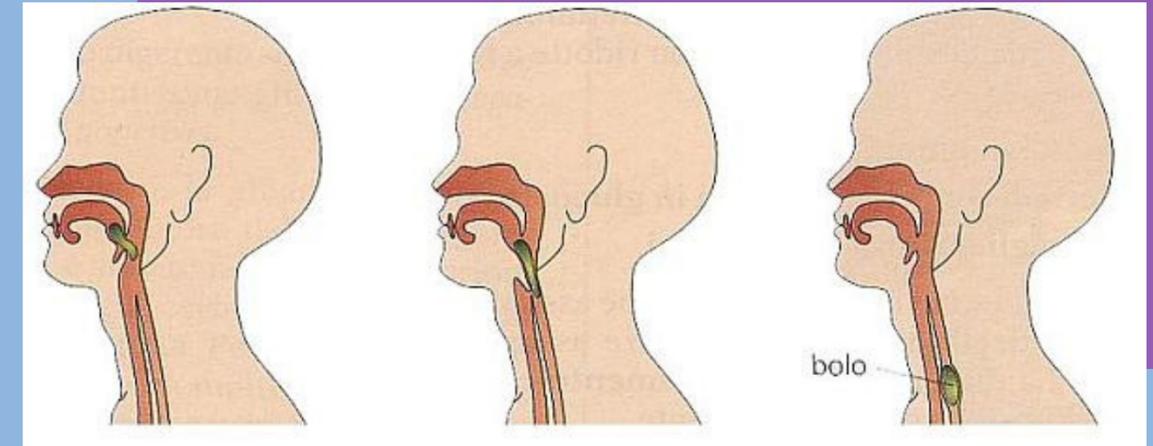
non piccante, aspro o troppo acido

## **TEMPERATURA**

non vicina a quella corporea



# FOCUS SCIVOLOSITÀ



**Caratteristica** che permette al **bolo** (quantità immessa in bocca che una volta “laborata” è pronta per essere deglutita) di percorrere con il **meno attrito** possibile il **tratto oro-faringeo**.

Questa caratteristica è molto importante per chi in modo naturale non riesce a “ripulire” completamente la bocca dopo una deglutizione e si ritrova ancora pezzi di bolo sulla lingua o nella cavità orale, oppure per chi dopo la deglutizione ha dei ristagni a livello faringeo.

Nei vari anni di approccio al cibo con consistenza modificata mi è sempre stato consigliato l'utilizzo delle salse come maionese, salsa rosa, ketchup per deglutire con meno fatica.



La maionese, n1 come consiglio da parte di professionisti, è molto calorica e quindi oltre a dare scivolosità aumenta anche la densità calorica del nostro cibo.

Allo stesso tempo però se ne si abusa, per mia esperienza diretta, può dare acidità e problemi di stomaco.



Per questo ultimamente ho provato a dare uno stop all'uso della maionese quasi quotidiano e... **il mio stomaco mi ha ringraziata!**



Le alternative che ho scoperto o creato sono altrettanto valide e, se alternate e senza abusarne, possono dare una certa variabilità di gusti che con le salse più comuni non avevamo senza particolari conseguenze sul nostro stomaco ;)



# RICETTE 10+ SALSE

- besciamella al basilico
- besciamella allo zafferano
- salsa gravy
- salsa al tonno
- salsa allo yogurt
- salsa avocado e capperi
- salsa alle olive
- salsa ricotta e pomodoro
- salsa al gorgonzola
- salsa cipolle caramellate
- salsa pere caramellate
- salsa alla zucca
- salsa all'aglio
- salsa verde



# BESCIAMELLA AL BASILICO

INGREDIENTI x1 persona

250ml latte

25g farina

25g burro

basilico q.b.

Prepariamo il roux mettendo in un padellino il burro a cui, una volta sciolto, uniamo la farina. Mescoliamo per formare il roux e aggiungiamo il latte caldo, mescolando per stemperare i grumi della farina.

Aggiungiamo le foglie di basilico e quando la besciamella sarà della consistenza che preferiamo, frulliamo con un minipimer e se occorre passiamo al colino.

# BESCIAMELLA ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI x1 persona

250ml latte

25g farina

25g burro

1 bustina zafferano

Prepariamo il roux mettendo in un padellino il burro a cui, una volta sciolto, uniamo la farina. Mescoliamo per formare il roux e aggiungiamo il latte caldo, mescolando per stemperare i grumi della farina.

aggiungiamo quindi una bustina di zafferano e attendiamo, mescolando, che la besciamella sia della consistenza che preferiamo.



# SALSA GRAVY

INGREDIENTI x1 persona

1a variante:

100ml brodo di carne

10g farina

10g burro

2a variante:

fondo di cottura della carne q.b.

10g farina

10g burro

Preparare il roux con la farina e il burro sciolto in padella. Una volta aggiunto il brodo o il fondo di cottura della carne, mescolare fino ad ottenere la consistenza desiderata.

# SALSA AL TONNO

INGREDIENTI x1 persona

100g tonno

olio evo q.b.

2 cucchiaini philadelphia

3 capperi

1 acciuga

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer, aggiungendo il brodo man mano che si frulla per cercare la consistenza adatta.

Se serve, passare al colino.



# SALSA ALLO YOGURT

## INGREDIENTI

1 vasetto yogurt bianco non zuccherato  
sale q.b.  
olio q.b.  
aglio in polvere q.b.

Ricetta semplicissima:

questa è una salsa composta "a crudo".  
Basta mescolare gli ingredienti trovando il giusto equilibrio secondo il nostro gusto!

# SALSA AVOCADO E CAPPERI

INGREDIENTI x1 persona

1/2 avocado  
1 cucchiaino di capperi  
1 cucchiaino succo di limone  
olio q.b.  
latte di soia q.b.  
sale q.b.

Dopo aver aperto e privato del nocciolo l'avocado, scaviamo metà per ricavarne la polpa. Mettiamola in un mixer assieme agli altri ingredienti tranne il latte che andiamo ad aggiungere lentamente per arrivare alla consistenza adatta a noi.



# SALSA ALLE OLIVE

INGREDIENTI x1 persona

50g olive denocciolate

3 capperi

1 punta di aglio in polvere

olio evo q.b.

brodo o acqua q.b.

Mettiamo tutti gli ingredienti nel mixer aggiungendo poco a poco il brodo per raggiungere la consistenza adatta a noi. Passiamo in un colino la salsa ottenuta.

# SALSA RICOTTA E POMODORO

INGREDIENTI x1 persona

100ml passata di pomodoro

50g di ricotta

sale q.b.

olio evo q.b.

Se utilizziamo la passata pastorizzata, questa ricetta prevede che gli ingredienti vengano frullati tutti insieme o schiacciando con una forchetta la ricotta nel pomodoro.

Se si usa la passata fresca, il procedimento prevede la cottura di questa per una 20 minuti prima di procedere con la salsa.



# SALSA AL GORGONZOLA

INGREDIENTI x1 persona

2 cucchiaini gorgonzola

50ml panna da cucina

Questa ricetta si prepara a bagnomaria e consiste in un solo passaggio:

facciamo sciogliere il gorgonzola a bagnomaria aggiungendo poco a poco la panna, continuando a mescolare.

Passiamo al colino per togliere le parti grigie che rimangono dure e mangiamola ancora calda!

# SALSA CIPOLLE CARAMELLATE

INGREDIENTI x1 persona

200g cipolle bianche

5g zucchero di canna

1/2 bicchiere acqua

1 pizzico di sale

Dopo aver tagliato sottili le cipolle, le mettiamo in una padella con l'olio e aggiungiamo acqua, zucchero di canna e un pizzico di sale.

Lasciamo cuocere con il coperchio per una ventina di minuti, mescolando ogni tanto.

Togliamo il coperchio e lasciamo scurire le cipolle. Inseriamo tutto nel mixer e frulliamo. Aiutiamoci con dell'acqua per avere la giusta consistenza.



# SALSA PERE CARAMELLATE

INGREDIENTI x1 persona

1 pera Kaiser  
miele acacia q.b.

Tagliamo la pera a cubetti e cuociamo al vapore.

Andiamola a mettere in padella insieme al miele finchè questo non si sarà sciolto e le pere non si saranno caramellate (devono diventare lucide).

Andiamole a mettere in un mixer e frulliamo per ottenere una salsa liscia.

# SALSA ALLA ZUCCA

INGREDIENTI x1 persona

250g zucca  
1 spicchio d'aglio  
1/2 bicchiere vino bianco  
olio e sale q.b.

Tagliamo la zucca a fette e lessiamola per una ventina di minuti, finchè non sarà abbastanza morbida.

Mettiamola in una padella con uno spicchio d'aglio e l'olio.

Mescoliamo, sfumiamo con il vino e aggiustiamo di sale. Togliamo l'aglio.

Passiamo in un mixer per ottenere la salsa.



# SALSA ALL'AGLIO

INGREDIENTI x1 persona

1 aglio in camicia

2 cucchiaino yogurt bianco non zuccherato

sale q.b.

pepe q.b.

1 cucchiaino succo di limone

Cuociamo al forno l'aglio in camicia (spicchi non privati della pellicina, ma solo della parte esterna che tiene unito l'aglio) finchè non è morbido.

Frulliamoli insieme a yogurt, sale, pepe e al succo di limone. Aggiustiamoci con le quantità per la nostra consistenza preferita.

Passiamo al colino.

# SALSA VERDE

INGREDIENTI x1 persona

100g prezzemolo

1 spicchio d'aglio

olio evo q.b.

1 alice

Frulliamo tutto in un mixer andandoci a regolare con l'olio per la consistenza cremosa. Anche il sale può essere aggiustato alla fine in base alla sapidità data dalla alice.

In caso venisse una salsa un po' rustica, consigliato passare al colino.



**SE TI È STATO UTILE**

**FAMMELO SAPERE!**



**@dysphagiafoods**



**dysphagiafoods@gmail.com**



**CREMOSETTI**

**<https://linktr.ee/dysphagiafoodsClaudiaMalaguzzi>**

\*Materiale di proprietà esclusiva  
di Claudia Malaguzzi  
Non distribuibile  
senza autorizzazione



*Thank  
you!*

