

Un numero gratuito e una mail dedicati dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 18.

Servizio assistenza tecnica
800.064.064
chiam@coloplast.it

Coloplast SpA via Trattati Comunitari Europei 1957-2007 n. 9 Edificio F - 40127 Bologna www.coloplast.it
Il logo Coloplast è un marchio registrato di proprietà di Coloplast A/S. © [03-2018] Tutti i diritti sono riservati

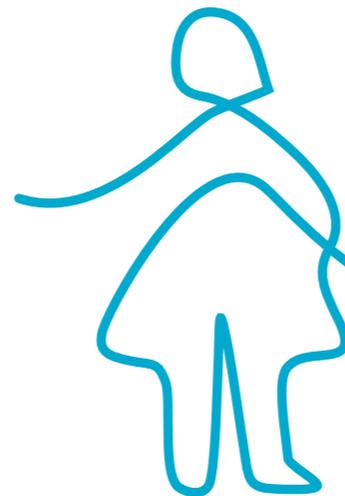


Il menù per un giorno speciale



Indice delle ricette

Cavatelli vongole e patate	4
Insalatina di farro fantasia.....	6
Spigole in crosta di patate.....	8
Terrina di zuccina e prosciutto.....	10
Insalata tiepida di polipo all'aceto balsamico con puree di patate allo zafferano	12
Polpette gustose.....	14



Introduzione

La stomia è il risultato di un intervento con il quale si crea un'apertura sulla parete addominale per poter mettere in comunicazione l'apparato intestinale o urinario con l'esterno. La stomia è priva di uno sfintere, cioè di un muscolo ad anello che ne permette la chiusura, quindi le feci e le urine non possono essere trattenute e fuoriescono senza controllo. Questo inconveniente però può essere affrontato e risolto in modo soddisfacente mediante una buona gestione della stomia.

Il portatore di stomia possiede una situazione anatomica diversa, ma comunque gestibile, che non gli impedisce di condurre una normale vita sociale.

La stomia non è sinonimo di disabilità, è un modo diverso di vivere la propria vita.

Cavatelli vongole e patate



Ingredienti per 4 persone

500 gr di cavatelli
800 gr di vongole veraci
200 gr di patate
3 dl di olio extravergine di oliva
1 spicchio di aglio
½ bicchiere di vino bianco
Prezzemolo tritato q.b.
Peperoncino q.b.
Sale q.b.



Procedimento

Aprire le vongole e sgusciare. Pelare le patate e tagliare a cubetti.
In un saltiere far dorare l'olio con l'aglio e il peperoncino. Aggiungere le vongole sgusciate, farle rosolare, bagnare con il vino e sfumare.
Inserire il prezzemolo un po' di acqua di cottura delle vongole ben filtrata e lasciar cuocere ancora qualche minuto. Lessare i cavatelli in abbondante acqua salata insieme alle patate per cinque minuti, scolare e mantecare per altri due minuti nella salsa.
Servire il piatto ben caldo con una spolverata di prezzemolo e un filo di olio extravergine.



Le vongole contengono pochi lipidi, una buona quantità di proteine ad alto valore biologico e poche calorie

Insalatina di farro fantasia



TEMPO: 40 MINUTI



Ingredienti per 4 persone

350 gr di farro
200 gr di pomodorini pachino
150 gr di olive nere
1 mazzetto di rucola
Aceto balsamico q.b.
Sale fino q.b.
Olio q.b.
Origano q.b.



Procedimento

Lessare il farro in pentola con acqua salata in ebollizione. Intanto tagliare a cubetti i pomodorini pachini e porli in una ciotola in cui metterete l'insalata di farro. Condire i pomodorini con origano, olio sale e pepe. Snocciolare le olive nere tagliarle a pezzi e metterle con i pomodorini.

Una volta lessato il farro farlo raffreddare sotto l'acqua corrente fredda, scolarlo e porlo nella ciotola con i pomodorini e le olive. Rigirarlo e condire con aceto balsamico e olio. Far riposare in frigo fino al momento di servire. Una decina di minuti prima di servire il piatto aggiungere la rucola tagliata grossolanamente.

Il farro è un cereale ricco di vitamine e di sali minerali, ma povero di grassi



Spigole in crosta di patate



Ingredienti per 8 persone

4 spigole fresche da 500/600 gr circa ognuna (filettate in due e private delle spine interne)
500 gr di patate tagliate a fette sottili
1 dl di olio extra vergine di oliva
1 spicchio di aglio schiacciato
Sale e pepe q.b.
gr 500 sedano carote e cipolle a mirepoix
2 dl di vino bianco



Procedimento

In una pentola far soffriggere i ritagli di spigola con il fondo di sedano, carote e cipolle, salare, pepare e bagnare con spumante secco o vino bianco, far evaporare e aggiungere 2 dl di acqua.

Lasciar cuocere per 50 minuti circa, aggiustare di sale dopo di che filtrare allo chinois e legare alla consistenza desiderata con del burro e farina.

Sbianchire le patate a fette nell'olio a 150° e porle ad asciugare su carta assorbente, mettere i filetti di spigola in una teglia unta di olio, condirli con sale e pepe e ricoprirli con le fette di patate.

Infornare a 180° per 20 minuti circa.

Servire accompagnando con la salsa ottenuta precedentemente.



La spigola, o branzino, è un pesce ricco di potassio, fosforo ma soprattutto di ferro

Terrina di zuccina e prosciutto



TEMPO: 40 MINUTI



Ingredienti per 6 persone

4 zucchine
500 gr di petto di tacchino
150 gr di burro
250 gr di panna da cucina
100 gr di parmigiano grattugiato
1 uovo
100 gr di prosciutto cotto
Sale fino q.b.



Procedimento

Tagliare a pezzettini il tacchino e cuocerlo in 50 gr di burro, a metà cottura aggiungere il vino bianco e farlo evaporare del tutto. Il tacchino così ottenuto frullarlo con la panna, il formaggio, l'uovo ed il sale e mettere in frigorifero.
A parte frullare il prosciutto con 100 gr di burro morbido e mettere anche questa mousse in frigo.
Eliminare le estremità delle zucchine, lavarle, tagliarle a listarelle molto sottili e scottarle per due minuti in acqua bollente salata. Foderare con le zucchine così ottenute il fondo e le pareti di una terrina rivestita con carta forno.

Mettere uno strato di mousse di tacchino, poi di zucchine, poi un altro strato di mousse di prosciutto e proseguire fino a completare le mousse alternandole con uno strato di zucchine stando attenti a fare l'ultimo strato superficiale con le zucchine.
Porre la terrina in frigo per qualche ora finché non si solidificano le mousse. Servire con fette tagliate spesse.

Le zucchine sono composte per circa il 95% d'acqua e facilmente digeribili



Insalata tiepida di polipo all'aceto balsamico con puree di patate allo zafferano



Ingredienti per 8 persone

2 kg di polipo 800/1000
3 dl olio extra vergine
3 scalogni
200 gr sedano
2 bustine Zafferano

Prezzemolo, sale e pepe q.b.
1,5 kg patate
2 spicchi di aglio
Aceto balsamico q.b.
200 gr olive nere



Procedimento

Cuocere i polipi per 25/30 min. circa nell'acqua, aggiungendo il sale, il pepe in grani, uno scalogno e una costola di sesano. Dopo di che togliere dal fuoco e lasciare intiepidire. In una casseruola fare un fondo con l'olio, lo scalogno e il sedano tritato e far soffriggere, aggiungere le patate tagliate a tocchetti e far soffriggere, aggiungere un po' di acqua e far cuocere, aggiustando di sale e pepe, aggiungere lo zafferano sciolto nell'acqua e completare la cottura. Passare la purea al mixer (deve avere una consistenza asciutta). Tagliare il polipo senza sciacquarlo e condirlo con sale, pepe, olio, prezzemolo tritato, limone e aceto balsamico e le olive. Metterlo a bagnomaria.

Presentazione

Porre la purea al centro del piatto e adagiarvi sopra l'insalata di polipo tiepida, guarnire con le olive e alcuni capperi freschi, condire con olio di condimento ben montato.



Il polpo è un alimento povero di carboidrati e grassi ma ricco di proteine e sali minerali

Polpette gustose



TEMPO: 20 MINUTI



Ingredienti per 6 persone

1 kg di carne di pollo lessa
1 mazzetto di prezzemolo tritato
2 uova
2 bicchieri di olio extravergine di oliva
100 gr di pangrattato
40 gr di parmigiano grattugiato
½ bicchiere di marsala
Sale e pepe q.b.



Procedimento

Tritare con il cutter la carne ed aggiungervi il prezzemolo, il parmigiano, le uova ed un pizzico di sale ed amalgamare.
Insaporire con il marsala e lavorare ancora il composto.
Modellare le polpette con una forma leggermente schiacciata, impanarle nel pangrattato e friggerle in una padella con l'olio caldo.
Scolarle su di un foglio di carta assorbente da cucina e servirle ben calde.

Le polpette sono
un piatto molto
versatile e adatto
a tante occasioni



Indicazioni generali

Dopo una stomia è possibile che sia necessario un po' di tempo per capire cosa fa bene al proprio intestino.

In generale è importante mantenere un peso-forma e seguire un'alimentazione che favorisca una regolarità intestinale.

Cosa mi serve sapere?

Fare cinque pasti al giorno ti aiuta ad avere meno problemi di digestione.

Non dimenticare di...

Bere almeno 2 litri di liquidi preferibilmente non zuccherati e non gasati.

Consigli

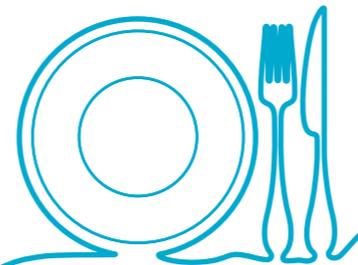
Cucinare preferibilmente al cartoccio o lessare gli alimenti.

Masticare a lungo ogni boccone.

Condurre una vita sana e attiva.

Utilizzare condimenti leggeri, preferire olio a crudo.

Evitare cibi troppo caldi e troppo freddi.



Limitare il consumo

Contenere il consumo

Preferire il consumo

Gas e cattivi odori*

Uova, legumi, cavoli

Legumi passati o decorticati; bevande zuccherate

Yogurt, prezzemolo, finocchi, succo di mirtillo

Diarrea*

Latticini, ciliegie, prugne, fichi

Verdura e frutta fresca, gomma da masticare, spezie

Tè al limone, riso, carote, patate

Stitichezza*

Banane, patate, frutta secca, mele crude

Pasta, formaggi fermentati e stagionati, spezie, carni grasse e insaccati

Brodo di carne, carni bianche, kiwi, semi di lino, prugne

Nota: sono da intendersi come indicazioni generali, ma vanno validate da un esperto nutrizionista.

* Indicazioni valide per chi ha una colostomia o una ileostomia.

Superare la preoccupazione
delle perdite

*Adattarsi ai corpi reali.
Insieme per sentirsi liberi.*



Coloplast

