

PRIMA USCITA

*Ricettario: Le cremose**

**per fare un figurone e per dire basta alle solite vellutate.*

Un menu semplice e gustoso, creato da un cuoco professionista, con piatti vegetariani, di terra e di mare.

Ogni ricetta è spiegata passo passo, con indicazioni sull'impiattamento e sulla conservazione.



Disfa e Mangia è la casa digitale della Disfagia. *Ecco quello che facciamo.*

Siamo nati per supportare disfagici, familiari e caregiver con **informazioni** dal linguaggio chiaro e diretto, **ricette** semplici e gustose e **community**, **per fare gruppo**.

Disfa e Mangia è nato dalla collaborazione tra **logopedisti, cuochi e persone disfagiche**: siamo qui per **rendere il mondo un posto migliore**, nel nostro piccolo.

Disfa e Mangia

Disfa e Mangia nasce dal **profondo desiderio di aiutare in modo pratico, concreto e immediato i pazienti disfagici, i familiari e i caregiver** nel proprio contesto familiare tramite un portale di supporto online dedicato.

Disfa e Mangia vuole essere un **mezzo rapido, immediato e accessibile di supporto**, un mezzo per **creare gruppo** e soprattutto **per migliorare il momento del pasto**, la socialità, la buona cucina.

Partiamo da qui: *dal momento in cui i pazienti ricevono diagnosi di disfagia il modo in cui il pasto viene vissuto cambia radicalmente*. Nonostante il protagonista di questo sintomo sia senza dubbio il paziente, spostandoci sulla restante parte del nucleo familiare capiamo come **l'intero contesto familiare si modifichi con una diagnosi di questo tipo**.

A dare ulteriore valore ed urgenza al progetto è senza dubbio la valenza che noi italiani attribuiamo al **pasto, mai solo fonte di nutrimento ma da sempre un momento di convivialità e di condivisione**, da nord a sud.

Se quindi uniamo la difficoltà sociale oggettivamente presente in questa situazione all'importanza che per noi ha un momento come quello del pasto il risultato è un drastico isolamento e una forte disabilità.

Mangiare significa familiarità, cultura, relazioni. Come diceva Plutarco nelle Dispute conviviali:

“Noi non ci invitiamo l'un l'altro per mangiare e bere semplicemente, ma per mangiare e bere insieme”

Come puoi rimanere sempre aggiornata/o sui nuovi contenuti di Disfa e Mangia?

Molto semplice, ti basta seguire uno di questi 2 modi:

1. **Sul nostro sito web** <https://www.disfaemangia.it/> troverai informazioni scientificamente provate sulla deglutizione e sulla disfagia, riportate **con parole semplici**.

Infatti, con Disfa e Mangia vogliamo dare aiuto utilizzando parole che tutti possono capire. Allo stesso tempo vogliamo dare informazioni scientificamente verificate.

Sul nostro sito web puoi trovare:

- Il nostro **gruppo di conversazione**, dove facciamo due chiacchiere;
- **Le ricette**, create da cuochi professionisti, in collaborazione con disfagici e logopedisti;
- **Articoli sul mondo della cucina** (con trucchi sulle consistenze, sugli strumenti da utilizzare, sugli ingredienti e molto altro)
- **Il nostro glossario**, il posto in cui abbiamo racchiuso la spiegazione di tutte le parole associate alla disfagia che non sempre sono capite.

2. **Sul nostro canale Instagram** <https://www.instagram.com/disfaemangia/> puoi trovare:

- video-ricette cremose spiegate passo passo,
- trucchi e strategie per la preparazione dei piatti per disfagici,
- curiosità sulla collaborazione tra le diverse figure professionali,
- tanto, tanto altro.

Fai un salto, ti aspettiamo lì!



Menu “Le Cremose”

Antipasto, per iniziare bene.

Mazzancolle con crema di parmigiano al profumo di lamponi

Primo, con i sapori della terra.

Gnocchetti rossi con miele e formaggio

Secondo, in una veste insolita.

Tiramisù di baccala e patate

Contorno, per accompagnare.

Crema di spinaci

Dessert, per chiudere con il botto.

Crema al mascarpone con intruso

Antipasto



Antipasto.

Mazzancolle con crema di parmigiano al profumo di lamponi



Informazioni generali

Difficoltà: 3/5

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Tempo di riposo: 15 minuti

Conservazione: puoi conservare questo piatto in un contenitore ermetico in frigo per un massimo due giorni, per gustarlo al massimo.

Ingredienti

Attenzione: le dosi indicate sono per 2 persone

- Cipolla dorata - mezza
- Patate (possibilmente pasta gialla) - 200 gr già sbucciate
- 6 Mazzancolle
- Parmigiano reggiano grattugiato - 50 gr

Sito Web: <https://www.disfaemangia.it/>

Instagram: <https://www.instagram.com/disfaemangia/>

- Panna fresca - 100 ml
- Aglio - 1 spicchio piccolo
- Erba cipollina - metà mazzetto
- Olio evo - 40 gr (4 cucchiari circa)
- Sale e pepe a piacimento

Puoi anche aggiungere:

- Vermouth bianco secco - mezzo bicchierino

Strumenti da cucina utilizzati

- Casseruola;
- Padella;
- Colino;
- Frullatore ad immersione.

Preparazione

Fase 1:

Iniziamo la preparazione della nostra crema di mazzancolle e parmigiano sbucciando la cipolla (1/2) e tagliandola sottile.

Fase 2:

Passiamo ora alle patate (200gr): le laviamo bene, le tagliamo a dadini e le cuociamo per circa 20 minuti in abbondante acqua precedentemente salata. Quando le patate saranno pronte, sarà giunto il momento di scolarle.



Disfa e Mangia ti consiglia:

Non buttare via l'acqua di cottura delle patate: teniamola da parte e lasciamola raffreddare, ci sarà utile in seguito.

Fase 3:

Mentre le patate cuociono, puliamo le mazzancolle (6) avendo cura di eliminare il filamento nero e le conserviamo al fresco in frigorifero.

Fase 4:

Con l'aiuto di un frullatore ad immersione frulliamo cipolla e patate (ormai fredde) unendo circa 200 ml di acqua di cottura, il parmigiano reggiano (50gr) e la panna fresca (100ml).

Attenzione: frulliamo fino ad ottenere una crema omogenea e senza pezzetti.



Disfa e Mangia ti consiglia:

Lasciamo da parte un po' di panna: ci servirà successivamente per frullare le mazzancolle.

Fase 5:

Mettiamo la crema ottenuta in una casseruola e riscaldiamo a fiamma molto bassa e con il coperchio.

Fase 6:

Sbucciamo lo spicchio di aglio facciamolo rosolare in una padella con olio extravergine d'oliva.

Fase 7:

Aggiungiamo le mazzancolle e facciamole rosolare per un minuto circa. A questo punto aggiungiamo il vermouth (**facoltativo**) facendolo evaporare a fiamma alta. Aggiustiamo di sale e pepe.

Fase 8:

Mettiamo le mazzancolle in un contenitore e frulliamole aggiungendo un po' di panna fino ad ottenere una crema liscia.

Fase 9:

Laviamo bene i lamponi, frulliamoli e poi passiamoli al colino a maglie fini fino ad ottenere una purea.

Fase 10:

Ultimo tocco: l'erba cipollina. Frulliamola con acqua, passandola successivamente al colino.



Disfa e Mangia ti consiglia:

Cosa fare prima di frullare l'erba cipollina? Ti consigliamo di scottarla in acqua salata bollente per qualche secondo. Facciamola raffreddare (possibilmente con ghiaccio) ed è pronta per essere frullata!

La nostra crema di mazzancolle è ora pronta, non resta che impiattarla!

Come impiattare

Per l'impiattamento avremo bisogno di un piatto fondo, in modo da permetterci di contenere quanta più crema possibile.

Come prima cosa versiamo la crema di parmigiano fino a riempire il piatto fondo, mettendo al centro la crema di mazzancolle in 3 simil-quenelle (quella forma allungata che vedi nell'immagine qui sotto).

Disponiamo "ciuffi" di lampone al margine del piatto e qualche goccia di essenza di erba cipollina per rendere simmetrica la composizione. Et voilà!

Puoi considerare questa ricetta come un primo piatto o come un antipasto.



Primo



Primo.

Gnocchetti rossi con miele e formaggio



Informazioni generali

Difficoltà: 3/5

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Tempo di riposo: 20 minuti circa (tempo utile per far raffreddare gli gnocchi)

Conservazione: in frigorifero per 3/4 giorni. Si possono congelare e una volta scongelati risulteranno un po' meno consistenti.

Ingredienti

Attenzione: le dosi indicate sono per 2 persone.

- Latte - 500 ml
- Semolino - 125 gr
- Purea di barbabietola rossa - 100 gr (barbabietola già cotta)
- Burro - 100 gr

Sito Web: <https://www.disfaemangia.it/>

Instagram: <https://www.instagram.com/disfaemangia/>

- Tuorli - 2
- Parmigiano - 40 gr
- Noce moscata - a proprio piacimento
- Sale e pepe - a proprio piacimento
- Formaggio caprino - 100 gr
- Panna - 30 gr
- Miele - a proprio piacimento
- Olio evo - a proprio piacimento

Variante:

- A seconda dei propri gusti è possibile utilizzare un tipo di miele piuttosto che un altro. Noi ti consigliamo di utilizzare miele di acacia, di millefiori o di melata.



Disfa e Mangia ti consiglia:

Per una consistenza meno densa è possibile ridurre la quantità di semolino.

Strumenti da cucina utilizzati

- Frusta;
- Cucchiaino di legno o silicone;
- Casseruola;
- Padella antiaderente,
- Frullatore ad immersione,
- Pirofila da forno;
- Anello coppapasta;
- Mattarello;
- Spianatoia di legno o silicone.

Preparazione

Fase 1:

Per fare la purea di barbabietola rossa prendiamo 100gr di barbabietola già cotta e frulliamola con il frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema lucida ed omogenea.

Fase 2:

Prepariamo i nostri gnocchi: versiamo in una casseruola il latte (500ml), la purea di barbabietola, il burro (100gr), sale, pepe, noce moscata e portiamo a bollore.

Fase 3:

Togliamo il pentolino dal fuoco e versiamo il semolino poco alla volta (125gr), avendo cura di continuare a mescolare.

Una volta versato tutto il semolino possiamo rimettere la casseruola a sul fuoco, a fiamma bassa per circa 10 minuti.



Disfa e Mangia ti consiglia:

Non smettere mai di mescolare: potrebbero formarsi dei fastidiosi e pericolosi grumi!

Fase 4:

A fine cottura togliamo dal fuoco e lasciamo raffreddare.

Fase 5:

A questo punto possiamo aggiungere i tuorli (2) e il parmigiano (40gr). Se necessario correggiamo di sapore.

Fase 6:

Versiamo il tutto su una superficie precedentemente unta e con il mattarello (anche questo unto) stendiamo il composto fino ad ottenere uno spessore di massimo 1,5 cm.

Fase 7:

Passiamo ora alla preparazione della mousse di caprino: versiamo il formaggio (100gr) in un contenitore alto e stretto, aggiungiamo la panna (30gr) e frulliamo fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Fase 8:

Sito Web: <https://www.disfaemangia.it/>

Instagram: <https://www.instagram.com/disfaemangia/>

Prendiamo dei coppapasta di diverse dimensioni, formiamo i nostri gnocchi e disponiamoli in una teglia con della carta da forno.

Fase 9:

Cospargiamo i nostri gnocchi con una spolverata di parmigiano.



Disfa e Mangia ti consiglia:

A seconda delle proprie necessità e possibilità, a questo punto è possibile passare i dischetti per qualche minuto in forno per riscaldarli o gratinarli. Attenzione a non esagerare: il rischio è che diventino troppo duri!

Fase 10:

Facciamo sciogliere il burro (100gr) in una padella.



Disfa e Mangia ti consiglia:

A seconda dei propri gusti è possibile unire subito burro e miele oppure servire i due separatamente.

Come impiattare

Disponiamo alcuni gnocchi rossi su un piatto piano, aggiungiamo la mousse di caprino e cospargiamo con il burro e il miele.

In alternativa, prima di mettere il caprino possiamo spennellare gli gnocchi con il burro e miele e poi aggiungere il caprino.



Secondo



Secondo.

Tiramisù di baccalà e patate



Informazioni generali

Difficoltà: 3/5

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 1 ora

Tempo di riposo: 20 minuti circa

Conservazione: in frigorifero per massimo 2 giorni, in un contenitore ermetico (passata questa scadenza non garantiamo per il sapore ☺).

Ingredienti

Attenzione: le dosi indicate sono per 2 persone

Per il **baccalà:**

- Latte - 1 lt
- Baccalà dissalato - 500 gr
- Olio extravergine di oliva - 125 ml
- Patate gialle lesse - 80 gr
- Sale q.b.

Sito Web: <https://www.disfaemangia.it/>

Instagram: <https://www.instagram.com/disfaemangia/>

Per la **spuma di patate**:

- Patate - 350 gr
- Latte - 100 gr
- Albumi - 50 gr (circa 2 albumi)
- Rosmarino - 1 rametto
- Olio extravergine d'oliva - a proprio piacimento
- Sale - a proprio piacimento

Strumenti da cucina utilizzati

- Pentola con bordi alti;
- Cucchiaino di legno (meglio di bambù) o spatola in silicone duro;
- Schiacciapatate;
- Pelapatate;
- Padella;
- Ciotola;
- Frullatore ad immersione;
- Sbattitore elettrico;
- Tagliere e coltello;
- Colino a maglie fini;
- Sac à poche.

Preparazione

Fase 1:

Iniziamo la preparazione del nostro piatto con la **preparazione del baccalà**: laviamo bene e tagliamo a cubetti il baccalà (500gr).

Fase 2:

Scaldiamo il latte (un litro) in una pentola a bordi alti e, appena inizia a bollire, mettiamo dentro il baccalà tagliato.

Fase 3:

Lasciamo cuocere per circa 20 minuti avendo cura di non mescolare molto.

Fase 4:

Il baccalà è pronto quando avrà una consistenza friabile. A questo punto lo scoliamo e lo lasciamo raffreddare per qualche minuto.

Fase 5:

Sminuzziamo il baccalà con il cucchiaio di legno, mentre versiamo l'olio a filo.

Fase 6:

Durante la lavorazione incorporiamo a poco alla volta anche le patate lessate e già schiacciate (80gr).

Fase 7:

Continuiamo a montare il composto fino ad ottenere una crema soffice bianca.



Disfa e Mangia ti consiglia:

Se necessario passa il composto al colino con maglie fini, per avere una crema setosa, liscia e soprattutto omogenea.

Fase 8:

Passiamo ora alla **preparazione della spuma di patate**: come prima cosa laviamo, sbucciamo e tagliamo a cubetti le patate (350gr).

Fase 9:

Passiamole in padella per qualche minuto e facciamole insaporire aggiungendo un rametto di rosmarino, olio evo e un pizzico di sale.

Fase 10:

Successivamente bagnamo le patate con il latte (100gr), lasciandole cuocere.

Fase 11:

Al termine della cottura togliamo il rosmarino e frulliamo tutto fino ad ottenere una crema densa. Se necessario aggiustiamo di sapore.

Fase 12:

A questo punto montiamo con lo sbattitore elettrico gli albumi a neve.

Sito Web: <https://www.disfaemangia.it/>

Instagram: <https://www.instagram.com/disfaemangia/>

Attenzione: gli albumi sono montati a neve perfettamente quando, rovesciando la ciotola, il composto non accenna a colare.

Fase 13:

Incorporiamo agli albumi ben montati la crema di patate precedentemente preparata fino ad ottenere una crema morbida.

Attenzione: aggiungiamo un po' di crema di patate alla volta, non tutta insieme!

Come impiattare

Per l'impattamento avremo bisogno di una tazzina capiente o di una ciotola.

Con l'aiuto di una sac à poche mettiamo sul fondo della tazzina un po' di baccalà mantecato e copriamo con la crema di patate (utilizzando una seconda sac à poche)

Concludiamo l'impattamento con una spolveratina di cacao amaro e il gioco è fatto, ecco il tuo splendido tiramisù di baccala e patate.





Contorno



Contorno.

Crema di spinaci



Informazioni generali

Difficoltà: 1/5

Tempo di preparazione: 15 minuti (escluso il brodo vegetale)

Tempo di cottura: 50 minuti

Tempo di riposo: servire subito dopo la cottura o al massimo attendere 10 minuti

Conservazione: questo piatto si conserva in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per 2 giorni (passata questa scadenza non garantiamo per il sapore 😊)

Ingredienti

Attenzione: le dosi indicate sono per 2 persone

- Spinaci - 300 gr
- Cipolla - 1
- Patate - 2
- Brodo vegetale - 1 lt
- Burro - 50 gr
- Panna da cucina - 40 ml
- Sale e pepe – a piacimento

Variante:

Sito Web: <https://www.disfaemangia.it/>

Instagram: <https://www.instagram.com/disfaemangia/>

- Puoi sostituire i 50gr di burro con 40 gr di olio extravergine d'oliva

Strumenti da cucina utilizzati

- Pentola;
- Mestolo;
- Cucchiaino di legno o silicone;
- Pelapatate;
- Frullatore ad immersione.

Preparazione

Fase 1:

Come prima cosa puliamo bene gli spinaci (300gr) e sbucciamo le patate (2).

Fase 2:

Tagliamo gli spinaci grossolanamente, le patate a cubetti e tagliamo sottile una cipolla (1).

Fase 3:

In una pentola facciamo sciogliere il burro (50gr), soffriggere la cipolla e aggiungiamo gli spinaci facendoli insaporire per qualche minuto.

Fase 4:

A questo punto siamo pronti per aggiungere in padella le patate, oltre a sale e pepe.

Fase 5:

Versiamo quindi in pentola il brodo vegetale e facciamo cuocere per circa 40 minuti.

Fase 6:

A cottura avvenuta frulliamo il tutto con il frullatore ad immersione aggiungendo la panna (40ml) a filo per rendere il composto più cremoso.

Come impiattare

Avremo bisogno di una ciotola o un piatto fondo.

A seconda dei gusti è possibile aggiungere un filo di olio a crudo.

Questo piatto è un contorno semplice semplice, ma super gustoso!





Dessert



Dessert.

Crema al mascarpone con intruso



Informazioni generali

Difficoltà: 2/5

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 7/10 minuti

Tempo di riposo: 1 ora in frigorifero

Conservazione: questo piatto si conserva in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per massimo 2/3 giorni (dopo questa scadenza non garantiamo per il sapore 😊)

Ingredienti

Attenzione: le dosi indicate sono per 3/4 persone

- Mascarpone - 250 gr (a temperatura ambiente)
- Zucchero - 40 gr
- Uova - 3 (a temperatura ambiente)
- Baccello di vaniglia - 1/2

Sito Web: <https://www.disfaemangia.it/>

Instagram: <https://www.instagram.com/disfaemangia/>

Variante:

- È possibile sostituire il baccello di vaniglia con aroma alla vaniglia
- È possibile sostituire la vaniglia con un estratto come arancia, limone, rum..
- In sostituzione allo zucchero semolato puoi usare 30 gr di zucchero a velo

Strumenti da cucina utilizzati

- Cucchiaino in silicone;
- Frullatore;
- Sac à poche.

Preparazione

Fase 1:

Preparare la crema al mascarpone sarà davvero semplice: servono pochi ingredienti e bisogna seguire pochi passi, iniziamo! Come prima cosa dividiamo i tuorli dagli albumi.

Fase 2:

Sbattiamo energicamente i tuorli, uniamo a poco a poco tutto lo zucchero (40 gr) e mescoliamo bene.

Attenzione: il composto deve risultare spumoso e raddoppiato di dimensione.

Fase 3:

Passiamo agli albumi e li montiamo a neve con l'aiuto di un frullatore elettrico.

Attenzione: gli albumi saranno pronti quando, muovendo il contenitore, il composto rimane fermo (questo ci fa capire quanto è spumoso e montato).

Fase 4:

Prendiamo mezzo baccello di vaniglia, lo tagliamo nel senso della lunghezza e con l'aiuto di un coltello estraiamo la polpa.

Fase 5:

Versiamo il mascarpone (250 gr) in una terrina e con l'aiuto di un cucchiaino in silicone iniziamo a modellarlo. Aggiungiamo i semini di vaniglia e continuiamo a mescolare.

Fase 6:

Aggiungiamo il mascarpone al composto di tuorli e zucchero che avevamo precedentemente preparato.



Disfa e Mangia ti consiglia:

Aggiungiamo poco mascarpone alla volta, in questo modo sarà più semplice lavorarlo e unire i due composti.

Fase 7:

Per finire uniamo al composto di mascarpone, tuorli e zucchero gli albumi montati a neve.



Disfa e Mangia ti consiglia:

Anche qui aggiungiamo gli albumi poco alla volta avendo cura di mescolare con cucchiaino in silicone dolcemente e con movimenti dal basso verso l'alto.

Come impiattare

Prendiamo delle ciotole colorate e versiamo il mascarpone alla vaniglia con l'aiuto di una sac à poche. Ecco il tuo dessert, per coccolarti o stupire i tuoi ospiti!





Fine!

Grazie di essere arrivata/o fino a qui!

Speriamo che questo ricettario ti sia stato utile,
sentiti libera/o di condividerlo con chi vuoi