

Il mio cibo preferito





Il mio cibo preferito



Indice

Zuppa d'avena notturna	5
Pollo teriyaki con verdure croccanti	7
Onigiri (polpette di riso)	9
Lasagne fresche vegetariane	11
Tofu saltato in padella con noodles o riso	13
Filetto mignon di vitello a cottura lenta	15
Gnocchetti rossi alla tedesca	17
French toast della nonna	19

Buon appetito!

Potresti avere delle domande sulla dieta: dovrei seguire una dieta speciale? Ci sono cose che non posso mangiare? Devo eliminare gli alcolici? In una parola: no.

In genere, gli alimenti che per te erano buoni e sani prima dell'intervento continuano ad andare bene, e lo stesso vale per le opzioni meno salutari.

Questo non è un ricettario scientifico, ma una raccolta di idee e spunti su cosa mangiare, forniti da persone che hanno una stomia. Qui troverai le loro ricette personali, preparate in base ai loro alimenti preferiti.

Ricorda, però, di seguire sempre i consigli dietetici specifici ricevuti dal tuo assistente sanitario o dall'infermiere.





Thaila Skye

Peterborough, Regno Unito

Qual è la tua passione?

“Adoro guardare i film.”

Qual è stato il tuo primo pensiero al risveglio dopo l'intervento?

“Cos'è questa roba?!”

Qual è il tuo motto?

“Sii sano, felice e parlane!”

Puoi rivelarci qualcosa di divertente su di te?

“Ho paura delle formiche.”

Cosa ti viene in mente quando senti la parola “cibo”?

“Da quando mi sono sposata ho cercato di mangiare meno alimenti preconfezionati e sto imparando a cucinare i cibi fatti in casa!”

Ricetta preferita

Zuppa d'avena notturna

Ingredienti

40 g di porridge d'avena
120 ml di latte (sostituibile con latte di mandorla o acqua)
1 cucchiaino di cacao in polvere (di più o di meno, a seconda dei gusti)
Acqua (se si preferisce una consistenza più liquida)
Le tue guarnizioni preferite!

Per un apporto proteico

sostituisci il cacao in polvere con 30 g di proteine in polvere (io adoro il gusto al cioccolato, ma puoi benissimo sostituirlo con uno diverso, ad esempio vaniglia o fragola!).

Preparazione

Questa ricetta utilizza l'avena cruda, ma se la preferisci cotta segui le istruzioni sulla confezione o il tuo metodo abituale. Falla raffreddare e poi continua come segue.

(Consiglio: per un risultato migliore, prepara la ricetta la sera prima e lasciala riposare in frigorifero per tutta la notte. Se te ne dimentichi, prepara l'avena e mettila in frigo per non meno di 20 minuti prima di servirla).

1. In una ciotola, versa il porridge d'avena, il latte e il cacao in polvere (o delle proteine in polvere, se hai optato per un maggiore apporto proteico).



2. Mescola tutti gli ingredienti fino a quando non saranno ben amalgamati.



3. Copri la ciotola con della pellicola e mettila in frigorifero per tutta la notte, o almeno per 20 minuti prima di servirla.



4. Al momento di servirla, estrai la ciotola dal frigorifero. Controlla la consistenza e, se ti sembra troppo densa, aggiungi un po' d'acqua e mescola bene. Ripeti fino a quando non avrai ottenuto la consistenza desiderata.



5. Adesso arriva la parte divertente: aggiungi la tua guarnizione preferita e tuffaticeli!

Suggerimenti per la guarnizione:

Cannella e uvetta
Scaglie di cioccolato
Banana a fette
Una spruzzata di miele o di sciroppo aromatizzato
Nocciole o semi*
Frutta mista*



Le guarnizioni preferite di Thaila:

Cannella, noce moscata, uva sultanina, fragole, mirtilli e uva senza semi.

*Fate attenzione con le nocciole, i semi e le bucce di certi frutti, poiché alcune persone stomizzate hanno riscontrato problemi di digestione con questo tipo di alimenti, che potrebbero anche causare blocchi intestinali.



Morten Sommer

Copenhagen, Danimarca

Qual è la tua passione?

“Il triathlon.”

Qual è stato il tuo primo pensiero al risveglio dopo l'intervento?

“Questo non cambierà la mia vita!”

Qual è il tuo motto?

“Non sarà una sacca a fermarmi.”

Puoi rivelarci qualcosa di divertente su di te?

“Faccio in casa una salsa bernese che uccide, e ho un debole per la liquirizia morbida e dolce.”

Cosa ti viene in mente quando senti la parola “cibo”?

“Amo cucinare ma, essendo un triatleta con un lavoro fisso a tempo pieno, raramente ho la possibilità di trascorrere ore in cucina. La maggior parte dei giorni devo dividermi tra allenamento e lavoro, e ho bisogno di minimo 7-8 ore di sonno ogni notte. D'altra parte ho un sacco di esigenze in fatto di cibo, poiché deve essere salutare, ricco di carboidrati e proteine, sicuro per la stomia e facile da cucinare.”

Ricetta preferita

Pollo teriyaki con verdure croccanti

Ingredienti

200-300 g di petto di pollo a fette

2-3 spicchi d'aglio

Zenzero in pezzetti di 4-5 cm

1 o ½ peperoncino

1 cucchiaio di sciroppo (il miele, liquido o solido, è più facile da usare, ma lo zucchero di canna è un buon sostituto)

2-3 cucchiaini di salsa teriyaki

Il succo di mezzo lime

Un misto delle tue verdure preferite

Usa qualsiasi verdura di tuo gradimento. Io uso il peperone rosso, una cipolla, mezza zucchina, 3-4 carote, mezzo broccolo e circa 10 funghi grandi interi. Servi a scelta con noodles, riso o pasta. Io uso spesso la pasta fresca di grano duro, perché è facile da preparare e mi fornisce i carboidrati di cui ho bisogno per l'allenamento.

Preparazione

1. Inizia preparando il riso o mettendo a bollire l'acqua per la pasta o i noodles. Inizia a cucinare questi ingredienti, in modo che siano pronti nello stesso momento di pollo e verdure. Taglia a fettine sottili tutte le verdure. Taglia il broccolo a cimette e cuocile per un paio di minuti in acqua bollente.
2. Riscalda un wok o una padella per friggere con dell'olio d'oliva e cuoci il pollo finché non inizia a dorarsi. Togli il pollo dalla padella e ripeti il procedimento con i funghi. Lascia i sughi di cottura nella padella. Unisci la cipolla, lo zenzero, l'aglio e il peperoncino nella padella e cuocili per uno o due minuti. Aggiungi le carote e, dopo un minuto, anche la zucchina, i peperoni e i broccoli. Fai friggere il tutto per uno o due minuti in più.

3. Unisci il pollo e i funghi allo sciroppo e alla salsa teriyaki e cuocili per un altro minuto o due. Se servi con riso o noodles, aggiungi un po' d'acqua per il sughetto.
4. Togli la padella dal fuoco e aggiungi il succo di lime.
5. Metti il riso, i noodles o la pasta su un piatto e ricoprili con le verdure e il pollo. Non dimenticare di versarvi sopra un po' della salsa.

Goditi un piatto facile e salutare!



Consiglio! Io adoro il sapore dei funghi, ma non posso mangiarne molti a causa della mia stomia. A volte comincio con il cucinare proprio i funghi, poi li tolgo dalla padella prima di cuocere il resto degli ingredienti. Servo i funghi da un lato, conservandone il sapore all'interno del piatto. Spesso uso funghi grandi interi, che sono più facili da eliminare dal piatto.





Yumiko Shibazaki

Tokyo, Giappone

Qual è la tua passione?

“Il mio obiettivo è quello di partecipare a un triathlon quando avrò 80 anni. Ad agosto ho partecipato al triathlon di Numazu con altri due compagni di squadra. In Giappone non c'è molta informazione sugli atleti stomizzati, pertanto ho bisogno di condividere quello che faccio. Mi definisco “un corridore col marsupio”, come un koala!”

Qual è stato il tuo primo pensiero al risveglio dopo l'intervento?

“Quando mi sono risvegliata, dopo l'intervento, mi sono sentita come se sapessi già che tutto questo stava per succedere a me. Poi ho notato qualcosa sul mio stomaco e ho pensato: 'Che carino! Sembra un uovo di merluzzo! È questo lo stoma!?'”

Qual è il tuo motto?

“Ho incontrato tantissime persone meravigliose grazie al mio stoma. ‘Ubuntu’ è una parola che ho appreso poco prima dell'intervento, quando coltivavo il mio interesse per l’Africa. Significa ‘le persone non sono persone senza altre persone’.”

Puoi rivelarci qualcosa di divertente su di te?

“Ogni giorno, al lavoro, uso i coltelli, ma nella mia vita privata lo strumento che uso di più è il bilanciere.”

Ricetta preferita

Onigiri (polpette di riso)

Ingredienti

Riso
Prugne sottaceto
Alghe marine
Foglie di peperoncino
Natto secco (fagiolini di soia fermentati)

Preparazione

1. Stendi un foglio di pellicola su un piattino e spargi un pugno di sale sulla superficie.
2. Metti un pugno di riso caldo sulla pellicola e fallo raffreddare.
3. Avvolgi il riso e dagli la forma che più ti piace. "Nigiri" significa dare una forma con le mani.
4. Rimuovi la pellicola e decora l'onigiri come vuoi. Nel mio caso, ho realizzato delle faccine usando il natto secco per gli occhi e il naso, le prugne per le guance, le foglie di peperoncino per le sopracciglia e l'alga per i capelli.
5. Chiudi l'onigiri ben stretto avvolgendolo di nuovo nella pellicola.





Aldwin Anemaat

Oosterhout, Paesi Bassi

Qual è la tua passione?

“Andare in bici e la mia famiglia.”

Qual è stato il tuo primo pensiero al risveglio dopo l'intervento?

“Cosa devo fare adesso? Dal momento che il mio stoma non funzionava (ancora), sono dovuto rimanere in ospedale per un periodo più lungo.”

Qual è il tuo motto?

“Goditi la vita fino in fondo!”

Puoi rivelarci qualcosa di divertente su di te?

“18 mesi dopo l'intervento sono andato in bici sul Mont Ventoux, in Francia, con la mia famiglia e un gruppo di amici. È stato un evento organizzato dalla fondazione Groot Verzet Tegen Kanker per raccogliere fondi per la lotta contro il cancro.”

Cosa ti viene in mente quando senti la parola “cibo”?

“Subito dopo l'intervento, la mia famiglia e io abbiamo iniziato a cercare ricette che fossero piacevoli al gusto e adatte a una persona con una stomia.”

Ricetta preferita

Lasagne fresche vegetariane



Ingredienti

Per la salsa:

1 cespo di broccoli
1 mazzetto di carote
500 g di carne macinata
500 g di passata di pomodoro
1 cucchiaino di origano
1 cucchiaino di paprika in polvere
Una manciata di basilico tritato finemente
2 spicchi di aglio tritato finemente
Olio d'oliva
Lasagne
Sale e pepe

Per la besciamella:

2 noci di burro
2 cucchiai di farina
500 ml di latte
Una manciata di formaggio grattugiato

Preparazione

Salsa per lasagne:

1. Preriscalda il forno a 200 °C.
2. Ungi la teglia con olio d'oliva.
3. Taglia i broccoli a cimette.
4. Sbuccia le carote e tagliale a pezzetti di 3 cm.
5. Cuoci i broccoli e le carote per circa 15 minuti in acqua bollente.
6. Riscalda due cucchiai di olio d'oliva in una padella e fai soffriggere la carne macinata.

7. Aggiungi l'aglio, l'origano, la paprika in polvere e la passata di pomodoro.
8. Fai cuocere la salsa a fiamma bassa per un paio di minuti.
9. Scola i broccoli e le carote e uniscili alla salsa, aggiungendo anche il basilico tritato.
10. Condisci con pepe e sale.

Besciamella:

1. Sciogli il burro in un pentolino.
2. Quando si è sciolto del tutto, aggiungi gradualmente la farina e mescola fino a quando non si sarà ben amalgamata.
3. Aggiungi il latte lentamente.
4. Quando la salsa avrà raggiunto la consistenza desiderata, aggiungi il formaggio e regola il sale e il pepe.

Preparazione delle lasagne:

1. Inizia con uno strato di salsa sul fondo della teglia precedentemente oliata.
2. Copri con i fogli di lasagne.
3. Ripeti l'operazione finché non avrai utilizzato tutta la salsa; termina con uno strato generoso di salsa.
4. Versa la besciamella sulle lasagne.
5. Adesso le lasagne sono pronte per essere infornate. Metti la teglia sul ripiano centrale del forno e lascia cuocere per circa 30 minuti.
6. Fai raffreddare per cinque minuti prima di servire.



Buon pranzo!



Eric Polsinelli

Toronto, Canada

Qual è la tua passione?

“Aiutare gli altri.”

Qual è stato il tuo primo pensiero al risveglio dopo l'intervento?

“Niente più dolori addominali!”

Qual è il tuo motto?

“Vivere avendo uno scopo e rendere importante tutto ciò che si fa!”

Puoi rivelarci qualcosa di divertente su di te?

“Sono salito sulla Drop Tower del Canada's Wonderland per ben 49 volte in un solo giorno.”

Cosa ti viene in mente quando senti la parola “cibo”?

“Non sono stato in grado di godermi pienamente il cibo fino al momento dell'intervento di stomia; l'infiammazione continua mi rendeva difficoltoso trattenere qualsiasi cosa, perciò ho sviluppato una specie di disturbo alimentare.”

Ricetta preferita

Tofu saltato in padella con noodles o riso

Ingredienti

Tofu solido o extra-solido

Verdure fresche o surgelate (da scongelare)

Noodles di riso

Salsa di soia o marinata

Preparazione

1. Taglia un blocco di tofu a forma di quadrati, triangoli o rettangoli direttamente dalla confezione; io preferisco usare il tofu surgelato, dopo averlo scongelato e pressato (per fare uscire l'acqua), poiché così la consistenza risulta molto gommosa.
2. OPZIONALE: metti il tofu in una ciotola profonda e lascialo marinare con salsa di soia o con una marinata già pronta a tua scelta.
3. Cuoci i noodles, scolali e mettili da parte.
4. Se usi verdure fresche, spezzettale. Carote, fagioli verdi nani, broccoli, cipolla e funghi vanno bene, ma cerca di scegliere le verdure più facili da digerire per te. In alternativa puoi usare le verdure surgelate miste, che avrai fatto scongelare sotto l'acqua bollente del rubinetto. Io trovo che le verdure surgelate siano più facili da digerire e inoltre se ne trovano in numerose, ottime varietà, come quelle thailandesi o giapponesi.
5. Riscalda una padella antiaderente e mettila su un fuoco medio o medio-alto. Se preferisci, puoi usare l'olio ad alta temperatura.
6. Versa il tofu nella padella riscaldata e mescola fino a quando non sarà ben dorato su tutte le parti.
7. A questo punto puoi aggiungere le verdure e far cuocere ancora per qualche minuto.
8. Aggiungi la marinata o la salsa di soia e cuoci ancora per qualche minuto.
9. Spegni il fuoco e aggiungi i noodles di riso; mescola fino a quando la marinata non si sarà amalgamata completamente. Puoi disporre semplicemente il tofu e le verdure miste su un letto di noodles; la marinata serve a evitare che si incollino troppo.
10. Servi, e buon appetito!



“Adoro questo tipo di ricetta perché è facile, può essere realizzata in un’infinita combinazione di gusti ed è possibile modificarla per adeguarla a chi soffre di MICI (malattie infiammatorie croniche intestinali).”



Marianne

Marcillac-Vallon, Francia

Qual è la tua passione?

“L’astrologia.”

Qual è stato il tuo primo pensiero al risveglio dopo l’intervento?

“È l’inizio di un nuovo ciclo di vita.”

Qual è il tuo motto?

“Accetta e va’ avanti. Apri ti ai momenti di felicità che la vita di ogni giorno ti offre.”

Cosa ti viene in mente quando senti la parola “cibo”?

“Il cibo è uno dei piaceri della vita e, come tale, bisogna trarne giovamento.”

Ricetta preferita

Filetto mignon di vitello a cottura lenta

Ingredienti

Per 4 persone

1 kg di filetto mignon di vitello

Preparazione

1. Riscalda il forno a 130 °C.
2. Cuoci il filetto mignon in una padella per friggere finché non si sarà dorato su tutti i lati.
3. Regola il sale e il pepe.
4. Metti nel forno una teglia con bisticchiera o griglia e appoggiaci il filetto mignon.
Abbassa la temperatura a 100 °C.

Tempi di cottura e suggerimenti per servirlo

Per una carne eccezionale e succosa, imposta il timer a 1 ora e 10 minuti. Questo piatto può essere servito con i tuoi contorni preferiti.





Tamara Lammers

Backnang, Germania

Qual è la tua passione?

“La cucina vegetariana.”

Qual è stato il tuo primo pensiero al risveglio dopo l'intervento?

“La vita può soltanto migliorare.”

Qual è il tuo motto?

“Possiamo fare qualsiasi cosa, dobbiamo solo avere fiducia in noi stessi!”

Cosa ti viene in mente quando senti la parola “cibo”?

“Il cibo è alla base di una certa qualità di vita e noi siamo ciò che mangiamo! Io non mangio additivi. Il cibo è una passione che condivido con mio marito! Preferisco portare in tavola prodotti regionali e di stagione; per quanto possibile, opto per la soia o sostituti simili di latte, yogurt e formaggio. Comunque sono convinta che le persone con stomia possano mangiare qualsiasi cosa, devono solo masticare a fondo.”

Ricetta preferita

Gnocchetti rossi alla tedesca

Ingredienti

Per gli gnocchi di patate

500 g di patate
100 g di farina
1 tuorlo d'uovo
Sale
Pepe nero
Noce moscata

Per la prima guarnizione

100 g di formaggio di pecora

Per la seconda guarnizione

50 g di pinoli
20 aghi di rosmarino

Per la terza guarnizione

½ mazzo di rucola
1 cucchiaino di olio d'oliva
Un pizzico di sale

Per la salsa

500 ml di succo di barbabietola
3 cucchiaini di sciroppo d'agave o
d'acero, oppure miele
2 cucchiaini di farina di granturco
Sale
Pepe nero



Preparazione

1. Gnocchetti

Pela le patate e falle bollire in acqua salata finché non si saranno ammorbidite, quindi scolale. Schiacciale, o riducile a purea, usando lo schiacciapatate o il mixer. Mescolale a 100 g di farina e al tuorlo d'uovo. Regola a piacere il sale, il pepe e la noce moscata appena grattugiata. Forma delle palline di 2 cm, mettile in acqua salata (portata leggermente a bollore) e cuocile a fuoco lento per 10 minuti, fino a quando non galleggeranno in superficie. Scola gli gnocchetti in uno scolapasta.



2. Salsa

Versa 500 ml di succo di barbabietola in un pentolino, aggiungi 3 cucchiaini di sciroppo d'agave, sale e pepe, e porta a bollore. Mescola 4 cucchiaini di farina di granturco con un po' d'acqua fredda fino a ottenere un composto liscio, poi mescolalo con la salsa messa a bollire. Riporta brevemente a bollore e, non appena le guarnizioni saranno pronte, aggiungi gli gnocchetti alla salsa.

3. Prima guarnizione

Sbriciola il formaggio di pecora con le mani e spargilo sugli gnocchetti e la salsa come prima guarnizione.

4. Seconda guarnizione

Tosta i pinoli in una padella asciutta insieme al rosmarino spezzettato. Pestane i 2/3 usando un mortaio e spargili sul piatto completo (gnocchetti, salsa e formaggio di pecora). Usa il resto alla fine per decorare il piatto.

5. Terza guarnizione

Metti la rucola lavata nel mixer con un cucchiaino di olio d'oliva e un po' di sale e pepe e mischia il tutto per ottenere un pesto. Usa questo bellissimo pesto verde per riempire un sac à poche (o un involucri di plastica con la punta tagliata) e decorare il piatto.

Buon appetito!



Virginie Poibleaud

Tolosa, Francia

Qual è la tua passione?

“Il balletto.”

Qual è stato il tuo primo pensiero al risveglio dopo l'intervento?

“Un sollievo PAZZESCO.”

Qual è il tuo motto?

“Goditi ogni minuto. Il film sui Minions è davvero famoso in questo momento e questa loro citazione mi si addice perfettamente.”

Puoi rivelarci qualcosa di divertente su di te?

“Prima dello stoma ho tentato qualsiasi cosa, inclusa una dieta senza latte di mucca, burro e crema. Tutto quello che rende gustoso il cibo! Un giorno, mentre facevo la spesa, mi venne un po' di fame, così entrai in un negozio di dolci per concedermi un regalino. Chiesi alla commessa se ci fosse del latte nella torta sulla quale avevo messo gli occhi; lei mi chiese perché volessi saperlo e, senza darmi la possibilità di rispondere, replicò: “Ha un'allergia?”. Stupidamente, invece di rispondere “No, niente affatto”, dissi “È una specie di allergia!”. E fu un peccato, perché si rifiutò di vendermi la torta per paura di una reazione allergica nel suo negozio!”

Cosa ti viene in mente quando senti la parola “cibo”?

“Ho problemi con la frutta secca e gli agrumi a causa dell'acido che rilasciano. Ma, a parte questo, mangio quasi tutto. E quando voglio aggiungere un po' di consistenza a ciò che fuoriesce dal mio stoma, mangio semplicemente un po' di riso! Il riso è un alimento magico, una meravigliosa medicina naturale.”

Ricetta preferita

French toast della nonna

Ingredienti

500 ml di latte

5 uova

100 g di zucchero di canna

1 noce di burro

1 cucchiaio di zucchero

10 fette di pane raffermo

Opzionale: gelato al caramello salato



Preparazione

1. Unisci il latte, le uova con tuorlo e albume, lo zucchero e monta il tutto. Immergi le fette di pane nel composto; dovrebbero essere inzuppate, ma non così bagnate da sgretolarsi. Mettile da parte.
2. Sciogli il burro in una padella antiaderente e, quando inizia a scurirsi, spargi sopra un po' di zucchero e aggiungi le fette di pane nella padella.
3. Cuoci da entrambi i lati, fino a quando non saranno dorati.
4. Servi caldo su un bel vassoio con una cucchiata di gelato al caramello salato. Buon appetito!



