

Regione Autonoma Friuli - Venezia Giulia
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N.5
“BASSA FRIULANA”

Le ricette per i nonni (... e non solo)

Semplici da preparare, ma... davvero gustose da mangiare!



Servizio Dietetico & Servizio Infermieristico Domiciliare

Prima Edizione – Anno 2009

INDICE DELLE RICETTE

INTRODUZIONE.....	5
LE PRIME COLAZIONI E LE MERENDE.....	18
Latte e biscotti prima infanzia	19
Tè e biscotti prima infanzia.....	19
Spremuta d'arancia e biscotti prima infanzia	19
Ricotta o formaggio fresco zuccherato e aromatizzato.....	20
Purea di mela o di frutta	20
Ricotta o formaggio fresco con purea di mela o di frutta	20
Frullato di banana e biscotti	21
Semolino al limone.....	21
Crema pasticcera.....	22
Crema pasticcera al caffè.....	22
Crema pasticcera al cacao	23
Crema pasticcera veloce	23
Crema spumosa al formaggio bianco	23
Creme caramel.....	24
Dolce di ricotta	25
Dolce di panna e latte con salse di frutta.....	25
Bavarese di yogurt ai frutti di bosco	26
Soufflè di ricotta al limone.....	26
DOLCI AL CUCCIAIO	27
Bavarese allo zenzero	28
Bavarese al caffè'	28
Bavarese al cioccolato.....	29
Bavarese al gianduia.....	30
Bavarese al cioccolato bianco	30
Bavarese al mascarpone	31
Bavarese alla cannella	31
Bavarese alla vaniglia	32
Bavarese alla banana.....	33
Bavarese alle pesche	33
Bavarese alle pesche	34
Bavarese bicolore menta e amaretto.....	35
Bavarese di yogurth alla mela verde	35
Mousse al cioccolato bianco.....	36
Mousse al cioccolato fondente	36
Crema al caffè' e rhum	37
Creme caramel al cioccolato bianco.....	38
Crema di zucca.....	38
Crema al mascarpone.....	39
Creme caramel alle pere	39
Creme caramel 2° versione.....	40
Budino alla crema di nocciola	40
Budino al gianduia	41

Budino al latte.....	41
Budino al cioccolato	42
Budino alla vaniglia.....	42
Budino di limone.....	43
Budino di caffè'.....	44
Mattonella al limone	45
Mattonella bigusto.....	46
Semifreddo allo yogurt	46
Cupola di yogurt alla pesca.....	47
Semifreddo alla pesca	47
Gelatina di mandarino	48
I PRIMI PIATTI.....	49
Brodo vegetale	51
Brodo di carne	51
Passato di verdura senza pomodoro	52
Passato di verdura con pomodoro.....	52
Passato di verdura.....	52
Passato di zucca	53
Crema di patate	53
Passato di ceci e fagioli	54
Vellutata di zucchine con quenelle di formaggio	54
Vellutata di patate e funghi (porcini).....	55
Vellutata di zucca e amaretti	55
Vellutata di barbabietole con panna acida	56
Crema di piselli.....	56
Pappa con il pomodoro.....	57
Minestra atomica	57
Zuppa di porri e patate	58
I SECONDI PIATTI.....	59
Carne frullata	60
Spuma di pesce.....	60
Mousse di pollo bicolore.....	61
Mousse di tonno.....	61
Mousse di prosciutto	62
Mousse di tonno e melanzane	62
Mousse di gorgonzola.....	62
Mousse di bresaola	63
Mousse al formaggio	63
Mousse di asparagi e formaggio	63
Patè di formaggio e prosciutto cotto	64
I CONTORNI	65
Purè di patate	67
Purè di verdure o di sedano rapa	67
Purè di patate cremoso.....	68
Purè di patate e cipolle	68
Purè di patate sanguigno.....	69
Purea di carote	69

Purea insolito.....	70
Purea di zucca.....	70
Purè di topinambur e patate	71
Purè di spinaci in cocotte	71
Purè di sedano rapa.....	72
Purè di sedano	72
Purè di rape rosse.....	72
Purè di rape.....	73
Purè di porri	73
Purè di piselli.....	74
Purè di fave con scarola e pecorino	74
BIBLIOGRAFIA	75

INTRODUZIONE

Il presente opuscolo è stato pensato per facilitare le scelte alimentari e la preparazione dei pasti ai pazienti disfagici ed ai loro familiari impegnati ogni giorno nella necessità di coprire i fabbisogni alimentari che la difficoltà di assunzione degli alimenti e dei liquidi e la limitazione dei cibi imposti dai problemi della deglutizione rendono la dieta monotona e spesso causa di malnutrizione e scarsa idratazione.

Cos'è la disfagia?

La disfagia è un disturbo della deglutizione e del passaggio di alimenti liquidi e/o solidi dalla bocca allo stomaco che si manifesta con difficoltà a deglutire, tosse, sensazione di soffocamento, alterazioni della produzione di saliva, la ritenzione di cibo in bocca ecc. che possono portare a un inadeguato apporto nutrizionale con conseguente perdita di peso, carenze proteico – minerali e disidratazione, ma il pericolo più grave è il passaggio di particelle di alimento solido o liquido nelle vie respiratorie definito "**aspirazione**" possibile causa di polmoniti anche gravi (vedi opuscolo sulla disfagia ASS 5).

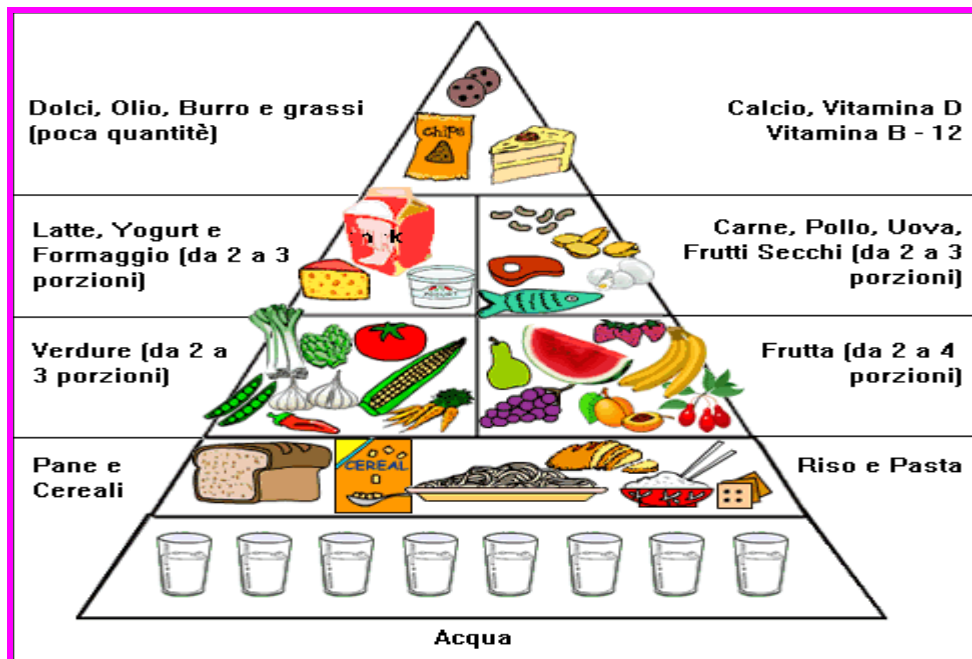


Scegliere gli alimenti

E' necessario assicurare adeguati apporti di energia e nutrienti tali da coprire i fabbisogni e contrastare eventuali malnutrizioni che possono portare a perdita di peso e/o a carenze nutritive somministrando nel contempo preparazioni che possono essere deglutite senza pericolo proponendo cibi invitanti e curati nella presentazione. Risulta quindi necessario scegliere i cibi adatti per le loro caratteristiche fisiche ma nel contempo riuscire a combinarli nella giornata per riuscire a coprire le esigenze di energia, proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali e acqua. Anche per i pazienti disfagici valgono le regole dettate dalle Linee Guida per la Popolazione Italiana dettate dall' I.N.N. (Istituto Nazionale per la Nutrizione) che prevede la presenza nella dieta giornaliera degli alimenti appartenenti ai seguenti gruppi:

- gruppo dei cereali e derivati e delle patate che apportano principalmente carboidrati
- gruppo degli ortaggi e della frutta che apportano fibre, acqua, vitamine e sali minerali
- gruppo della carne, pesce, uova che apportano proteine e ferro
- gruppo del latte e dei suoi derivati che apportano proteine, calcio e fosforo
- gruppo dei legumi che apportano carboidrati, proteine e fibra
- gruppo dei grassi e dei condimenti che apportano appunto grassi ricchi di energia
- gruppo degli zuccheri e dei dolci che apportano energia rapidamente assorbita
- gruppo delle bevande in genere che apportano appunto acqua

Caratteristiche degli alimenti



1° La consistenza

Gli alimenti si possono classificare in: **Liquidi – semiliquidi - semisolidi – solidi.**

Alimenti liquidi

Sono l'acqua, le tisane come thè o camomilla ecc, caffè, latte, brodi, succhi di frutta.

Per la loro caratteristica di essere liquidi è difficile controllarne la deglutizione, si dovranno a seconda dei casi, addensare in maniera più o meno consistente (fino a consistenza di sciroppo, crema o budino).



Alimenti semiliquidi

Sono ad esempio i frullati di frutta, yogurth con frutta frullata non a pezzi, le crème, che sono più consistenti dei liquidi avendo delle piccole particelle in sospensione e non richiedono masticazione.



Alimenti semisolidi

Sono ad esempio tutti gli omogeneizzati di verdura o di carne o di pesce, le carni frullate, la polenta molto morbida, le varie creme di cereali, i passati e i frullati più consistenti e più densi, i budini. Le mousses, i formaggi cremosi e/o spalmabili. Richiedono più impegno nella deglutizione ma non la masticazione.



Alimenti solidi (sono da utilizzare solo su indicazione del medico o del logopedista!).

Sono ad esempio la pasta stracotta ma ben condita, gli gnocchi di patate morbidi e ben conditi, lasagne molto ben cotte, il pesce bollito privato delle lisce e ben condito con salse, verdure cotte senza bucce e filamenti anche schiacciate, ricotta, banane, frutta molto matura, pane morbido senza crosta; devono essere morbidi e scivolare con facilità nel canale alimentare. Richiedono maggiore impegno nella masticazione, nella preparazione del bolo e nella deglutizione.



2° scivolosità e viscosità

Caratteristiche che rendono il cibo particolarmente scivoloso. Si ottengono aumentando l'apporto di condimenti e/o di salse .



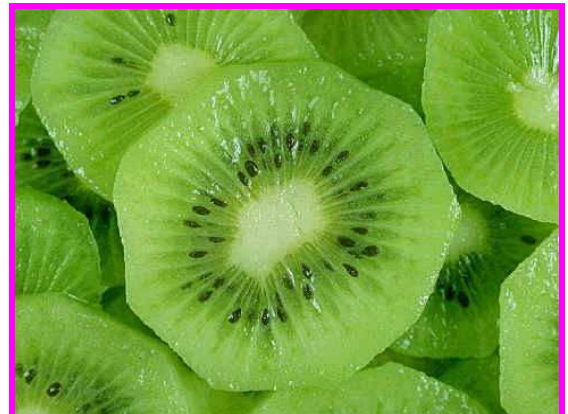
3° omogeneita'

Quando il cibo presenta un' unica consistenza. Omogenei sono ad esempio tutte le crème.



ATTENZIONE!

Invece non devono essere offerti alimenti a doppia consistenza come pastine in brodo o minestroni di verdura a pezzi, che presentano un solido (la pastina o le verdure a pezzi), immersi in un liquido (brodo). Alimenti a doppia consistenza sono anche i frutti e le verdure non omogenee (kiwi, fragole, agrumi, pomodori, piselli) e le decorazioni dei dolci (panna montata, salse, frutta in pezzi)



4° coesione

Caratteristica che rende il cibo compatto che non si sbriciola in bocca. Non vanno bene, ad esempio, i grissini, i biscotti, la crosta del pane, la frutta secca (anche in farina) ecc.



5° temperatura del cibo

I cibi devono essere o caldi o freddi, non tiepidi, per stimolare la deglutizione:



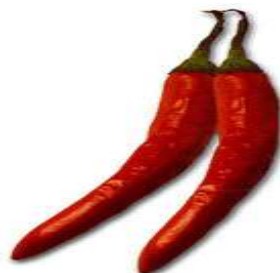
6° colore del cibo

Cibi con colori vivi (purea di spinaci, sugo di pomodoro) possono stimolare l'appetito.



7° sapore del cibo

Fare attenzione perchè il diverso sapore può stimolare la salivazione o l'ipersalivazione ma anche facilitare l'aspirazione nelle vie respiratorie (in particolare l'acido, l'amaro e il piccante).



Attrezzatura utile per la preparazione dei pasti

L'attrezzatura da cucina utile a realizzare tali preparazioni è la seguente:

- il frullatore, più comodo quello ad immersione che può essere utilizzato direttamente nel recipiente di cottura
- l'omogeneizzatore specificatamente per le carni, il pesce ed il prosciutto che permette di ottenere una crema soffice,
- il passaverdure, per separare i frustoli e i filamenti dagli alimenti
- il colino a maglie fitte

Poiché la presentazione dei cibi è molto importante per stimolare l'appetito, è possibile, dopo aver frullato assieme gli ingredienti, mettere il composto ottenuto in stampini che, rimanendo in frigo, fino al momento del consumo, verranno sformati sul piatto magari accompagnati anche da una salsa colorata (maionese, salsa di pomodoro, di spinaci, ecc.) che, oltre a risultare più piacevole alla vista, renderà più scivolosa e saporita la pietanza.

Stessa cosa si può ottenere anche con un cucchiaino dosatore per gelato.



Preparazione dei cibi

Frullatura

La carne e le verdure non devono mai essere fibrose. Dovranno essere ben cotte, tagliate a piccoli pezzi e quindi frullate. Il liquido (brodo, latte, panna...) dovrà essere aggiunto poco per volta per ottenere una preparazione omogenea e cremosa (priva di frustoli o pezzetti). Altri alimenti che si possono utilizzare per rendere la preparazione più cremosa sono la patata lessa e i formaggini cremosi.

Per rendere le preparazioni più scivolose si possono utilizzare condimenti e salse quali burro, olio, besciamella, maionese. Bisogna ricordarsi che tutti questi alimenti sono un ottimo terreno di cultura per i germi per cui vanno conservati in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. I dolci tipo le bavaresi e le musse possono essere congelate e sgelate successivamente in frigorifero.

Utilizzo della colla di pesce (in fogli)

Per evitare il rischio di ottenere preparazioni non omogenee è necessario avere particolare attenzione e presenza ai fornelli. A tal fine vi consigliamo di seguire le seguenti indicazioni :

- mettere i fogli di gelatina in ammollo in acqua fredda facendo attenzione che siano ben separati tra di loro (altrimenti non si ammorbidiscono in modo uniforme);
- i fogli una volta scolati, vanno strizzati.

A seconda della ricetta:

- se va aggiunta ad un **liquido caldo**, il liquido non deve mai bollire e la gelatina deve esser completamente sciolta nel liquido;
- se aggiunta a una **preparazione fredda** (yogurth, panna o ricotta):
 - la gelatina strizzata deve essere messa in un pentolino e poi sul fuoco a fiamma molto bassa;
 - attendere che si scioglia uniformemente e fare attenzione a non farla bollire (non sarebbe più utilizzabile);
 - aggiungere 2 cucchiaini di composto freddo e infine amalgamare il rimanente composto freddo.

Bagnomaria

- **Sul fuoco:** sistemare un pentolino dentro una pentola più grande contenente acqua molto calda (non bollente);
- **In forno:** adagiare gli stampini individuali in una teglia in grado di contenerli tutti (ricoperta di carta da forno). Versate nella teglia dell'acqua calda fino ad arrivare a metà dell'altezza degli stampini. E' importante che l'acqua del bagnomaria non arrivi a bollire, per evitare un eccesso di calore che potrebbe fare impazzire i composti. Se necessario, durante la cottura aggiungere dell'acqua tiepida.



Modificare la consistenza dei cibi

Per modificare la consistenza ed aumentare la scivolosità degli alimenti si possono utilizzare

- Diluenti
- Lubrificanti
- Addensanti

1° diluenti

Sono tutti gli alimenti liquidi o semiliquidi come brodi, succhi di verdura o di frutta, latte che servono a diluire le preparazioni permettendo una maggiore scivolosità.

2° lubrificanti

Sono per lo più sostanze grasse che proprio per le loro caratteristiche rendono scivoloso l'alimento come: olio, burro, panna, salse tipo maionese o besciamella, e altre con base di maionese. Le salse vanno sempre inglobate nella preparazione del piatto.

3° addensanti

- Cereali per l'infanzia istantanei come la crema di riso o di semolino da aggiungere durante la cottura (da cuocere) o prima del consumo (crema di riso istantanea).
In genere bisogna fare attenzione sia a non formare grumi sia alla quantità aggiunta perchè possono aumentare troppo la consistenza.
- Gelatine in fogli o in polvere da sciogliere nei cibi salati o dolci, a caldo o a freddo a seconda delle indicazioni riportate sulla confezione e nella ricetta.
- Addensanti istantanei del commercio che vengono forniti dalla A.S.S, dietro prescrizione del medico specialista. Sono in polvere, da aggiungere nella quantità adeguata, utilizzabili per alimenti liquidi o semiliquidi, caldi o freddi. Il pregio di questi è di mantenere la consistenza ottenuta e di non modificare nè il gusto nè il colore dei cibi o delle bevande a cui viene aggiunto.

Consigli per aumentare l'apporto energetico e quello in proteine

Le ricette che seguono sono tutte molto energetiche ma utilizzando ricette più semplici i consigli per aumentare la quota energetica sono i seguenti:

- Frazionare l'alimentazione aggiungendo degli spuntini tra i 3 pasti principali (sarebbe comunque sempre ed in ogni caso preferibile che i pasti non siano troppo voluminosi per non stancare il paziente)
- Aumentare, se possibile, le porzioni offerte.
- Arricchire gli alimenti con aggiunte che ne aumentino sia il gradimento che l'energia con:
 1. Condimenti come olio o burro
 2. Salse tipo panna da cucina, maionese, besciamella
 3. Dolci tipo panna montata, zucchero, miele, marmellate (senza pezzi) o gelatine di frutta, sciroppi, succhi di frutta

Per aumentare l' apporto di proteine aggiungere alle preparazioni alimenti come:

- Formaggi (grattugiati come il grana o parmigiano, aggiunti alle preparazioni quelli cremosi che rendono anche maggiormente cremosa e scivolosa la preparazione)
- Latte e derivati come latticini e panna utilizzati anche per diluire le preparazioni
- Carni e pesce anche omogeneizzati e liofilizzati dell' infanzia (i liofilizzati hanno il pregio di non aumentare troppo il volume della pietanza poichè sono in polvere)
- Uova facendo attenzione che alla cottura vengano ben inglobati nella preparazione senza coagulare e nel caso dovrà essere frullata per rendere la preparazione omogenea

Fattori che possono incidere sulla capacità di deglutire

Diversi fattori possono influire sulla capacità di deglutire e che quindi possono migliorare o, al contrario, aggravare, la disfagia: eccone alcuni:

- Livello di coscienza: verificare sempre che la persona sia sufficientemente attenta e, interrompere la somministrazione di cibo ai primi segni di stanchezza.
- Presenza di tosse: è un fondamentale meccanismo di difesa! La sua efficacia contrasta gli episodi di aspirazione: attenzione alla somministrazione dei farmaci inibitori della tosse.
- Controllo volontario della muscolatura oro-facciale e della bocca
- Comportamenti alimentari, come ad esempio la velocità di somministrazione del cibo, il volume del boccone, la postura assunta durante il pasto, non parlare mentre si mangia, ecc.
- Presenza a livello orale di elementi quali scialorrea, edentulia, protesi dentarie, scarsa igiene orale
- Appetito
- Capacità di alimentarsi autonomamente
- Assunzione di farmaci che possono influire sulla capacità attentiva
- Fattori psicologici (depressione, apatia, paura....)
- Fattori sociali (mangiare con altre persone può creare imbarazzo...)

Postura del paziente durante l' assunzione del pasto

E' importante seguire le indicazioni sulla postura da assumere durante i pasti, in particolare per quel che riguarda il capo e il tronco:

Se la persona è seduta (su sedia o su sedia a rotelle): deve avere un comodo appoggio degli avambracci sui braccioli della sedia e se il controllo del busto non è sicuro conviene poggiare gli avambracci su una tavola posta di fronte al paziente

Se non riesce a mantenere il busto diritto, posizionare un cuscino dietro la schiena

I piedi a terra e le anche e le ginocchia ad angolo retto

Per controllare il capo si può utilizzare un poggiatesta

Se la persona è allettata: assumere la stessa posizione illustrata precedentemente aiutandosi con spalliere del letto rialzabili e/o posizionando cuscini oltre che dietro la schiena anche sotto le ginocchia che aiuta a mantenere la corretta posizione

Salvo diversa indicazione in tutti i casi il capo dovrà essere diritto e leggermente flesso in avanti, abbassando il mento verso il torace durante la deglutizione.



Consigli durante il pasto

- Consumare il pasto in ambiente tranquillo, ben illuminato, privo di fumo.
- Non lasciare la televisione e la radio accese, neanche a basso volume.
- Parlare solo dopo aver interrotto il pasto, aver dato qualche colpo di tosse ed aver deglutito a vuoto per ripulire la gola da residui di alimento.
- Mangiare adagio, consumare piccoli bocconi iniziando con dosi pari a un cucchiaino da caffè, masticando bene, formando un bolo compatto, deglutendo 2 o 3 volte per ogni boccone facendo frequenti interruzioni durante il pasto per tossire o raschiarsi la gola e quindi deglutire e, non mangiare un nuovo boccone se il precedente non è stato ingerito.
- Richiedere spesso di effettuare dei colpi di tosse dopo aver deglutito.
- Se è concesso bere, controllare se è stato eliminato ogni residuo di cibo dalla bocca, usare una cannuccia ricordando che quelle con estremità flessibile, accorciate di qualche centimetro sono utili perché richiedono minor forza di suzione avendo anche maggior diametro.
- Controllare spesso lo stato di attenzione del paziente e interrompere l'alimentazione se sopraggiunge stanchezza.
- I cibi di consistenza modificata dovrebbero essere presentati con cura, resi appetitosi, e dovrebbe essere data alla persona disfagica la possibilità di scegliere tra diverse portate.
- Alla fine del pasto controllare che non ci sia presenza di residui alimentari nella cavità orale, e nel caso rimuoverli.
- Rimanere seduti per almeno 30 minuti dopo il pasto, per evitare l'aspirazione di eventuali residui alimentari non ancora completamente deglutiti.

Consigli per l'assunzione di farmaci

I farmaci che devono essere assunti per bocca possono essere in forma liquida e quindi sarà necessario aggiungere degli addensanti, mentre le compresse, se possibile potranno essere frantumate e sminuzzate e incorporate in bocconi soffici e compatti.



LE PRIME COLAZIONI E LE MERENDE



Latte e biscotti prima infanzia (per una persona)

Ingredienti: latte parzialmente scremato cc 60, biscotti prima infanzia gr. 50

Preparazione: scaldate il latte senza farlo bollire eventualmente aggiungendo cacao o caffè istantaneo.

In una tazza ponete i biscotti sminuzzati, aggiungete il latte mescolando fino a che i biscotti siano ben sciolti.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 228	Proteine g. 9	Lipidi g. 5	Glicidi g. 39
-----------------	-----------	---------------	-------------	---------------

Tè e biscotti prima infanzia (per una persona)

Ingredienti: tè cc 60, biscotti prima infanzia gr. 50

Preparazione: preparare il tè come abitudine. In una tazza ponete i biscotti sminuzzati, aggiungete il tè mescolando fino a che i biscotti siano ben sciolti.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 199	Proteine g. 7	Lipidi g. 4	Glicidi g. 36
-----------------	-----------	---------------	-------------	---------------

Spremuta d'arancia e biscotti prima infanzia (per una persona)

Ingredienti: spremuta d'arancia cc 60, biscotti prima infanzia gr. 50

Preparazione: spremere l'arancia. In una tazza ponete i biscotti sminuzzati, aggiungete la spremuta mescolando fino a che i biscotti siano ben sciolti.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 219	Proteine g. 7,25	Lipidi g. 3	Glicidi g. 41
-----------------	-----------	------------------	-------------	---------------

Ricotta o formaggio fresco zuccherato e aromatizzato

Ingredienti: ricotta gr. 50 oppure stessa quantità di formaggio fresco, zucchero gr. 10 oppure gr. 20 di marmellata

Preparazione: mescolare velocemente la ricotta eventualmente allungata con un po' di acqua o latte assieme allo zucchero oppure alla marmellata

Per variare il gusto può essere aggiunto uno sciroppo per gelati tipo al gusto di fragola, amarena, cioccolato, frutti di bosco, nocciola.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 128	Proteine g. 3,90	Lipidi g. 7	Glicidi g. 13
-----------------	-----------	------------------	-------------	---------------

Purea di mela o di frutta

Ingredienti: mele gr. 200 (oppure pere, pesche, albicocche), zucchero gr. 20 (circa il 10% in peso), succo di limone

Preparazione: Sbucciate la frutta e tagliatela a pezzettini direttamente in un pentolino. Spruzzate con poco succo di limone e mescolate per evitare che la frutta annerisca. Unite lo zucchero e fate cuocere a fuoco basso per circa quindici minuti o fino a quando inizia a disfarsi; frullate il tutto.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 168	Proteine g. 0,40	Lipidi g. 0,14	Glicidi g. 43
-----------------	-----------	------------------	----------------	---------------

Ricotta o formaggio fresco con purea di mela o di frutta

Ingredienti: ricotta o formaggio fresco gr. 100, purea di mela o di altra frutta gr. 100 (vedi ricetta)

Preparazione: mescolare velocemente la ricotta con la purea di mela o di altra frutta fino ad avere un composto omogeneo.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 262	Proteine g. 8	Lipidi g. 14,20	Glicidi g. 27,15
-----------------	-----------	---------------	-----------------	------------------

Frullato di banana e biscotti

Ingredienti: 1 banana gr. 150, 2 /3 biscotti prima infanzia, la spremuta di ½ arancia

Preparazione: Sbucciate la banana e tagliatela a pezzetti direttamente in una ciotola o nel bicchiere del frullatore, bagnatela con la spremuta d'arancia o mezzo bicchiere di succo di frutta, sminuzzateci sopra i biscotti, frullate il tutto fino ad avere un composto omogeneo liscio (in caso di bisogno allungare con un po' di spremuta o succo).

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 198	Proteine g. 5	Lipidi g. 2,07	Glicidi g. 42,5
-----------------	-----------	---------------	----------------	-----------------

Semolino al limone (per 2 persone)

Ingredienti: 500 cc di latte, 80 gr. di semola fine, 30 gr. di farina di mandorle (facoltativa), zucchero semolato gr. 40, la scorza di ½ limone non trattato oppure 2 bustine di vaniglia

Preparazione: Grattugiate finemente la scorza di limone. Fate scaldare il latte in un tegame e, non appena inizierà il bollore, versate la semola a pioggia mescolando con un cucchiaino. Quindi aggiungete la farina di mandorle e la scorza di limone grattugiata, amalgamate bene il tutto e fate cuocere per circa 8 minuti mescolando ad intervalli regolari per evitare che la semola si attacchi al fondo del tegame o che si formino grumi. A cottura ultimata togliete dal fuoco, aggiungete lo zucchero semolato, mescolate bene e versate in due coppette. Servite tiepido o freddo.

Al posto della buccia grattugiata di limone può essere aggiunto 2 bustine di vanillina oppure le fiale aromatizzanti per dolci.

Per variare il gusto può essere aggiunto uno sciroppo per gelati tipo al gusto di fragola, amarena, cioccolato, frutti di bosco, nocciola.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal 408	Proteine g 15	Lipidi g. 12	Glicidi g. 62
-----------------	----------	---------------	--------------	---------------

Crema pasticcera (per 4 persone)

Ingredienti: 4 tuorli d'uovo, 100 gr. di zucchero, 75 gr. di farina, ½ litro di latte. Per profumare ½ stecca di vaniglia oppure qualche striscia di buccia di limone non trattato (solo parte bianca).

Preparazione: Scaldare il latte in un pentolino e unire le scorzette di limone o la stecca di vaniglia tagliata per lungo. Se avete scelto la stecca di vaniglia, grattate con la punta di un coltellino i semini neri in essa contenuti direttamente nel latte.

A parte in un pentolino sbattete i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una spuma di colore chiaro. Unite la farina e mescolate bene. Se l'impasto risultasse troppo denso allungatelo con 2 cucchiaini di latte freddo e mescolate fino a quando la farina sarà ben incorporata.

Versate il latte, filtrandolo con un colino, sulla crema di uova mescolando velocemente per evitare che il latte bollente cuocia i tuorli e formi dei grumi. Quando avrete ottenuto un impasto omogeneo, cuocetelo a fuoco bassissimo e continuate a mescolare finché la crema si addensa. Travasate la crema nelle ciotole copritela con pellicola trasparente e fatela raffreddare, una volta fredda conservatela in frigo.

Per variare il gusto può essere aggiunto uno sciroppo per gelati tipo al gusto di fragola, amarena, cioccolato, frutti di bosco, nocciola.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 290	Proteine g. 9	Lipidi g. 8	Glicidi g. 47
-----------------	-----------	---------------	-------------	---------------

Crema pasticcera al caffè (per 4 persone)

Seguire le indicazioni per la preparazione della crema pasticcera e alla fine, nella crema bollente aggiungere 2 cucchiaini di caffè istantaneo.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 290	Proteine g. 9	Lipidi g. 8	Glicidi g. 47
-----------------	-----------	---------------	-------------	---------------

Crema pasticcera al cacao (per 4 persone)

Ingredienti: 4 tuorli d'uovo, 100 gr. di zucchero, 60 gr. di farina, 20 gr. di cacao amaro, ½ litro di latte. Per profumare ½ stecca di vaniglia

Preparazione: Seguire le indicazioni per la preparazione della crema pasticcera aggiungendo il cacao amaro assieme alla farina.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 295	Proteine g. 10	Lipidi g. 9	Glicidi g. 44
-----------------	-----------	----------------	-------------	---------------

Crema pasticcera veloce (per 4 persone)

Ingredienti: 500 gr. di latte intero, 80 gr di zucchero semolato extra fine, 4 tuorli d'uovo, 50 gr. di maizena, 1 baccello di vaniglia.

Preparazione: Versare in un pentolino il latte con parte dello zucchero e il baccello di vaniglia tagliato nel senso della lunghezza e scaldare a fuoco lento. Nel frattempo sbattere i tuorli con il restante zucchero, la maizena e la vaniglia, stemperare con il latte, portare tutto sul fuoco e cuocere finché non si addensa sempre mescolando. Versatela nelle coppette e fatela intiepidire. Prima di servirla tenetela in frigo per almeno 30 minuti. Per variare il gusto può essere aggiunto uno sciroppo per gelati tipo al gusto di fragola, amarena, cioccolato, frutti di bosco, nocciola.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 264	Proteine g. 7	Lipidi g. 10	Glicidi g. 38
-----------------	-----------	---------------	--------------	---------------

Crema spumosa al formaggio bianco (per 4 persone)

Ingredienti: 200 ml di panna fresca, 60 gr di zucchero a velo, 200 gr. Formaggio bianco (tipo spalmabile) un baccello di vaniglia.

Preparazione: versate la panna liquida freddissima in una grande ciotola e montatela con la frusta elettrica fino a quando sarà diventata soffice e voluminosa. Aggiungete lo zucchero a velo e mescolate. Incorporate il formaggio bianco con una spatola. Aprite il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, asportatene i semi all'interno con la punta di un coltello e versateli nella crema al formaggio. Mescolate velocemente e mettete il tutto in 4 coppette che riporrete al fresco per 30 minuti prima di servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 377	Proteine g. 10	Lipidi g. 30	Glicidi g. 17
-----------------	-----------	----------------	--------------	---------------

Creme caramel (per 10 persone)

Ingredienti: ½ litro di latte intero, 150 gr. di zucchero, una stecca di vaniglia, 2 uova intere, 4 tuorli d'uova. Per il caramello 100 gr. di zucchero 1 cucchiaino d'acqua. 10 stampini usa e getta di alluminio.

Preparazione: Versate il latte in un pentolino e aggiungete lo zucchero e la stecca di vaniglia, precedentemente tagliata nel senso della lunghezza e allargata in modo da far uscire i semi. Mettete il latte sul fuoco e fatelo arrivare ad un leggero bollore. Nel frattempo in una ciotola, sbattete leggermente i tuorli con le uova senza montarli. Quando il latte avrà raggiunto un leggero bollore versatelo a filo attraverso un colino sulle uova sbattute. Mescolate con cura senza sbatterle e mettete il composto da parte. Accendete il forno a 160° C. Ora preparate il caramello: mettete 100 gr. di zucchero in un pentolino ed aggiungetevi un cucchiaino d'acqua. Mettete tutto sul fuoco facendo cuocere a fuoco vivace finché avrà raggiunto un color biondo scuro (dorato scuro). Suddividete il caramello negli stampini, fateli ruotare in modo che il caramello aderisca anche alla prima parte del bordo e lasciate freddare e solidificare per un paio di minuti. Quando il caramello sarà solidificato, suddividete la crema negli stampini e posizionate gli stampini in una teglia in grado di contenerli tutti, teglia precedentemente ricoperta di carta forno. Versate nella teglia dell'acqua calda fino ad arrivare a metà dell'altezza degli stampini e fate cuocere almeno un'ora in forno. E' importante che l'acqua del bagnomaria non arrivi a bollore, per evitare un eccesso di calore che potrebbe rendere granulosa la crema. Se necessario, aggiungere in cottura dell'acqua tiepida. Una volta cotta la crema togliete gli stampini dal forno e dal bagnomaria e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente e quindi metteteli in frigo per circa un' ora. Per sformare facilmente la creme caramel dagli stampini passate la lama di un coltello senza sega lungo i bordi dello stampino e capovolgetelo su un piattino di portata. La creme caramel in frigo per 48 ore, se tenuta negli stampini, per 24 ore se sformata.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 141	Proteine g. 4,5	Lipidi g. 6	Glicidi g. 18,25
-----------------	-----------	-----------------	-------------	------------------

Dolce di ricotta (per 4 persone)

Ingredienti: Ricotta gr. 400, banane gr. 400, 150 gr. di zucchero semolato, 1 bustina di zucchero vanigliato, 60 gr. di burro, un baccello di vaniglia, 3 uova, 100 ml di latte.

Preparazione: Sbucciate le banane, tagliatele a rondelle e mettetele in una casseruola con latte e vaniglia. Coprite e fate cuocere lentamente per 5-10 minuti finché il latte sarà assorbito. Trasferite le banane nel frullatore (senza la vaniglia), unite la ricotta e frullate. In una terrina sbattete le uova con lo zucchero semolato e quello vanigliato, incorporate 60 gr. di burro ammorbidito a temperatura ambiente e a pezzetti, il composto di banane e ricotta e sbattete con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo. Versate la preparazione in vari stampini rivestiti di carta forno; sistemate gli stampini in una teglia grande con dell'acqua bollente sul fondo (bagnomaria) e fatelo cuocere in forno già caldo a 190° C. per 40- 45 minuti . Lasciar raffreddare e sformate.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 587	Proteine g. 15	Lipidi g. 32	Glicidi g. 62
-----------------	-----------	----------------	--------------	---------------

Dolce di panna e latte con salse di frutta (per due persone)

Ingredienti: Panna liquida gr. 200, 150 ml. di latte, 60 gr. di zucchero, 1 baccello di vaniglia, in cucchiaino d'olio, 1 foglio di gelatina, 200 gr. di Kiwi, 200 gr. di pesche.

Preparazione: Ammorbidite la gelatina un acqua fredda per 10 minuti. Mescolate in un tegamino la panna, il latte, 30 gr. di zucchero e un pezzo del baccello di vaniglia. Fate riposare per 20 minuti. Scaldare la miscela senza farla bollire, eliminate la vaniglia e sciogliete nel composto caldo la gelatina ben strizzata, mescolate. Ungete con olio una teglia con il bordo alto, versatevi il composto e lasciate un frigorifero per 12 ore. Versate lo zucchero rimasto in un tegamino con un bicchiere di acqua, portare a bollire e fate cuocere a fiamma bassa per circa 15 minuti. Sbucciate i kiwi e passateli con il passaverdura in una ciotola e incorporate metà dello sciroppo. Fate la stessa cosa con le pesche. Sformate il dolce, tagliatelo a dadini che disporrete sulle due puree che avrete posto su un piattino e servite.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 562	Proteine g. 6	Lipidi g. 37	Glicidi g. 53
-----------------	-----------	---------------	--------------	---------------

Bavarese di yogurt ai frutti di bosco (per due persone)

Ingredienti: 2 vasetti di yogurt alle fragole (no pezzetti) o ai frutti di bosco, 20 gr. di zucchero, un foglio di gelatina, 15 ml. di vino dolce.

Preparazione: Ammollate per dieci minuti il foglio di gelatina in acqua fredda, scolatela, strizzatela bene con le mani. Versate lo zucchero, il vino e 1,5 cucchiaini di acqua in un tegamino; portare lentamente a bollore bollite per 5 minuti a fuoco basso mescolando. Togliete il recipiente dal fuoco, scioglietevi la gelatina mescolando con il cucchiaino di legno. Lasciate intiepidire senza addensare il miscuglio. Unitelo allo yogurt in un ciotola. Mescolate il tutto con un cucchiaino di legno, quindi versare in uno stampo da budino e tenere in frigo per 3 ore.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 160	Proteine g. 3	Lipidi g. 4	Glicidi g. 27
-----------------	-----------	---------------	-------------	---------------

Soufflè di ricotta al limone (per 4 persone)

Ingredienti: 3 uova, un albume d'uovo, 40 gr. di zucchero, 1 limone, 100 gr. di ricotta, 2 cucchiaini di fecola di patate o amido di frumento, burro per imburrare gli stampi.

Preparazione: grattugiate la scorza di mezzo limone. Mettere in un tegamino il tuorlo d'uovo, il succo del limone, il tuorlo d'uovo, lo zucchero e 4 cucchiaini di acqua nella quale avrete diluito la fecola, la scorza grattugiata di mezzo limone. Cuocete il tutto a fuoco basso fino ad ottenere una crema.

Togliete la crema dal fuoco e unitevi la ricotta, mescolando bene per disfare i grumi.

Montate l'albume a neve ben ferma con una frusta elettrica. Unite delicatamente gli albumi alla crema, sollevando dal basso verso l'alto con un cucchiaino senza sbattere.

Imburrate 2 stampini da soufflè e versatevi il composto. Cuocete a bagnomaria nel forno già caldo a 160° per circa 30 minuti, senza mai aprire lo sportello, e servite subito.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 167	Proteine g 8	Lipidi g. 8	Glicidi g. 14
-----------------	-----------	--------------	-------------	---------------

DOLCI AL CUCCIAIO



Bavarese allo zenzero (per 4/6 persone)

Ingredienti: 1/2 l di latte, 1/2 l di panna fresca, 5 tuorli, 125 g di zucchero, 1 baccello di vaniglia, 2 anici stellati, zenzero in polvere, 12 g di colla di pesce, olio di mandorle per lo stampo.

Preparazione: in una casseruola portate ad ebollizione il latte con la metà dello zucchero e le spezie. Lasciate in infusione per 2 ore circa, poi filtrate.

In un'altra casseruola montate i tuorli con lo zucchero restante e, senza smettere di mescolare, unite a filo il latte caldo. Trasferite la casseruola su fiamma bassa e, sempre mescolando, fate velare il cucchiaino (non portate la crema all'ebollizione, perché impazzirebbe). Nella crema bollente sciogliete la colla di pesce già ammollata in acqua fredda e ben strizzata. Passate il composto nel colino e lasciate raffreddare prima di incorporare la panna montata. Versate la massa negli stampi unti con l'olio di mandorle (se in silicone non occorre ungerli) e ponete a solidificare in frigo.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 456	Proteine g. 7,2	Lipidi g. 35,4	Glicidi g. 28,87
-----------------	-----------	-----------------	----------------	------------------

Bavarese al caffè'

Ingredienti: 400 gr panna fresca

150 gr zucchero

10 gr colla di pesce

10 gr fecola

4 tuorli

1 dl. e mezzo di latte

1 dl caffè ristretto

1 baccello di vaniglia

Preparazione: bollire il latte col baccello. Montare i tuorli con lo zucchero fino a farli diventare belli chiari, aggiungere la fecola e montarli ancora finché tutto è omogeneo.

Versare a filo il caffè e poi il latte filtrato, mettere il tutto su fuoco basso e cuocere sempre mescolando finché la crema si addensa. Intanto ammollare la colla di pesce in acqua fredda, aggiungerla alla crema calda e farla sciogliere bene. Togliere dal fuoco e versare il composto in un altro recipiente filtrandolo attraverso un colino.

Lasciar raffreddare mescolando ogni tanto.

Montare 400 g di panna e quando la crema è ben fredda incorporarla delicatamente in modo che non smonti. Versare in uno stampo decorativo inumidito e tenere in frigo.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 383	Proteine g. 4,3	Lipidi g. 27,6	Glicidi g. 31,2
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Bavarese al cioccolato

Ingredienti: 150 gr cioccolato fondente, 6 tuorli, 9 dl di latte, mezzo baccello di vaniglia, 100 gr zucchero, 15 gr colla di pesce, 3 dl panna fresca.

Preparazione: Scaldare il latte con il mezzo baccello, lasciar profumare bene e poi eliminarlo e aggiungere il cioccolato spezzettato. Appena comincia a sciogliersi, togliere dal fuoco e mescolare finchè è tutto ben fuso.

Montare i tuorli con lo zucchero fino a farli diventare chiari e spumosi, aggiungere a filo sempre montando il composto di cioccolato. Porre su fuoco molto basso per addensare ma senza arrivare al bollore. Ammollare la colla di pesce in acqua fredda e poi unirla alla crema calda badando che sia ben sciolta. Togliere e lasciar raffreddare mescolando ogni tanto. Montare la panna e incorporarla delicatamente alla crema di cioccolato. Versare in uno stampo inumidito o meglio ancora unto con olio di mandorle dolci. Tenere in frigo.

Si può servire con una salsa ai lamponi ottenuta mettendo 300 gr di lamponi (anche surgelati) in un pentolino con lo zucchero e poi, una volta sciolto questo, passarli al setaccio e far raffreddare.

Oppure con una salsa alla menta fatta così: 250 gr latte, 1 bustina vanillina, 1 bicchierino di sciroppo alla menta, 3 tuorli, 80 gr zucchero, un pizzico di fecola.

Mettere a bollire il latte con la vanillina e lo sciroppo di menta. Montare i tuorli con lo zucchero e la presa di fecola. Quando il latte sarà ben caldo unirlo alla crema di uova sempre mescolando facendo attenzione che non bolla. Appena la crema è densa togliere dal fuoco e far raffreddare.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 844	Proteine g. 15,2	Lipidi g. 61,3	Glicidi g. 61,5
-----------------	-----------	------------------	----------------	-----------------

Bavarese al gianduia

Ingredienti: 180 gr cioccolato gianduia, 6 tuorli, 9 dl latte, 80 gr zucchero, 15 gr colla di pesce, 3 dl panna fresca, una bacca di vaniglia.

Preparazione: scaldare il latte con la bacca di vaniglia, quando è ben caldo ma non bollente spegnere e lasciar riposare qualche minuto, quindi togliere la vaniglia e unire il cioccolato spezzettato. Rimettere sul fuoco e mescolare finché è tutto ben sciolto e amalgamato.

Montare i tuorli con lo zucchero fino ad avere una crema gonfia e spumosa, aggiungere a filo il latte al cioccolato sempre mescolando. Rimettere su fuoco dolce per addensare la crema, senza farla bollire. Sarà pronta quando velerà il cucchiaino. Nel frattempo ammolare la colla di pesce. Quando la crema è pronta, unire la colla ben strizzata e mescolare finché è sciolta completamente. Far raffreddare completamente il composto mescolando ogni tanto perché non rapprenda. Quando la crema è completamente fredda, montare la panna e incorporarla delicatamente. Versare in uno stampo inumidito e tenere in frigo. Sformare e servire. In stagione è ottima con una salsa ai lamponi.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 510	Proteine g. 13,2	Lipidi g. 34,5	Glicidi g. 39
-----------------	-----------	------------------	----------------	---------------

Bavarese al cioccolato bianco

Ingredienti: 3 dl latte
2 dl panna fresca
2 tuorli d'uovo
200 gr cioccolato bianco
50 gr zucchero
15 gr colla di pesce

Preparazione: ammolare la colla di pesce. Portare a ebollizione il latte e spegnere.

Battere i tuorli con lo zucchero fino a farli diventare bianchi e spumosi, sempre mescolando unire a filo il latte caldo, riportare sul fuoco e lasciar cuocere a fuoco basso finché velerà il cucchiaino. A questo punto aggiungere il cioccolato bianco spezzettato e la colla di pesce ben strizzata, mescolare bene per sciogliere i due ingredienti e togliere dal fuoco.

Raffreddare il composto mescolando per non farlo rapprendere. Quando il composto è completamente freddo, montare la panna e incorporarla delicatamente.

Versare in uno stampo prima inumidito, e mettere in frigorifero per almeno 12 ore.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 557	Proteine g. 9,9	Lipidi g. 36	Glicidi g. 51,3
-----------------	-----------	-----------------	--------------	-----------------

Bavarese al mascarpone

Ingredienti: 250 gr mascarpone freschissimo, 25 gr colla di pesce, 250 gr zucchero, 1/2 l. latte, 6 tuorli, 1 cucchiaino fecola di patate, vaniglia, poco burro per ungere lo stampo.

Bollire il latte con la stecca di vaniglia e lo zucchero, conservando un bicchiere di latte freddo a parte.

Montare i tuorli ben bene e aggiungere la fecola, incorporandola bene.

Quando i tuorli saranno montati, togliere la stecca di vaniglia, miscelare il latte caldo a quello freddo e versare a filo sulle uova mescolando. Mettere in ammollo la colla di pesce e nel frattempo riporre sul fuoco dolce la crema di uova e latte e mescolare sempre senza mai fare bollire, quando il tutto è caldo, unire la colla di pesce ben strizzata avendo cura che si sciolga del tutto.

Togliere dal fuoco e mescolare ogni tanto finché la crema è completamente fredda.

A quel punto unire il mascarpone delicatamente, con pazienza mescolare finché la crema sarà perfettamente liscia. Imburrare leggermente uno stampo, versare il composto e tenere in frigo almeno mezza giornata.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 459	Proteine g. 9	Lipidi g.26,8	Glicidi g. 48,5
-----------------	-----------	---------------	---------------	-----------------

Bavarese alla cannella

Ingredienti: 4 tuorli,
120 gr zucchero,
2,5 dl latte,
2 stecche di cannella,
10 gr gelatina in fogli,
200 gr panna montata.

Portare a bollire il latte. Spezzettare grossolanamente la cannella, unirla al latte e lasciarla in infusione per un paio d'ore.

Montare i tuorli con lo zucchero e quando sono belli gonfi e spumosi, filtrare il latte e aggiungerlo a filo. Rimettere il composto su fuoco dolce e cuocere mescolando fino a quando la crema si ispessisce e vela il cucchiaino, senza però portarla a bollire.

Ammollare la gelatina, strizzarla e unirla alla crema mescolando ben bene per amalgamare. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare mescolando ogni tanto perché non rapprenda.

Quando il composto è completamente freddo, montare la panna ben ferma e incorporare delicatamente con una spatola o un cucchiaino di legno finché è tutto amalgamato. Bagnare uno stampo e versare il composto quindi passare in frigo per qualche ora.

Sformare la bavarese su un piatto.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 253	Proteine g. 4,1	Lipidi g. 16,2	Glicidi g. 24,2
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Bavarese alla vaniglia

Ingredienti: 1/2 l. latte,
6 tuorli d'uovo,
240 gr zucchero,
20 gr colla di pesce,
1 baccello di vaniglia,
1/2 l. panna liquida fresca.

Montare i tuorli con lo zucchero fino ad avere un composto spumoso.

Mettere a scaldare il latte con il baccello di vaniglia.

Quando il latte è molto caldo, togliere la vaniglia e versarlo a filo sulla crema di uova sempre mescolando. Ammollare la colla di pesce.

Rimettere sul fuoco molto dolce e mescolando sempre cuocere la crema facendo attenzione che non bolla altrimenti impazzisce, quindi unire la colla di pesce ben strizzata e mescolare per farla sciogliere bene.

Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare in acqua e ghiaccio mescolando ogni tanto perchè non rapprenda. Fra una mescolata e l'altra montare la panna ma non completamente, deve essere abbastanza densa ma non montata fino in fondo.

Quando la crema è completamente fredda, incorporare la panna semi-montata. Versare nello stampo inumidito e passare in frigorifero per qualche ora.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 542	Proteine g. 7,7	Lipidi g. 36,4	Glicidi g. 48,9
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Bavarese alla banana (per 4-6 persone)

Ingredienti: 3 fogli di colla di pesce
100 gr.di zucchero
4 dl. di latte
3 uova
2 banane mature
200 gr. di panna fresca

Metti i fogli di colla di pesce in acqua fredda. Lasciali 10 minuti e poi strizzali leggermente. Frulla il latte con lo zucchero e i tuorli, versalo in una casseruola e, a bagnomaria, comincia a cucinare.

Unisci la colla di pesce e continua sempre a mescolare. Quando il cucchiaino inizia a velarsi (non deve bollire) spegni il fuoco e unisci le banane frullate mescolando bene. Lasciar raffreddare.

Montare la panna e incorporarla delicatamente al composto.

Montare a neve i bianchi e aggiungere anche questi delicatamente.

Bagnare con rum uno stampo adatto e versare il composto.

In frigo deve rimanere almeno 12 ore.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 274	Proteine g. 7	Lipidi g. 15,9	Glicidi g. 27,3
-----------------	-----------	---------------	----------------	-----------------

Bavarese alle pesche (1° versione)

Ingredienti: 4 pesche
500 ml di panna
colla di pesce dose per 3/4 litro
zucchero

Fai ammolare la colla di pesce in acqua fredda, poi strizzala e scioglila con qualche cucchiaino di acqua calda.

Unisci la colla alle pesche ben sbucciate e frullate. Aggiungi 2-4 cucchiaini di zucchero (dipende se le pesche sono abbastanza dolci) e poi uniscile, mescolando dal basso verso l'alto, alla panna montata. Metti in un contenitore di vetro e passa in frigo per almeno 5, 6 ore. Si può servire con una salsa di pesche fresche, frullando le pesche con un pò di zucchero o miele.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 329	Proteine g. 2,5	Lipidi g. 29,2	Glicidi g. 14,8
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Bavarese alle pesche (2° versione)

Ingredienti: 60 minuti

Per 6/8 persone

Stampo da crostate ø 20

Ingredienti

500 ml di latte

4 tuorli

150 g di zucchero

25 g di farina

250 g di pesche sciroppate

1 fialetta di aroma al limone

16 g di colla di pesce

250 ml di panna

40 g di zucchero a velo

Preparazione

In una casseruola portate a bollore il latte con 50 g di zucchero e la fialetta di aroma al limone, poi allontanate dal calore. In una casseruola, a parte, sbattete i tuorli con lo zucchero restante, quindi aggiungete la farina e diluite con il latte caldo.

Ponete la crema sul fuoco e, addensatela mescolando in continuazione, ma senza farla bollire.

Allontanate dal calore ed aggiungete la colla di pesce già ammollata in acqua fredda e ben strizzata, poi lasciate raffreddare. Frullate le pesche sciroppate ed unitele alla crema. Montate la panna con lo zucchero a velo e amalgamatela alla crema.

Rivestite con pellicola uno stampo tondo a bordi alti (va bene anche una tortiera), versate la crema e livellate la superficie. Ponete il dolce in frigorifero a solidificare.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 385	Proteine g. 6,4	Lipidi g. 19,9	Glicidi g. 47,8
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Bavarese bicolore menta e amaretto

Ingredienti: 4 tuorli, 1/2 l. latte, 5 cucchiaini zucchero, 15 gr colla di pesce o gelatina, 3 dl. panna fresca, 1 baccello di vaniglia, 1 bicchierino di sciroppo alla menta, 2 bicchierini liquore all'Amaretto.

Mettere a bollire il latte con il baccello di vaniglia. Ammollare la gelatina.

Montare i tuorli con lo zucchero finché sono belli gonfi e spumosi, aggiungere a filo il latte caldo e rimettere sul fuoco mescolando per addensare la crema. Quando questa velerà il cucchiaino aggiungere la gelatina strizzata.

Togliere dal fuoco quando è ben sciolta e lasciar raffreddare. Montare la panna e incorporarla delicatamente al composto ormai freddo.

A questo punto dividere il composto in due terrine cercando di farne più o meno la metà. A una metà aggiungere un bicchierino di sciroppo alla menta, mescolare bene per incorporare. Bagnare lo stampo scelto con due cucchiaini del liquore all'amaretto e versare il composto alla menta, mettere circa 15 minuti in congelatore per addensare velocemente.

Nel frattempo unire all'altra metà della crema il liquore all'amaretto rimasto. Mescolare bene per amalgamare il tutto. Riprendere lo stampo dal congelatore e versare anche la crema all'amaretto, quindi tenere in frigorifero.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 503	Proteine g. 7,9	Lipidi g. 34,1	Glicidi g. 38,4
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Bavarese di yogurth alla mela verde (per 4-6 persone)

Ingredienti: 6 yogurt da 125 gr. alla mela verde o di altro gusto (esclusi quelli con frutta a pezzi; sono ammessi solo quelli con frutta frullata)

2 cucchiaini di zucchero

1 bustina di vanillina

1 bicchiere di panna fresca da montare

2 albumi montati a neve

6 fogli di gelatina

Preparazione: mettete in ammollo in acqua fredda la gelatina per un quarto d'ora circa. In una terrina a parte versate lo yogurt lo zucchero e la vanillina. Mescolando aggiungete la gelatina ben strizzata e sciolta delicatamente a fuoco basso in un pentolino di acciaio. Aggiungete al composto la panna montata e, in ultimo, gli albumi montati a neve ferma mescolando lentamente dal basso verso l'alto.

Riempire degli stampini monodose di crema di yogurt e trasferirli in frigo per un paio di ore.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 262	Proteine g. 5,9	Lipidi g. 15,9	Glicidi g. 25,4
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Mousse al cioccolato bianco

Ingredienti: 3 etti di cioccolato bianco
3 etti di panna montata fresca
un cucchiaino di caffè solubile

Preparazione: far bollire la panna e versarla, bollente, sulla cioccolata bianca in pezzi per scioglierla completamente
Aggiungere il caffè.
Portare a temperatura ambiente e poi montare con le fruste elettriche fino a che non si sarà ottenuta una consistenza morbida.
Mettere in frigo per un paio d'ore prima di servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 433	Proteine g. 5,1	Lipidi g. 32,9	Glicidi g. 30,8
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Mousse al cioccolato fondente

Ingredienti: 100 gr cioccolato fondente,
50 gr burro,
2 uova,
½ litro panna fresca,
4 cucchiaini zucchero
1 pizzico di sale.

Preparazione: sciogliere il cioccolato a bagnomaria con il burro. Montare a neve gli albumi con il sale. Montare la panna. Fare uno zabaione con i tuorli e zucchero. Unire cioccolato, ormai freddo allo zabaione, gli albumi e infine la panna. Mettere in frigo.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 488	Proteine g. 5,2	Lipidi g. 40,4	Glicidi g. 19,5
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Crema al caffè' e rhum

Ingredienti: 200 gr cioccolato fondente

2 cucchiaini caffè solubile

130 gr zucchero

2 cucchiai Rhum giamaicano

2 uova

130 gr panna fresca liquida

1 pizzico di sale

Preparazione: sciogliere il cioccolato a bagnomaria.

Aggiungere il caffè solubile e 3 cucchiai di acqua e continuare a mescolare il composto a bagnomaria finché il caffè si è completamente sciolto e il tutto amalgamato.

Togliere dal fuoco e incorporare il rhum mescolando in continuazione, aggiungere i tuorli, il pizzico di sale e mescolare bene. Lasciar raffreddare.

Sbattere i bianchi e quando cominciano ad addensare unire lo zucchero poco per volta e montare a neve fermissima. Montare la panna.

Unire prima la neve alla crema di cioccolato, quindi la panna. Questa operazione va fatta con estrema delicatezza per non smontare tutto.

Versare quindi in una coppa e lasciar rassodare in frigo per almeno 5 ore.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 379	Proteine g. 4,7	Lipidi g. 20,9	Glicidi g. 43,7
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Crema caramel al cioccolato bianco

Ingredienti: 800 gr. Latte, 400 gr cioccolato bianco, 4 uova intere, 4 tuorli, 80 gr zucchero, 1 bacca di vaniglia;
per il caramello: 120 gr zucchero, 3 cucchiai acqua, 1 cucchiaino di succo di limone.

Preparazione: stemprare il caramello con lo zucchero, l'acqua e il succo di limone, quando è del colore giusto versarlo nello stampo prescelto e caramellare bene le pareti e il fondo. Lasciar raffreddare. Scaldare il latte con la vaniglia e lo zucchero. Aggiungere il cioccolato spezzettato a fuoco spento e mescolare. Quando il tutto è sciolto e ben amalgamato, spegnere il fuoco e togliere la bacca. In una ciotola mettere le uova e i tuorli e sbattere il tutto senza montare ma in modo che siano ben amalgamate, dopodiché versare il latte al cioccolato bianco.

Mescolare e versare il composto nello stampo caramellato filtrandolo attraverso un colino. Cuocere a bagnomaria a 160° per circa un'ora, (controllare che non bruci la superficie, in questo caso coprire con un pezzetto di stagnola bucherellato per fare uscire il vapore).

E' cotto quando al tatto sarà sì molliccio, ma consistente.

Lasciarlo raffreddare nel suo bagno e quando è completamente freddo trasferire in frigorifero. Sformare e servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 485	Proteine g. 12,4	Lipidi g. 23,1	Glicidi g. 60,6
-----------------	-----------	------------------	----------------	-----------------

Crema di zucca

Ingredienti: 500 g. di zucca
500 ml di panna da montare
4 tuorli
4 cucchiai di zucchero

Preparazione: cuocere la zucca a vapore.

Aggiungere alla crema ottenuta sbattendo tuorli e zucchero la zucca passata sino ad ottenere un composto omogeneo.

Unire a cucchiaiate la panna montata alla crema di zucca ed amalgamare delicatamente. Lasciare in frigorifero per almeno un paio d'ore.

Servire in coppa.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 371	Proteine g. 4,7	Lipidi g. 33	Glicidi g. 14,5
-----------------	-----------	-----------------	--------------	-----------------

Crema al mascarpone (per 6 persone)

Ingredienti: (coppe monoporzione)

500 g di mascarpone
5 uova
6 cucchiaini di zucchero
1 tazzina di caffè ristretto
4 cucchiaini di rum 30 minuti
decorazione: panna montata

Preparazione:

Lavorate a crema il mascarpone. A parte sbattete i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso.

Unite a cucchiainate il mascarpone mescolando bene e aromatizzate con il liquore e il caffè. In un'altra ciotola montate gli albumi a neve ferma con 1 cucchiaino di zucchero semolato.

Unite i due composti mescolando con delicatezza per non smontare gli albumi. Versate la crema nelle coppe e ponete in frigorifero.

Decorazione: trasferite la crema al cioccolato in un cono di carta oleata e decorate le coppe. Arricchite con un ciuffo di panna montata.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 526	Proteine g. 12,1	Lipidi g. 44,1	Glicidi g. 16
-----------------	-----------	------------------	----------------	---------------

Crema caramel alle pere

Ingredienti: 4 uova

- 150 g + 5 cucchiaini zucchero
- ½ l latte
- 1 pera
- burro
- cannella in polvere

Preparazione:

1) caramellare 150 g di zucchero con 1-2 cucchiaini di acqua senza mai mescolare; versate il caramello in una pirofila scaldata in forno.

2) Sbattete le uova con 4 cucchiaini di zucchero e diluite con il latte tiepido.

Sbucciate e tagliate a fettine la pera, passatela per qualche minuto in una padella con il burro e frullarla assieme alla cannella, incorporandola, e a un cucchiaino di zucchero.

3) Versate il composto nella pirofila, aggiungere la pera frullata fredda e cuocete in forno caldo a 150° per circa 40/45 minuti. Verificare la cottura con la lama di un coltello prima di spegnere il forno. Lasciar raffreddare e lasciar riposare in frigorifero qualche ora prima di servirlo. N.B. Il consiglio è di prepararlo il giorno precedente

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 221	Proteine g. 7,6	Lipidi g. 6,9	Glicidi g. 33,9
-----------------	-----------	-----------------	---------------	-----------------

Crema caramel 2° versione

Ingredienti: 6 uova

- un litro di latte
- 100 gr. di zucchero
- un limone

Preparazione: mettere a bollire lentamente il latte con la scorza del limone e ridurlo a 3/4 di litro, lasciarlo intiepidire.

Sbattere bene le uova con 100gr. di zucchero e versarci il latte mescolando bene.

Caramellare 200 gr di zucchero con 1-2 cucchiaini di succo di limone in uno stampo da budino. Versare il preparato nello stampo e porlo a bagnomaria con acqua già calda in forno a 180° C per 45 minuti.

Controllare il punto di cottura con uno stecchino che deve uscire asciutto.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 231	Proteine g. 12,8	Lipidi g. 8,9	Glicidi g. 26,3
-----------------	-----------	------------------	---------------	-----------------

Budino alla crema di nocciola (per 4/6 persone)

Ingredienti:

Stampo da budino medio

Ingredienti

per la crema:

500 ml di latte

150 g di panna fresca

12 g di colla di pesce

150 g di zucchero

70 g di crema spalmabile alle nocciole

Preparazione

Scaldare il latte con lo zucchero, allontanare dal calore e far sciogliere la colla di pesce già ammollata in acqua fredda e strizzata. Incorporare la crema spalmabile alle nocciole, mescolare bene e far raffreddare.

Appena il composto inizia a solidificare, montare la panna ed amalgamarla delicatamente al latte e nocciole. Versare nello stampo pennellato con olio di mandorle o altro olio vegetale e porre in frigorifero per 6 ore.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 285	Proteine g. 4,2	Lipidi g. 14	Glicidi g. 37,9
-----------------	-----------	-----------------	--------------	-----------------

Budino al gianduia

Ingredienti: 70 gr cioccolato gianduia, 50 gr burro più quello per gli stampini, 2 uova, 50 gr zucchero, 20 gr farina.

Preparazione: fondere burro e cioccolato insieme, lasciar intiepidire qualche minuto quindi aggiungere i tuorli uno alla volta, lo zucchero e la farina. Mescolare bene per amalgamare il tutto.

Montare i bianchi a neve fermissima e unirli all'impasto con molta delicatezza.

Imburrare 4/6 stampini individuali, versarvi il composto stando un po' sotto il bordo perchè tenderanno a gonfiare, e cuocere in forno caldo a 200° per 10/12 minuti circa.

Lasciar raffreddare in frigo.

Sformare e servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 211	Proteine g. 4,8	Lipidi g. 12,3	Glicidi g. 21,6
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Budino al latte

Ingredienti: Le dosi prevedono per ogni mezzo litro di latte (oppure 4dl. di latte), 4 tuorli d'uovo, 100 gr. di zucchero, 10 gr. di gelatina in fogli e un pizzico di sale.

Preparazione: sbattete bene i 4 tuorli d'uovo con lo zucchero fino ad ottenere una crema soffice e spumosa. Aggiungete un pizzico di sale e il latte versandolo poco alla volta per amalgamare bene il tutto. Utilizzate preferibilmente latte intero fresco.

Mettete il tutto sui fornelli, portate ad ebollizione a fuoco dolce, poi spegnete ed aggiungete i fogli di gelatina (che avete tenuto in ammollo in acqua fredda per almeno 15 minuti) ben strizzati. Mescolate bene per sciogliere bene tutta la gelatina, e se dovessero formarsi dei grumi aiutatevi pure con un mixer ad immersione. A questo punto potete riempire gli stampini e attendere.

Fate raffreddare gli stampini a temperatura ambiente, poi copriteli con la pellicola trasparente e riponeteli in frigorifero. Quando li servite, **sformate il budino direttamente sul piatto da portata,** oppure servitelo direttamente nelle coppette che avete utilizzato come stampini.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 204	Proteine g. 4,4	Lipidi g. 11,9	Glicidi g. 21,2
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Budino al cioccolato

Ingredienti: Le dosi consigliate sono 3 dl di latte, 2 dl di panna, 4 tuorli d'uovo, 150 gr. di zucchero, 100 gr. di cioccolato fondente e 10 gr. di gelatina in fogli.

Preparazione: fate per prima cosa ammorbidire la gelatina in una ciotola con acqua fredda. **Il cioccolato fondente riducetelo a piccole scagliette** e scaldatelo in un pentolino insieme al latte mescolando di frequente, fino a che tutto il cioccolato si sarà sciolto. Spegnete e fate intiepidire a temperatura ambiente. A parte **lavorate i tuorli d'uovo con lo zucchero**, mescolando fino ad ottenere un composto ben omogeneo, quindi amalgamate il latte e cioccolato aggiungendolo poco alla volta. Versate il composto in un tegame, scaldate a bagno maria a fuoco dolce, avendo cura di mescolare in continuazione. **Portate quasi ad ebollizione**, quindi spegnete, aggiungete la gelatina strizzata e fate raffreddare a temperatura ambiente.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 373	Proteine g. 5,2	Lipidi g. 22,8	Glicidi g. 39,1
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Budino alla vaniglia

Ingredienti: 3 dl di latte, 2 dl di panna, 4 tuorli d'uovo, 100 gr. di zucchero, 2 bustine di vanillina e 10 gr. di gelatina in fogli.

Preparazione: è del tutto simile a quella precedente, con la differenza che nei 3 dl. di latte non sciogliete il cioccolato fondente, ma vi dovete semplicemente aggiungere le bustine di vanillina per aromatizzarlo.

Procedete poi, come in precedenza, a mescolare i tuorli d'uovo con lo zucchero, vi aggiungete il latte, portate ad ebollizione, spegnete, aggiungete i fogli di gelatina ben strizzati, amalgamate sciogliendo tutti i grumi e infine aggiungete la panna fresca.

Riempite gli stampini e fate raffreddare in frigorifero per almeno un'ora e mezza.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 250	Proteine g. 4,2	Lipidi g. 17,1	Glicidi g. 21
-----------------	-----------	-----------------	----------------	---------------

Budino di limone

Ingredienti: 1 limone non trattato

5 uova

150 gr zucchero

2 dl latte

1 dl panna fresca

Preparazione: lavare il limone, bucherellare la buccia con uno stecchino e cuocerlo in acqua bollente per 30 minuti.

Scolarlo, lasciarlo raffreddare e tagliarlo a spicchi; eliminare i semi e frullare con tutta la buccia.

Utilizzare caramello già pronto: versarlo in uno stampo da budino muovendolo in modo che esso veli uniformemente sia il fondo che le pareti.

A parte sbattere le uova con lo zucchero rimasto finchè saranno gonfie e spumose, unire il latte, la panna, il purè di limone e amalgamare bene. Filtrare il tutto attraverso un colino, versare nello stampo e cuocere a bagnomaria in forno già caldo a 180° per circa 1 ora. Togliere dal forno, lasciar intiepidire e tenere in frigo.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 245	Proteine g. 7,2	Lipidi g. 11,9	Glicidi g. 28,8
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Budino di caffè'

Ingredienti: 3 dl di latte
2 dl di panna
1,5 dl di caffè ristretto
1 stecca di cannella
1 arancia non trattata - solo la scorza
130 gr zucchero
3 uova + 4 tuorli
caramello già pronto

Preparazione: mettere a bollire il latte con la stecca di cannella e la scorza d'arancia senza la parte bianca.

Quando bolle, togliere dal fuoco, lasciar intiepidire e unire il caffè e la panna.

Scaldare il forno a 120°.

Sbattere uova e tuorli con lo zucchero, unire il latte sempre sbattendo, poi filtrare per eliminare la scorza e la cannella.

Versare il composto in uno stampo da budino con il foro centrale.

Cuocere in forno a bagnomaria per circa un'ora e mezza coprendo con dell'alluminio a metà cottura per evitare che bruci in superficie.

Togliere dal forno e lasciar raffreddare il budino nel suo bagnomaria, quindi tenere in frigo.

Sformare il dolce su un piatto. Preparare un caramello al solito modo (si può usare anche quello pronto che c'è in commercio).

Versare il caramello già pronto sul budino e servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 312	Proteine g. 7,6	Lipidi g. 20,1	Glicidi g. 26,5
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Mattonella al limone (per 8 persone circa)

Ingredienti:

1/2 litro di panna liquida fresca (del tipo da montare)
5 tuorli d'uovo
3 albumi
300 grammi zucchero al velo
2 e 1/2 tazzine da caffè di succo di limone filtrato
1 fiala di aroma al limone
(stampo tipo plum-cake lungo circa 30 cm)

Preparazione: con un mixer elettrico montare i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una crema gonfia e spumosa, quindi, sempre frullando, aggiungere adagio la fialetta di aroma al limone.

Montare la panna . A parte, montare gli albumi a neve fermissima.

Con una spatola flessibile o un cucchiaio di legno, unire al composto di uova e limone prima la panna montata poi gli albumi a neve: è indispensabile mescolare dal basso verso l'alto in queste ultime due fasi altrimenti si rischia di smontare e la panna e gli albumi.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 427	Proteine g. 5,8	Lipidi g. 26,7	Glicidi g. 43,5
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Mattonella bigusto

Ingredienti: 600 gr ricotta freschissima, 4 uova, 220 gr zucchero a velo, 180 gr amaretti, 60 gr cacao amaro, 100 gr cioccolato fondente, 3 cucchiai Kirsch, 3 cucchiai Strega.

Preparazione: in un pentolino rassodare le uova mettendole quando l'acqua bolle e contando 8 minuti da quando l'acqua riprende il bollore.

Sgusciarle e farle raffreddare.

Passare la ricotta al setaccio, dividerla in due parti, una di 200 gr e l'altra di 400.

Mettere la parte più scarsa in una terrina e incorporare 70 gr di zucchero. Lavorare a crema con la frusta elettrica e aggiungere i tre cucchiai di Kirsch. Nel mixer polverizzare gli amaretti e aggiungerli al composto sbattendo ancora per qualche istante.

Prendere la ricotta avanzata, aggiungere il restante zucchero, il cacao passato dal colino e mescolare bene. Fondere il cioccolato a bagnomaria e quando è intiepidito incorporarlo alla crema di ricotta amalgamando bene, unire i cucchiai di Strega.

Estrarre i tuorli sodi dalle uova, passarli al setaccio facendoli cadere nella crema di ricotta bianca.

Rivestire uno stampo a cassetta con la pellicola, stendervi un letto di crema di ricotta al cioccolato. Versarvi sopra il composto di ricotta bianca facendo attenzione che ai lati resti lo spazio per coprire con il resto della crema al cioccolato. Versare quindi la crema scura sia ai lati che sopra in modo che la crema bianca resti completamente coperta.

Chiudere con la pellicola e tenere in frigorifero fino al momento di servire.

Sformare il dolce su un piatto e guarnire a piacere.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 511	Proteine g. 13,4	Lipidi g. 24,5	Glicidi g. 58,9
-----------------	-----------	------------------	----------------	-----------------

Semifreddo allo yogurt

Ingredienti: 1 l. di yogurt alla frutta frullata (non in pezzi)

4 fogli di colla di pesce

6 cucchiai di zucchero

2 o 3 cucchiai di liquore a piacere.

Preparazione: ammollare la gelatina, scioglierla nel liquore con pochissima acqua, aggiungere lo zucchero e versare il tutto nello yogurt, mescolare bene e versare in uno stampo inumidito. Mettere in frigo almeno 3 ore.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 169	Proteine g. 5	Lipidi g. 6	Glicidi g. 20,6
-----------------	-----------	---------------	-------------	-----------------

Cupola di yogurt alla pesca

Ingredienti: 3 vasetti di yogurt alla frutta frullata (no quello in pezzi)

3 pesche gialle mature

5 cucchiaini di miele liquido

1 arancia solo il succo

Preparazione: sbucciare le pesche, eliminare il nocciolo, tagliarle a pezzetti e metterle nel frullatore con lo yogurt, il miele, il succo d'arancia filtrato.

Frullare il tutto a bassa velocità fino ad avere una crema liscia e omogenea.

Versare il composto in uno stampo a cupola foderato di carta stagnola, sbattere per assestare e livellare il composto con la spatola.

Tenere in freezer a indurire.

Al momento di servire, sformare su un piatto, togliere la carta stagnola e servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 132	Proteine g. 4,1	Lipidi g. 3,7	Glicidi g. 21,7
-----------------	-----------	-----------------	---------------	-----------------

Semifreddo alla pesca

Ingredienti: un vasetto di yogurt naturale

20 gr di zucchero

10 gr marmellata di pesche

120 gr di panna da montare

50 gr di pesca a pezzetti

3 gr di colla di pesce

Preparazione: amalgamare insieme yogurt (meno due cucchiaini), pesca, zucchero e marmellata. Sciogliere la colla di pesce (bagnata e strizzata) in due cucchiaini di yogurt sul fuoco e aggiungere al composto. Montare la panna e incorporarla. Riempire stampini monodose e porre in freezer.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 176	Proteine g. 2,4	Lipidi g. 11,9	Glicidi g. 15,7
-----------------	-----------	-----------------	----------------	-----------------

Gelatina di mandarino (per 4 persone)

Ingredienti: 600 gr mandarini maturi
250 gr zucchero
15 gr gelatina in fogli
2 dl liquore al mandarino

Preparazione: sbucciare i mandarini, dividerli in spicchi e metterli in una casseruola con lo zucchero. Lasciar cuocere per 15 minuti a fuoco medio. Spegnerne e lasciar intiepidire. Passare il tutto alla centrifuga in modo da ottenere 3,5/4 dl di succo.

Passare il succo attraverso un colino a maglie fitte, rimetterlo sul fuoco aggiungendo il liquore al mandarino. Lasciar riscaldare a fuoco basso. Mettere a bagno la colla di pesce, quando è morbida strizzarla e incorporarla al composto molto caldo. Spegnerne il fuoco, mescolare bene.

Versare in stampini individuali da budino o in uno più grande con foro centrale. Tenere in frigorifero per almeno 4 ore.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 638	Proteine g. 4,1	Lipidi g. 12,9	Glicidi g. 108,7
-----------------	-----------	-----------------	----------------	------------------

I PRIMI PIATTI



ATTENZIONE!

In tutte le preparazioni che seguono, per ottenere un piatto unico, e' possibile aggiungere una porzione di carne o di pesce o di formaggio o di uova, aumentando cosi' la quota di proteine.

In media avremo:

gr.100 di carne in media apporta

Kcal. 125	Proteine g. 20	Lipidi g. 4,3	Glicidi g. 1,2
-----------	----------------	---------------	----------------

gr.100 di pesce in media apporta

Kcal. 103	Proteine g. 15,8	Lipidi g. 3,7	Glicidi g. 1,3
-----------	------------------	---------------	----------------

gr.100 di formaggio in media apporta

Kcal. 319	Proteine g. 22,4	Lipidi g. 24,7	Glicidi g. 1,7
-----------	------------------	----------------	----------------

le uova apportano

1 uovo Kcal 81,1	Proteine g. 6,7	Lipidi g. 5,7	Glicidi g. 0,5
-------------------------	-----------------	---------------	----------------

2 uova Kcal 162,2	Proteine g. 13,5	Lipidi g.11,5	Glicidi g. 1
--------------------------	------------------	---------------	--------------



Brodo vegetale (circa 2 litri)

Questo semplice brodo è la base per molti piatti. Se volete potete tranquillamente congelarlo.

Ingredienti: 1 cipolla, 1 zucchina, 1 carota, 1 gambo di sedano, 2 fogli di alloro, 1 ciuffo di basilico, 2 chiodi di garofano, aglio uno spicchio

Preparazione: Lavate e mondate le verdure e gli odori. Del sedano conservate anche le foglie. Steccate la cipolla con i chiodi di garofano.

Unite tutti gli ingredienti, a freddo, in una pentola con 3 litri di acqua e lasciate bollire molto piano per almeno un'ora e mezza. Scolate il brodo per togliere le verdure (possono essere adoperate per altre preparazioni ad esempio passate per un passato di verdura) con un passino fine. Salate e il brodo è pronto.

Con questo brodo può essere la base per semolini o creme di riso o minestre di tapioca.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ogni 100 cc di brodo	Kcal. 10	Proteine g. 0,4	Lipidi g. 0,05	Glicidi g. 1,9
----------------------	----------	-----------------	----------------	----------------

Brodo di carne (circa 2 litri)

Preparare un buon brodo di carne significa avere una base pronta per molti piatti. Il brodo si può preparare in grandi quantità e poi congelare per averlo a disposizione quando serve: avrete un sapore ,un colore completamente diversi dal brodo di dado.

Ingredienti: carne di manzo gr. 200, un osso di manzo, ½ gallina, un gambo di sedano, 1 carota, 1 cipolla, 1 foglia di alloro, 2 chiodi di garofano.

Preparazione: preparate il brodo mettendo tutti gli ingredienti a freddo in una pentola capiente. I chiodi di garofano andranno infilati nella cipolla. Coprite con 3 litri di acqua e mettete a bollire il brodo pian piano e a lungo (circa 2 ore). Scolate il brodo (la carne e le verdure potranno essere utilizzate per altre preparazioni), e filtratelo con un colino fisso, fatelo raffreddare e sgrassatelo. Raffreddandosi la maggior parte del grasso si addensa e sarà facile eliminarlo con un cucchiaino.

Con questo brodo può essere la base per semolini o creme di riso o minestre di tapioca o maizena

APPORTO IN NUTRIENTI

Ogni 100 cc di brodo	Kcal. 33	Proteine g. 2,9	Lipidi g. 2,3	Glicidi g. 0,3
----------------------	----------	-----------------	---------------	----------------

Passato di verdura senza pomodoro (per 1 persona)

Ingredienti: patate gr. 155, 95 gr. di carote, 95 gr. di zucchine, una gamba di sedano, grana, olio d'oliva

Preparazione: pulite tutte le verdure tagliarle a pezzetti; metterle in una casseruola con acqua e farle cuocere per circa 60 minuti. Terminata la cottura passare tutto con il passaverdure e rimettere sul fuoco per circa 3 minuti. Condire con olio d'oliva e grana

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 276	Proteine g. 8,73	Lipidi g. 14,21	Glicidi g. 30,32
-----------------	-----------	------------------	-----------------	------------------

Passato di verdura con pomodoro (per 1 persona)

Ingredienti: 125 gr. di patate, 90 gr. di carote, 90 gr. di zucchine, 75 gr. di pomodori pelati, formaggio grattugiato, cipolla, olio d'oliva

Preparazione: pulire e lavare le verdure e tagliarle a pezzetti. Metterle in una casseruola con acqua e lasciar cuocere per circa un' ora. A metà cottura aggiungere i pomodori pelati. Passare il tutto al passa verdure e rimettere in pentola per circa 3 minuti. Condire con olio d'oliva e grana

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 303	Proteine g. 9,74	Lipidi g. 14,27	Glicidi g. 36
-----------------	-----------	------------------	-----------------	---------------

Passato di verdura 2 (dosi per 4 persone)

Ingredienti: 250 gr. di pomodori rossi, 150 gr di zucchine, 120 gr di cavolo cappuccio bianco, 120 gr di erbe o coste o bieta, 70 gr. di piselli, 70 gr. di fagiolini, 50 gr di sedano, 30 gr di porro, 200 cc di acqua, olio d'oliva, grana

Preparazione: lavare accuratamente le verdure, tagliarle a pezzetti, metterle in una pentola profonda assieme ai piselli, l'acqua e il sale, lasciar cuocere piano piano per circa un'ora. Frullare il tutto o passarlo con il passaverdure fino ad ottenere un composto vellutato. Condirlo con olio e grana e servirlo.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 176	Proteine g. 7,66	Lipidi g. 12,9	Glicidi g. 8
-----------------	-----------	------------------	----------------	--------------

Passato di zucca (per 4 persone)

Ingredienti: 1 cipolla gr. 95, 1 spicchio d'aglio, olio d'oliva gr. 30, finocchi gr. 250, 350 gr. di zucca, farina gr 30, 150 cc di brodo, 1 tuorlo d'uovo, mezzo bicchiere di latte gr. 70

Preparazione: lavare e tagliare a cubetti i finocchi e la zucca. Rosolare in un soffritto la cipolla, l'aglio, l'olio, i finocchi, la zucca. Spolverizzate con la farina, bagnate con il brodo, e fate cuocere lentamente per circa un'ora. Frullate il tutto, scaldare il tutto e unire il tuorlo d'uovo diluito con il latte, salare e eventualmente aggiungere 4 cucchiari di pane grattugiato finemente.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 204,5	Proteine g. 8,80	Lipidi g. 12,9	Glicidi g. 3,41
-----------------	-------------	------------------	----------------	-----------------

Crema di patate (per 4 persone)

Ingredienti: 600 gr. di patate, 30 gr. di farina, 2 cucchiari di aceto di mele (facoltativo), 30 gr di burro, un rametto di timo, 2 foglie di salvia, 2 foglie di alloro, 1 litro e 200 cc di acqua, sale e pepe.

Preparazione: pelate le patate e tagliatele a pezzetti. In una casseruola fate sciogliere il burro, versatevi la farina e fatela dorare mescolando, quindi bagnate con l'aceto e, dopo qualche secondo, versate nella casseruola l'acqua calda. Aggiungete le patate a pezzi, le foglie di salvia e quelle di timo. Regolate di sale e fate cuocere a fuoco moderato per circa un'ora. Frullate il tutto unite le foglie di alloro e continuate la cottura per circa 5 minuti. Una spruzzata di pepe e servite.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 248	Proteine g. 7,6	Lipidi g. 10,3	Glicidi g. 33,25
-----------------	-----------	-----------------	----------------	------------------

Passato di ceci e fagioli (per 4 persone)

Ingredienti: 200 gr. di ceci, 200 gr di fagioli, un rametto di rosmarino, olio di oliva.

Preparazione: Mettete a mollo la sera prima i fagioli e i ceci. Il giorno dopo lessateli separatamente in acqua fredda, con aggiunta del sale solo a fine cottura (in alternativa possono essere adoperati i ceci e i fagioli cannellini in scatola circa 70 gr per ogni tipo di legume e per persona). Quindi versate entrambi i legumi in un frullatore e frullateli, aggiungendo un po' d'olio e il rosmarino, fino ad ottenere una crema molto soffice e cremosa. Distribuite nelle fondine e servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 347	Proteine g. 17,65	Lipidi g. 15,25	Glicidi g. 37,2
-----------------	-----------	-------------------	-----------------	-----------------

Vellutata di zucchine con quenelle di formaggio(per 4 persone)

ingredienti: 8 zucchine (circa 800 gr.), 160 gr. di formaggio caprino a pasta fresca oppure formaggio spalmabile, la scorza grattugiata di mezzo limone, olio extravergine di oliva, prezzemolo, sale, pepe.

Preparazione: Lavate, spuntate le zucchine e tagliatele e tocchetti. Fate bollire 3 litri di acqua salata, unite le zucchine e lasciatele cuocere senza coperchio a fuoco vivace per circa 10 minuti. Scolatele e immergetele in acqua ghiacciata; una volta intiepidite raccoglietele nella tazza di un frullatore assieme ad un mestolo d'acqua di cottura e, versando a filo l'olio, montate fino ad ottenere una crema. Regolate di sale e pepe e disponete la crema in quattro fondine.

In una terrina mantecare il formaggio con un po' d'olio e il prezzemolo tritato, unite la scorza di limone e regolate di sale e pepe.

Mettete sulla crema di zucchine una cucchiata di formaggio al limone e servite.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 292	Proteine g. 12	Lipidi g. 23,75	Glicidi g. 8,3
-----------------	-----------	----------------	-----------------	----------------

Vellutata di patate e funghi (porcini) (per 4 persone)

Ingredienti: 600 gr. di patate. 4 scalogni oppure una cipolla media, 2 rametti di timo fresco oppure timo un cucchiaino di timo essiccato, 400 gr. di funghi porcini freschi (o altri funghi), uno spicchio d'aglio, un cucchiaino di prezzemolo tritato, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: tritate gli scalogni (o in mancanza una cipolla media) e rosolateli in una pentola con un filo d'olio d'oliva. Pelate le patate, lavatele e tagliatele a pezzi medi, quindi unitele allo scalogno e fatele insaporire; aggiungete anche il timo avvolto in una garza di cotone. Coprite con acqua, portate a bollore e regolate di sale. Una volta cotte le patate eliminate il timo e mettetele da parte. In tanto che cucinano le patate pulite i funghi per bene e tagliateli a fette spesse. Scaldare una padella antiaderente con un poco d'olio aromatizzato con uno spicchio d'aglio schiacciato e fate rosolare i funghi a fiamma vivace per pochi minuti. Profumate con il prezzemolo tritato e regolate di sale. Aggiungere i funghi alle patate e frullate il tutto. Servire ancora calda.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 224	Proteine g. 7,31	Lipidi g. 9,75	Glicidi g. 28,75
-----------------	-----------	------------------	----------------	------------------

Vellutata di zucca e amaretti (per 4 persone)

Ingredienti: 600 gr. di zucca pulita, 30 gr. di amaretti morbidi, 1 cipolla tritata, 1 litro di latte, 25 gr. di burro, sale

Preparazione: Tritate la cipolla e fatela stufare nel burro. Unite la zucca tagliata a pezzi e privata della buccia e fatela insaporire per un paio di minuti. Aggiungete gli amaretti sbriciolati, regolate di sale e coprite con il latte, lasciando cuocere a fiamma bassa per 25 minuti circa. Levate dal fuoco e fate frullare il tutto. Volendo aggiungere un po' di pepe.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 275	Proteine g. 10,4	Lipidi g. 15,5	Glicidi g. 24
-----------------	-----------	------------------	----------------	---------------

Vellutata di barbabietole con panna acida (per 4 persone)

Ingredienti: 400 gr di barbabietole cotte, 2 scalogni (o mezza cipolla), alcuni semi d'anice (facoltativo), un litro di brodo vegetale (anche preparato con il dado senza glutammato), 200 cc di panna acida (oppure 100 cc di panna, uno yogurt magro al naturale, un cucchiaino di succo di limone, un pizzico di sale), un peperoncino, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: Sbucciate le barbabietole e tagliatele a fette. Tritate gli scalogni e fatele soffriggere in una pentola con olio e se si vuole semi d'anice. Aggiungete le barbabietole e fatele insaporire per alcuni minuti. Coprite con il brodo caldo e lasciate cuocere per una decina di minuti. Frullate il tutto e passate la miscela attraverso un colino, quindi rimettetela sul fuoco. Portare a ebollizione, aggiungete la panna acida, il peperoncino tritato e regolate di sale. Se non trovate la panna acida, mescolate in parti uguali della panna fresca con dello yogurt magro al naturale, aggiungete un cucchiaino di succo di limone, e un pizzico di sale; mescolate bene il tutto e fate riposare il composto per circa mezz'ora, in modo che si addensino bene. Servite la zuppa nelle fondine.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 200	Proteine g. 3,88	Lipidi g. 15,41	Glicidi g. 11,73
-----------------	-----------	------------------	-----------------	------------------

Crema di piselli (per due persone)

Ingredienti: 150 gr. di piselli sgranati, 100 gr. di patate, 1/2 cuore di lattuga, 15 gr. di panna fresca, prezzemolo, sale.

Preparazione: Pelate la patata e tagliatela a dadini. Lavate la lattuga e riduce tela a striscioline. Lessate quindi i piselli, la patata e la lattuga in una casseruola con acqua leggermente salata, per una ventina di minuti. A fine cottura passate tutto nel passaverdura e versate il purea in una casseruola. Diluite con poca acqua, se occorre, regolate di sale, portate ad ebollizione, unite la panna, mescolate e servite rifinendo con il prezzemolo tritato.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 120	Proteine g. 7	Lipidi g. 2,25	Glicidi g. 19,15
-----------------	-----------	---------------	----------------	------------------

Pappa con il pomodoro (per due persone)

ingredienti: 120 gr. di pane raffermo con molta mollica, 400 gr. di pomodori maturi, 1/2 cipolla, qualche foglia di basilico, 3/4 di litro di brodo vegetale o acqua.

Preparazione: Lavate i pomodori e fateli scottare in acqua bollente, quindi spellateli e tritateli. Affettate finemente la cipolla, mettetela in una pentola a fuoco basso e unite il pane tagliato a dadini e i pomodori tritati. Lasciate cuocere per qualche minuto mescolando. Aggiungete poco alla volta, il brodo necessario fino ad ottenere una zuppa non troppo densa. Fate cuocere la pappa per circa trenta minuti mescolando di tanto in tanto. Al momento di servire aggiungete le foglie di basilico. Se la pappa risultasse non omogenea dare una frullata con il frullatore ad immersione.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 256	Proteine g. 8,7	Lipidi g. 0,8	Glicidi g. 56,31
-----------------	-----------	-----------------	---------------	------------------

Minestra atomica (per 2 porzioni)

Ingredienti: 2 tuorli d'uovo, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini di pan grattato, 3 tazze di brodo.

Preparazione: Preparate il brodo, meglio se di carne. Quando il brodo sta per bollire, preparate in una terrina i tuorli d'uovo, il pangrattato, il parmigiano: mescolate bene e diluite con un pò di brodo. Appena il brodo bolle, versateci dentro il composto sbattendo bene con una forchetta per evitare che si formino grumi. Riportate a ebollizione e servite.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 283	Proteine g. 19,66	Lipidi g. 17,31	Glicidi g. 13,24
-----------------	-----------	-------------------	-----------------	------------------

Zuppa di porri e patate (per 4 persone)

Ingredienti: 3 porri, 4 patate, 800 cc di brodo anche di dado, 30 g. di burro o olio 2 cucchiaini, sale, pepe, formaggio grattugiato.

Preparazione: Togliere ai porri la parte verde, la base con le radice, la prima foglia esterna e affettare la parte bianca rimasta molto sottilmente. Scaldare il burro o l'olio in una casseruola e farvi appassire dentro i porri a fuoco basso per circa 20 minuti.

Nel frattempo sbucciate le patate e tagliatele a dadini; gettatele nella casseruola con i porri appassiti, pepate e coprite con il brodo.

Lasciate sobbollire fino a cottura completa delle patate. Frullate bene e versate nei piatti. Coprite di grana o altro formaggio grattugiato e se volete fatelo gratinare in forno.

APPORTO IN NUTRIENTI

Per una persona	Kcal. 267	Proteine g. 13,08	Lipidi g. 14,29	Glicidi g. 23,13
-----------------	-----------	-------------------	-----------------	------------------

ATTENZIONE!

In tutte le preparazioni, per aumentare la quota di carboidrati e quindi la quota calorica, ma anche solo per addensare la preparazione, è possibile aggiungere, facendo attenzione alla formazione di grumi, farine di cereali quali crema di riso anche istantanea, fecola di patate, semolino di grano o di riso ecc.

In media per ogni cucchiaio da minestra (gr. 10) di crema di cereali aggiunta avremo in più un apporto di kcal 34, proteine gr. 0,6, lipidi gr. 0, glicidi gr.8,3.

I SECONDI PIATTI



Carne frullata (per una persona)

Ingredienti: Carne magra macinata (manzo, pollo, lonza) gr. 100, olio gr. 5, sale, aromi vari, brodo carne o di dado quanto basta.

Preparazione: Far saltare in padella la carne macinata con un po' d'olio, salare, aromatizzare con le spezie abituali. Versare la carne nel contenitore del mixer e frullarla fino ad una consistenza omogenea e cremosa, eventualmente aggiungere in po' di brodo e in cucchiaio di crema di riso per renderla più omogenea.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 175	Proteine g. 22,7	Lipidi g. 9	Glicidi g. 0,2
-------------------------	-----------	------------------	-------------	----------------

Spuma di pesce (per 6 persone)

Ingredienti: filetti di pesce senza spine e pelle gr. 500 (merluzzo, trota, sogliola), 2 bianchi d'uovo, panna ½ litro, sale, pepe

Preparazione: Mettete la polpa del pesce crudo, un pizzico di sale e una pò di pepe nel bicchiere del mixer, frullate aggiungendo a cucchiariate i due bianchi d'uovo (non montati), non aggiungete altro bianco d'uovo se il precedente non è stato assorbito. Mettete il composto in una terrina che terrete in frigo per un paio d'ore. Trascorso questo tempo incorporate delicatamente la panna, un cucchiaio alla volta fino a quando il pesce l'avrà assorbito tutto. Dividere il composto in stampini monoporzione precedentemente imburattati. Posizionate gli stampini in una teglia in grado di contenerli tutti, teglia precedentemente ricoperta di carta forno. Versate nella teglia dell'acqua calda fino ad arrivare a metà dell'altezza degli stampini e fate cuocere in forno a temperatura media (180° C) per 30 minuti. Lasciare riposare per 5 minuti, capovolgere gli stampini nei piatti e servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 357	Proteine g. 17	Lipidi g. 30,5	Glicidi g. 3,6
-------------------------	-----------	----------------	----------------	----------------

Mousse di pollo bicolore (6 persone)

ingredienti: 600 gr di petto di pollo, salvia, brandy 2 bicchierini, brodo ½ bicchiere, burro gr. 40, noce moscata, 300 gr. di fegatini di pollo, 1 scalogno, timo, maggiorana, origano, 4 cucchiaini di panna da montare (40 gr.), 1 uovo, 100 cl di gelatina, sale e pepe.

Preparazione: Fate fondere il burro in una padella con la salvia e rosolatevi i petti di pollo da ambo le parti. Bagnateli con il brandy e, appena questo sarà evaporato, unite poco brodo e portate a cottura. Regolate di sale e di pepe. Frullate i petti di pollo finemente, aggiungendo la panna e una grattatina di noce moscata fino ad ottenere un composto omogeneo.

Pulite accuratamente i fegatini; mondate e tritate lo scalogno; e fatelo soffriggere in una padella con il burro; unite i fegatini e cuoceteli a fiamma vivace; salate; pepate e aggiungete gli aromi; spruzzate di brandy; lasciate evaporare e portate a cottura: Fate rassodare e raffreddare l'uovo. Frullate i fegatini con il loro fondo di cottura, incorporate il tuorlo d'uovo sodo schiacciato e un paio di cucchiaini di panna, leggermente montata e fino ad un composto omogeneo.

Preparate la gelatina, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, versatene la metà sul fondo di uno stampo rettangolare e fatela rassodare. Dividete la gelatina rimanente in 2 parti e incorporatela ai due composti. Disponete nello stampo uno strato di mousse di pollo, poi uno di fegatini e infine ancora uno di pollo, facendo rassodare in frigo ogni strato prima di versare quello successivo. Passate lo stampo in frigorifero per 3 / 4 ore a rassodare, quindi sformate la mousse sul piatto di portata, dopo aver immerso velocemente lo stampo in acqua bollente.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 568	Proteine g. 17	Lipidi g. 41,75	Glicidi g. 1,5
-------------------------	-----------	----------------	-----------------	----------------

Mousse di tonno (per 6 persone)

Ingredienti: tonno sotto olio gr. 300, 4 acciughe sotto sale, 220 gr di burro, limone, pepe.

Preparazione: Impastate bene e a lungo il tonno con il burro, le acciughe che avrete prima lavato e deliscato, un po' di succo di limone, frullate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e ben amalgamato. Versate il tutto in uno stampo a cassetta che avrete foderato con una carta unta d'olio. Spianate bene la superficie della mousse e mettete in frigo per qualche ora.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 418	Proteine g. 13,8	Lipidi g. 40	Glicidi g. 0,5
-------------------------	-----------	------------------	--------------	----------------

Mousse di prosciutto (per 8 persone)

Ingredienti prosciutto cotto gr. 250, formaggio parmigiano grattugiato, 5 cl di latte, 100 gr. di burro

Preparazione: Frullare il prosciutto cotto, aggiungi gli altri ingredienti e rifrulla il tutto. Versa il composto in uno stampo foderato con pellicola trasparente e lascia raffreddare in frigorifero per almeno 3 ore prima di sfornarlo e servirlo.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 148,25	Proteine g. 8	Lipidi g. 12,5	Glicidi g. 0,28
-------------------------	--------------	---------------	----------------	-----------------

Mousse di tonno e melanzane (per 4 persone)

Ingredienti: 2 melanzane, 150 gr di mascarpone 80 gr. di tonno sgocciolato, 1 cucchiaio di capperi sotto sale, prezzemolo, sale, pepe

Preparazione: Scaldate il forno a 200° C. Lavate le melanzane, punzecchiatele con una forchetta, avvolgetele, leggermente bagnate, in un foglio di alluminio e mettetele in forno per 50 minuti.

Lavate i capperi sotto l'acqua corrente per dissalarli. Togliete le melanzane dal forno, fatele intiepidire, sbucciatele, strizzate la polpa, poi frullatela con il tonno e i capperi. Salate, pepate, spolverizzate con il prezzemolo tritato, amalgamate bene il mascarpone e mettetelo in frigo. E' un ottimo piatto unico.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal.236,5	Proteine g. 8,5	Lipidi g. 21,5	Glicidi g. 2,6
-------------------------	------------	-----------------	----------------	----------------

Mousse di gorgonzola (per 4 persone)

ingredienti: 200 gr. di gorgonzola, 300 gr. di stracchino, 100 gr. di robiola, 100 gr. di burro

Preparazione: Ammorbidire il burro per circa un'ora. Togliete la crosta dal gorgonzola e mettetelo assieme allo stracchino, alla robiola e al burro nel frullatore e frullate fino ad ottenere una crema soffice e omogenea. Foderare una tortiera con la pellicola trasparente, versateci sopra il formaggio, coprite con altra pellicola e tenete in frigo per circa 3 ore poi sfornate sul piatto di portata e servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 670	Proteine g. 28,5	Lipidi g. 61,75	Glicidi g. 0,3
-------------------------	-----------	------------------	-----------------	----------------

Mousse di bresaola (per 6 persone)

Ingredienti: 150 gr di bresaola, 50 gr di burro, 50 gr. di mascarpone, 6 cucchiaini di panna, 3 cucchiaini di brandy.

Preparazione: tritare la bresaola grossolanamente e frullatela assieme al burro fino ad ottenere una soffice crema, aggiungete poco alla volta il mascarpone, la panna, il brandy mescolando con energia. Riponetelo in frigo per 3 ore e servite.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 180	Proteine g. 12	Lipidi g. 13	Glicidi g.
-------------------------	-----------	----------------	--------------	------------

Mousse al formaggio (per 4 persone)

Ingredienti: 3 formaggini freschi, panna gr 70, pasta di acciughe 2 cucchiaini

Preparazione: frullare i formaggini con la panna e la pasta di acciughe. Tenere in frigo fino al momento di servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 105	Proteine g. 6,5	Lipidi g. 8,5	Glicidi g. 0,75
-------------------------	-----------	-----------------	---------------	-----------------

Mousse di asparagi e formaggio (per 4 persone)

ingredienti: 500 gr di asparagi, 250 gr di formaggio cremoso, 3 uova, 1 albume d'uovo, ½ limone, 2 cucchiaini d'olio d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: mondare e lavare gli asparagi, lessarli in acqua bollente salata per una decina di minuti e poi frullarli. Raccogliete il ricavato in un tegame e ponete sul fornello a fuoco basso per far evaporare un po' di umidità. Nel frattempo rassodate le uova, sgusciatele, prelevate i tuorli, sbriciolateli in una ciotola, aggiungete il sale, il pepe e 2 cucchiaini d'olio. Mescolate e incorporate il formaggio. Lavorate bene con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo, poi unitevi il passato di asparagi e il succo di limone filtrato al colino. Regolate di sale e pepe. Continuate a mescolare con delicatezza, quindi incorporatevi un albume montato a neve ben soda avendo cura di mescolare dall'alto in basso per non farlo smontare. Distribuite il composto in coppette individuali, che metterete in frigo fino al momento di servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 316,75	Proteine g. 18,75	Lipidi g. 24,75	Glicidi g. 4,5
-------------------------	--------------	-------------------	-----------------	----------------

Patè di formaggio e prosciutto cotto (per 4 persone)

ingredienti: 150 gr. di prosciutto cotto, 150 gr di ricotta, panna gr. 100.

Preparazione: tritate finemente il prosciutto e poi frullatelo con la ricotta e la panna fino ad ottenere una crema morbida ed omogenea.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 168	Proteine g. 12	Lipidi g. 12	Glicidi g. 3
-------------------------	-----------	----------------	--------------	--------------

I CONTORNI



ATTENZIONE!

In tutte le preparazioni che seguono, per ottenere un piatto unico, e' possibile aggiungere una porzione di carne o di pesce o di formaggio o di uova, aumentando cosi' la quota di proteine.

In media avremo :

gr.100 di carne in media apporta

Kcal. 125	Proteine g. 20	Lipidi g. 4,3	Glicidi g. 1,2
-----------	----------------	---------------	----------------

gr.100 di pesce in media apporta

Kcal. 103	Proteine g. 15,8	Lipidi g. 3,7	Glicidi g. 1,3
-----------	------------------	---------------	----------------

gr.100 di formaggio in media apporta

Kcal. 319	Proteine g. 22,4	Lipidi g. 24,7	Glicidi g. 1,7
-----------	------------------	----------------	----------------

le uova apportano

1 uovo Kcal 81,1	Proteine g. 6,7	Lipidi g. 5,7	Glicidi g. 0,5
-------------------------	-----------------	---------------	----------------

2 uova Kcal 162,2	Proteine g. 13,5	Lipidi g. 11,5	Glicidi g. 1
--------------------------	------------------	----------------	--------------



Purè di patate (per 4 persone)

Ingredienti: patate lessate gr. 600, burro gr. 60, latte gr. 60, sale, noce moscata

Preparazione: Passare le patate ancora calde nello schiacciapatate direttamente in una casseruola, mettere sul fuoco basso e aggiungere il burro, frustare energeticamente, salare e aromatizzare con noce moscata. Aggiungere pian piano il latte caldo e mescolare con la frusta fino ad ottenere una purè soffice, spumosa, vellutata e asciutta.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 250	Proteine g. 3,75	Lipidi g. 14,5	Glicidi g. 22,75
-------------------------	-----------	------------------	----------------	------------------

Purè di verdure o di sedano rapa (per 4 persone)

Ingredienti: sedano rapa lessato o altre verdure lessate gr. 500, sale, pepe bianco, burro gr. 100

Preparazione: rivestite uno schiacciapatate con un telo e mettetevi il sedano rapa lessato e tagliato a cubetti, schiacciate ripetutamente la verdura, premendo leggermente, in modo da far uscire più acqua possibile: è importante eliminare il succo contenuto nella verdura per ottenere una purè asciutta. Il liquido può essere adoperato per altre preparazioni. A questo punto trasferite la verdura in un frullatore assieme al burro tagliato a pezzetti, al sale e al pepe e frullatelo fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 218	Proteine g. 2,57	Lipidi g. 20,97	Glicidi g. 5,02
-------------------------	-----------	------------------	-----------------	-----------------

Purè di patate cremoso (per 4 persone)

Ingredienti: 700 gr di patate, 100 gr di mascarpone, 50 gr di burro, gr. 100 di panna, 10 cc di latte.

Preparazione: Sbucciate e cuocete le patate a vapore per circa 20 minuti. Schiacciatele facendole cadere in una terrina e unitevi il burro ammorbidito. Mescolate delicatamente. In una ciotola lavorate a crema il mascarpone e la panna, diluite con il latte caldo e versate il composto sulle patate. Mescolate, regolate di sale e pepe. Passate il tutto al setaccio facendolo cadere nel piatto da portata.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 409	Proteine g. 6,5	Lipidi g. 29	Glicidi g. 32,75
-------------------------	-----------	-----------------	--------------	------------------

Purè di patate e cipolle (per 4 persone)

Ingredienti: cipolle un chilo, patate 400 gr, burro gr 100, formaggio grana grattugiato 2 cucchiari, panna gr 50, pepe, sale

Preparazione: Cucinate in acqua salata per circa 20 minuti le cipolle mondate e tagliate a quarti, scolarle e passatele nel passaverdura. Lessare le patate, passarle allo schiacciapatate e unirle alle cipolle. Unire il burro a pezzetti, scaldare a fuoco dolce, amalgamare la panna e il parmigiano. Mescolare, aggiustare di sale e unire una manciata di pepe. Servire caldo.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 393	Proteine g. 7,75	Lipidi g. 26,5	Glicidi g. 33,25
-------------------------	-----------	------------------	----------------	------------------

Purè di patate sanguigno (per 4 persone)

Ingredienti: 1 chilo di patate, 300 gr di rape rosse, latte, una noce di burro, sale, pepe.

Preparazione: sbucciare le patate, tagliarle a pezzetti e farle lessare ricoperte di latte con poco sale.

Lessare le rape rosse in acqua salata, quindi sbuciarle e passarle nel passaverdura. Incorporarle alle patate. Aggiustare di sale e pepe. Tornare a passare tutto al passaverdura e mantecare con una noce di burro.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 302	Proteine g. 8	Lipidi g. 8,75	Glicidi g. 51
-------------------------	-----------	---------------	----------------	---------------

Purea di carote (per 4 persone)

Ingredienti: 600 gr di carote, 60 gr di burro, alloro, cumino, sale

Preparazione: lessare le carote debitamente spazzolate e spezzettate in pochissima acqua salata con la foglia di alloro e i semi di cumino per 20 minuti.

Scolarle e frullarle, rimettete la purea sul fuoco per farla asciugare, quindi spegnere il fuoco e mescolarvi il burro. Servire come contorno.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 163	Proteine g. 1,75	Lipidi g. 12,5	Glicidi g. 11,5
-------------------------	-----------	------------------	----------------	-----------------

Purea insolito(per 4 persone)

Ingredienti: 1 chilo di patate, 1 tuorlo d'uovo, 4 cucchiaini di olio d'oliva, 4 cucchiaini di grana, sale

Preparazione: lavare le patate, cuocerle in acqua salata, sbucciarle e passarle allo schiacciapatate.

Mettere il passato in una terrina, incorporare l'olio, un bicchiere di acqua, il tuorlo d'uovo, il grana e mescolare bene. Servire caldo.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 381,75	Proteine g. 11,5	Lipidi g. 18,25	Glicidi g. 45,5
-------------------------	--------------	------------------	-----------------	-----------------

Purea di zucca (per 4 persone)

Ingredienti: zucca un chilo, 80 gr di burro, 2 cucchiai di succo di limone, 2 cucchiai di aneto, sale e pepe

Preparazione: eliminate la pelle e i semi della zucca e tagliate la polpa a cubetti.

Mettete i pezzi di zucca in una grande casseruola e aggiungete il burro.

Coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per dieci quindici minuti, finché la zucca diventa tenera.

Frullate, rimettete nella casseruola, scaldate a fuoco dolce.

Salate, pepate, aggiungete il succo di limone e l'aneto. Servite.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 197	Proteine g. 2,9	Lipidi g. 17	Glicidi g. 9
-------------------------	-----------	-----------------	--------------	--------------

Purè di topinambur e patate (per 4 persone)

Ingredienti: 400 gr di topinambur, 800 gr. di patate, 100 gr di burro, 20 cl di latte, sale

Preparazione: lessate o cuocete a vapore separatamente patate e topinambur, sbucciateli, passate entrambi nel passaverdura. Raccogliete il composto in una casseruola, ponete sul fuoco a fiamma bassa, unite il burro e quando è stato assorbito cominciate a versare poco alla volta il latte tiepido sempre mescolando. Quando il purè è diventato soffice e cremoso, salate, mescolate e ritirate. Servitelo caldo.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 385	Proteine g. 6,5	Lipidi g. 23	Glicidi g. 40,5
-------------------------	-----------	-----------------	--------------	-----------------

Purè di spinaci in cocotte (per 4 persone)

ingredienti: 250 gr di spinaci surgelati, burro gr. 25, panna gr. 20, ricotta gr. 150, 6 cipolle (novelle), dragoncello, cerfoglio, prezzemolo, succo di limone un cucchiaino, sale, pepe.

Preparazione: lavate e tritate finemente le cipolle. Fate fondere il burro in una padella, aggiungete le cipolle, gli spinaci e fate cuocere a fuoco medio, mescolando ogni tanto fino a quando gli spinaci sono scongelati. Scolate e fate raffreddare. Quando gli spinaci sono freddi, strizzateli bene. Unite la panna, la ricotta, il prezzemolo, il cerfoglio, il dragoncello, il peperoncino e il succo di limone. Salate e pepate. Passate tutto al frullatore. Distribuite il composto così preparato in tazzine di vetro o porcellana da fuoco o in stampini di alluminio. Coprite e mettere in frigo fino al momento di servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 77,25	Proteine g. 2,3	Lipidi g. 6,6	Glicidi g. 2,25
-------------------------	-------------	-----------------	---------------	-----------------

Purè di sedano rapa (4 persone)

Ingredienti: sedano rapa gr. 750, latte cl 40, burro gr. 40, sale pepe

Preparazione: Pelate il sedano rapa e tagliatelo a pezzetti. Metteteli in una casseruola, ricopriteli di latte e lasciateli cuocere per 15 minuti, finchè non diventano teneri.

Quando saranno cotti frullateli con il loro sugo di cottura riducendoli a purè; aggiungete sale e pepe; Incorporatevi piano piano il burro sempre mescolando.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 125	Proteine g. 4	Lipidi g.9	Glicidi g. 10
-------------------------	-----------	---------------	------------	---------------

Purè di sedano (per 4 persone)

Ingredienti: 500 gr di sedano, 500 gr. di patate, 30 gr di burro, latte, panna 3 cucchiari di panna, 1 cucchiaino di grana grattugiato.

Preparazione: fate lessare le patate in acqua salata. In un'altra pentola mettete a lessare il sedano in acqua bollente salata; quando è cotta passatelo nel passaverdura. Preparate il purea di patate con burro e latte. Mescolate al purea di patate il passato di sedano, aggiungete il grana, la panna, il sale, il pepe e sbattete fino ad ottenere una purea leggera.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 237	Proteine g. 8	Lipidi g.11,5	Glicidi g. 27
-------------------------	-----------	---------------	---------------	---------------

Purè di rape rosse (per 4 persone)

Ingredienti: 300 gr di rape rose bollite, pelate, tagliate a pezzi, 150 gr. di sedano rapa pelato e bollito, 50 gr. di burro, 2 scalogni, aglio uno spicchio, la scorza di ½ limone, cumino, coriandolo quanto basta, 100 gr. di crema di latte, sale, pepe.

Preparazione: scaldare il burro e farvi appassire gli scalogni tritati assieme all'aglio. Unire le rape, il sedano rapa, la crema di latte e insaporire con cumino, coriandolo scorza di limone grattugiata. Lasciar ridurre un poco quindi salare, pepare e frullare fino ad avere una purea molto fine.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 129	Proteine g. 2	Lipidi g. 11	Glicidi g. 6
-------------------------	-----------	---------------	--------------	--------------

Purè di rape (per 4 persone)

Ingredienti: 750 gr di rape, 500 gr di patate 50 gr di burro, noce moscata, sale e pepe

Preparazione: portare ad ebollizione 2 casseruole di acqua salata. Pelate e lavate le rape e le patate, tagliatele a pezzi uniformi. Immergete le verdure nell'acqua bollente e lasciatela cuocere finchè la punta di un coltello vi affonda facilmente. Quando le patate e le rape sono cote scolatele e passatele o frullatele e asciugatele in una casseruola per qualche minuto a fuoco moderato. Aggiungete il burro al purè e sbattetelo fino a quando il burro sarà fuso e il purè morbido e cremoso. Se volete aggiungete noce moscata, sale e pepe.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 60	Proteine g. 4,6	Lipidi g. 11,6	Glicidi g. 31,5
-------------------------	----------	-----------------	----------------	-----------------

Purè di porri (per 4 persone)

Ingredienti: 1 chilo di porri, 40 gr. di burro,sale, pepe

Preparazione: portate ad ebollizione una pentola di acqua salata. Togliete una parte delle foglie verdi dei porri, eliminate le radici, incideteli, lavateli accuratamente e tagliateli a pezzi di 2 cm. Immergeteli nell'acqua bollente e fateli cuocere per una ventina di minuti fino a quando saranno teneri. A questo punto sgocciolateli, lasciateli raffreddare, strizzateli e frullateli. Raccogliete il purè ottenuto in una casseruola e scaldatelo a fuoco dolce. Incorporate a poco a poco il burro a dadini, salate e pepate e tenetelo al caldo fino al momento di servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 148	Proteine g. 5	Lipidi g. 8,75	Glicidi g. 2
-------------------------	-----------	---------------	----------------	--------------

Purè di piselli (per 4 persone)

ingredienti: 400 gr di piselli secchi già ammollati oppure gr 250 di piselli freschi, lattuga gr. 100, carote gr. 150, cipolla gr. 150, patate gr. 200, panna gr. 40, sale

preparazione: in abbondante acqua bollente salata, cuocere i piselli con la lattuga, la carote, la cipolla. A cottura ultimata passate o frullate il tutto. Lessate a parte la patata e a cottura ultimata passate anche questa e incorporatela al purè. Aggiungete la panna, regolate di sale e servite.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 137	Proteine g. 7	Lipidi g. 2,75	Glicidi g. 22,5
-------------------------	-----------	---------------	----------------	-----------------

Purè di fave con scarola e pecorino (per 4 persone)

Ingredienti: 500 gr di fave sbucciate, insalata scarola gr. 100, aglio, sale, peperoncino, pecorino grattugiato gr. 20, olio un cucchiaio

Preparazione: lessare le fave e passarle nel passaverdura fino ad ottenere una crema che si farà saltare in padella con un cucchiaino d'olio e uno spicchio d'aglio (che poi si toglierà) e una punta di peperoncino. A parte lessare la scarola e passatela nel passaverdura e ripassatela come il purè di fave. A cottura ultimata aggiungere a ciascun purè un cucchiaio di pecorino grattugiato e servire.

APPORTO IN NUTRIENTI

Ingredienti x 1 persona	Kcal. 472	Proteine g. 35,5	Lipidi g. 7,75	Glicidi g. 70
-------------------------	-----------	------------------	----------------	---------------

BIBLIOGRAFIA

1. Boni Ada, Il talismano della felicità, Roma, Colombo rivista "Alice cucina" anno II N° 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 Roma, Sitcom Editore SRL
2. [www. Cucinare meglio.it](http://www.Cucinaremeglio.it)
3. www. Cucinaconme.it
4. www. Pianeta mamma.it
5. Gruppo di studio della disfagia- Regione Piemonte - "guida ai pasti della giornata" - dieta di 1° e 2° livello- pubblicazione a cura della Novartis Consumers Health SpA ora Nestlé
6. Gruppo di studio della disfagia- Regione Piemonte - "guida ai pasti della giornata" - dieta di 3° e 4° livello- pubblicazione a cura della Novartis Consumers Health SpA ora Nestlé
7. [www mangiarbene.it](http://www.mangiarbene.it)
8. Guida ai pasti della giornata" dieta di 1° e 2° livello per la disfagia - Nestlé Nutrition



A CURA DI:

Casasola Eleonora (Infermiere - S.I.D. Distretto Est)
Grizzo Silvia (Dietista - Servizio di Dietetica Ospedale di Palmanova)
Michelin Paola (Infermiere - R.S.A. Distretto Est)
Panfili Sabrina (Infermiere - S.I.D. Distretto Ovest)
Patanè Giovanna (O.S.S. - R.S.A. Distretto Est)
Pavan Alessandra (Logopedista – S.O.C. O.R.L. Ospedale di Latisana)
Pordenon Marta (Infermiere Referente Distretto Est)
Sandrigo Federica (Infermiere - R.S.A. Distretto Est)
Schiff Ornella (Infermiere - S.I.D. Distretto Ovest)
Scotti Bianca Maria (Dietista - Servizio di Dietetica Ospedale di Latisana)
Strizzolo Patrizia (Infermiere - S.I.D. Distretto Est)
Tomasin Silvia (Infermiere - S.I.D. Distretto Est)
Zanon Cristina (Infermiere - S.I.D. Distretto Est)