

Stomia e alimentazione

Ricette dall'Italia
e dal mondo



L'alimentazione è forse il più importante atto di amore verso noi stessi e verso gli altri

Il cibo ci offre energia e nutrienti per l'organismo ma è anche sorgente di emozioni, spesso piacevoli mentre talvolta, in presenza di disturbi e problematiche può diventare fonte di preoccupazioni.

Per quanto mangiare sia un gesto individuale è strettamente legato al concetto di convivialità e socialità.

*Lo scopo di questo ricettario vuole essere quello di **offrire spunti a chi vive con una stomia per conciliare nuovamente il piacere di mangiare con le difficoltà quotidiane** e per tornare a vedere il cibo non come un nemico da temere ma per quel che dovrebbe essere: il principale stimolo del nostro senso del gusto, ovviamente, ma anche di olfatto, vista e tatto.*

Spesso la difficoltà per le persone stomizzate è scegliere i giusti alimenti, i metodi di cottura più corretti conservando il piacere di consumare un pasto.

Vi proponiamo diverse ricette gustose privilegiando le migliori materie prime, incentivando l'uso di erbe aromatiche e spezie non irritanti per la stomia, per assaporare i gusti ed i profumi del Mediterraneo e del mondo.



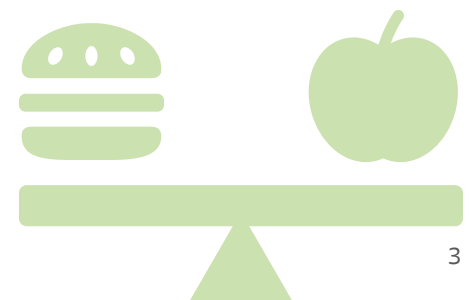
a cura di Andrea Luzi

Sono un biologo nutrizionista di Bologna, abilitato all'esercizio della professione, uno specialista dell'alimentazione regolarmente autorizzato a svolgere la propria attività.

Mi occupo dell'elaborazione di diete personalizzate ed educazione alimentare sulla base di un'analisi soggettiva e specifica dei fabbisogni nutritivi ed energetici.

Consigli per una corretta digestione

- **Evitare pasti abbondanti**, frazionarli piuttosto durante la giornata: colazione, pranzo, cena e due spuntini.
- **Mangiare a tavola**, dedicando il tempo necessario al pasto senza distrazioni.
- **Masticare lentamente**, faciliterà la digestione.
- Ricordarsi che il **senso di sazietà interviene 15-20 minuti dopo** l'inizio del pasto.
- **Preferire le preparazioni semplici** e digeribili, senza intingoli o salse.
- **Evitare cibi e bevande molto freddi o molto caldi**, possono aumentare la peristalsi intestinale.
- **Non sdraiarsi o coricarsi** immediatamente dopo i pasti, complica l'attività digestiva.
- **Aspettare almeno un'ora** dall'assunzione del pasto prima di praticare qualsiasi attività fisica.
- **Valutare la tolleranza individuale** agli alimenti e imparare a riconoscere quali provocano il peggioramento dei sintomi.



Tecniche di cucina utili



Marinatura

Tecnica usata in cucina **sia per insaporire che per intenerire le fibre** di carne, pesce o verdura che consiste nell'immersione degli alimenti crudi o cotti in un liquido per un tempo variabile. Può essere propedeutica alla cottura oppure sostituirla.

La marinata è solitamente costituita da una parte grassa (oli vegetali) che previene la disidratazione e la parte con funzione digestiva che consiste in acidi (succo di agrumi, yogurt, aceto, vino, birra) oppure enzimi (succo di zenzero, ananas, papaya, kiwi) ed infine l'aggiunta di aromi (erbe aromatiche, spezie o salse) per insaporire l'alimento.



Passati

Passare legumi e verdura **serve a ridurre la quantità e la dimensione delle fibre** presenti nell'alimento. Si può eseguire frullando con il mixer o frullatore ad immersione e successivamente passando la salsa o purea ottenuta in un colino a maglie strette e con l'aiuto di una spatola favorire la filtrazione del contenuto del colino con movimenti circolari.



Estratti/Centrifugati/Frullati

Con l'ausilio di macchinari da cucina è possibile **rimuovere completamente la parte fibrosa** di frutta e verdura ottenendone solo il succo. L'**estrattore** opera a freddo con sistema a vite in tempi più lunghi ma garantendo la massima raccolta di succhi che risulterà denso e cremoso. La **centrifuga** lavora più velocemente con lame ad alta velocità che quindi surriscaldano il contenuto, produrrà un succo liquido ma in minor quantità. Il **frullatore** permette di frullare alimenti crudi ma anche cotti sminuzzando le fibre senza rimuoverle.

Metodi di cottura raccomandati



Bollitura

Si intende la cottura dell'alimento immerso in acqua.



Vapore

Mediante uso di cestelli in cui sono contenuti gli alimenti a contatto con il vapore che si forma dell'acqua in ebollizione sottostante.



Griglia

Si ottiene cuocendo su graticola metallica molto calda che permette la dispersione per caduta di grassi e succhi dell'alimento. Non c'è contatto diretto tra fonte di calore e alimento.



Padella o piastra

Prevede il contatto diretto tra fonte di calore e alimento attraverso una superficie continua.



Forno

Per mezzo del surriscaldamento dell'aria all'interno veicola il calore indirettamente all'alimento. Prevede diverse modalità:

- **il forno statico** propaga calore per irraggiamento mediante le resistenze elettriche poste nella parte inferiore e superiore del forno a temperature più basse e per cotture più lente. Si usa per i lievitati solitamente.
- **il forno ventilato** per convezione distribuisce il calore in maniera uniforme a temperature più elevate e per cotture più veloci. Si usa per tutte le altre preparazioni quali arrostiti di carne o pesce, pasta, verdure e dolci secchi.



Cartoccio e sottovuoto

Consistono nell'inserire gli ingredienti all'interno di un foglio di carta o sacchetti per uso alimentare, vengono preservati tutti i succhi e gli aromi che si fondono tra loro durante la cottura.

Alimenti e loro caratteristiche

Alcuni alimenti, per loro caratteristiche, possono avere una funzione **emoliente** oppure **addensante** rispettivamente accelerando e rallentando il transito intestinale. Può essere pertanto modulato il loro utilizzo, incrementandolo o riducendolo, secondo le necessità individuali per ottenere un beneficio in termini di digestione, consistenza del materiale fecale e frequenza delle defezioni.

ALIMENTI EMOLIENTI che accelerano il transito intestinale

Succhi concentrati di frutta, pane e farinacei integrali, semi (lino, chia e psillo), oli e grassi, zuccheri, sale, alcolici.

ALIMENTI ADDENSANTI che rallentano il transito intestinale

Riso, patate, pasta, pane e farinacei raffinati, carote, polpa di mela, banane, tapioca.



Alcuni alimenti presentano una componente elevata di fibre legnose **indigeribili** che a causa del diametro ridotto del lume a livello dell'ileo possono causare un blocco intestinale oppure ostruire la stomia.

ALIMENTI INCOMPLETAMENTE DIGERITI

Bucce e foglie di frutta e verdura, ananas, cocco, frutta disidratata, frutta secca e semi, lattughe, sedano, cetrioli, cavoli, funghi secchi, mais, pop corn, olive, sottaceti.

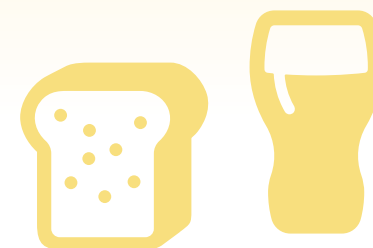
La **fermentazione** di alcuni alimenti ingeriti ad opera dei batteri intestinali può portare all'eccessiva produzione di gas che accumulandosi sono causa di gonfiore addominale (a volte doloroso) oppure rigonfiamento della sacca.

ALIMENTI che favoriscono la produzione di GAS

Amidi (pane, pasta, riso) poco cotti, latte e latticini freschi, carne e pesce (fritti, affumicati, conservati), legumi, funghi, broccoli, cavolfiori, cavoli, bevande gassate, alimenti montati, zuccheri artificiali.

COMPORTAMENTI che favoriscono l'AEROFAGIA

Mangiare e bere velocemente, ridotta masticazione, usare la cannuccia, fumare, masticare chewing-gum.



Per chi vive con una stomia, che si tratti di una enterostomia oppure di una urostomia, è importante la gestione della **formazione di eventuali odori** sgradevoli.

ALIMENTI che aumentano ODORI

Aglione, cipolle, porro, asparagi, uova, pesce e carne (fritti, affumicati, conservati, formaggi grassi e stagionati, salumi ed insaccati, broccoli, cavolfiori, cavoli, spezie come cumino, paprika, curry).

ALIMENTI che riducono ODORI

Succo di mirtilli rossi (cranberry), succo e scorza di agrumi, succo di pomodoro, prezzemolo, finocchio, spinaci, yogurt, kefir, siero di latte.

Altri alimenti sono noti per avere un'azione **irritante** che può originare rossore, prurito e infiammazione dell'intestino e dello stomaco.

ALIMENTI IRRITANTI lo stomaco

Peperoncino, spezie piccanti, alcool.



Indice delle ricette



Primi piatti

Risotto ai gamberi e zafferano p. 14

Ravioli trasparenti di cernia su salsa
di carote e zucchine marinate p. 16

Linguine al pesto di cavolo nero
e vongole p. 18

Gnocchi su crema di carciofi
con fave sgusciate e pecorino p. 20



Paella valenciana p. 22



Secondi piatti

Branzino in salsa di scarola, pomodori
confit e pane profumato p. 26

Agnello su purea di sedano rapa con
carote agrumate e salsa allo yogurt p. 28

Filetto mignon a cottura lenta
con purea di finocchi e fagiolini p. 30

Polpo arrostito con gazpacho freddo
e puntarelle p. 32



Pollo teriyaki con verdure croccanti p. 34



Dolci

Carrot cake p. 38

Biscotti di polenta e limone p. 40

Budino al latte di mandorle
e semi di chia p. 42

Mousse di cioccolato ed avocado p. 44



French toast della nonna p. 46



Bevande

Bevanda isotonica per ileostomia p. 50

Frullato acidificante per urostomia p. 51





Primi piatti

Risotto ai gamberi e zafferano



Porzioni: 4



Ingredienti

400 gr di riso nostrano
24 gamberi rossi di Mazara del Vallo (o altra qualità)
1 carota
1 cipolla
1 gambo di sedano
4 pomodorini piccadilly
1 limone BIO
Q.B.: olio, sale, pepe, prezzemolo, zafferano in pistilli



Preparazione

1. Lavate e sgusciate i gamberi rimuovendo sia i carapaci che le teste, mettendo queste ultime da parte.
2. Incidete il dorso delle code di gambero per la lunghezza e apriteli a libro, rimuovete il budello.
3. Disponete su un foglio di pellicola trasparente un coppapasta di diametro 10 cm ed inseritevi all'interno i gamberi crudi, aperti a libro. Spolverate i gamberi con sale e la restante scorza grattugiata del limone.
4. Rimuovete il coppapasta e stendete sopra ai gamberi un secondo foglio di pellicola. Riadagiate il coppapasta intorno ai gamberi e batteteli con un batticarne o bicchiere fino a creare un disco di gamberi sottile tra i due fogli di pellicola. Metteteli in freezer a riposare per 2 ore.
5. Tagliate a pezzi grossolani carote, cipolla, sedano, pomodorini e soffriggete con qualche rametto di prezzemolo, due scorze di limone e qualche granello di pepe. Aggiungete le teste dei gamberi e coprire a filo il contenuto della pentola con acqua fredda (fondamentale per estrarre tutti i sapori). Cuocete a fuoco dolce con coperchio, deve sobbollire lentamente per 1 ora.

Consigliato per ileostomia
e urostomia



6. Non appena avrete ottenuto una bisque di gamberi colorata e intensa, filtratela con un colino a maglie strette in due pentolini mantenuti a fuoco basso. Una metà servirà per fare il brodo e deve essere allungata con acqua bollente. Aggiungere invece dei pistilli di zafferano nell'altra porzione di bisque che servirà come condimento finale del piatto.
7. Mettete in una padella a tostare il riso con un filo di olio (sigillare il riso garantisce un rilascio graduale dell'amido e che non si sfaldi il chicco in cottura), iniziate ad aggiungere lentamente il brodo di gamberi con un mestolo e cuocete il riso secondo il tempo di cottura.
8. Prelevate dal freezer i dischi di gamberi crudi, che si saranno solidificati, e disponeteli sul fondo dei piatti. Quando il risotto sarà pronto, versatelo sopra caldo a coprire completamente il carpaccio di gamberi (riportandoli alla giusta temperatura) e terminate con qualche cucchiaino di bisque di gamberi e zafferano.

Ravioli trasparenti di cernia su salsa di carote e zucchine marinate



Porzioni: 4



Ingredienti

400 gr di filetti di cernia
400 gr di carote
400 gr di zucchine
3 cucchiaini di salsa di soia
3 cucchiaini di olio
2 cucchiaini di aceto di mele
1 arancio BIO



Per la pasta:

400 gr farina di tapioca
300 ml di acqua bollente
30 ml di olio vegetale (di oliva o semi)
½ cucchiaino di sale
Q.B.: olio, sale, pepe, aceto di mele,
brodo vegetale, prezzemolo, zenzero.



Preparazione

1. Tagliate le zucchine a julienne.
2. Conditele a crudo in una ciotola con 3 cucchiaini di olio, 2 di aceto di mele e sale.
3. Mescolate le zucchine e lasciatele in frigorifero a marinare per 2 ore.
4. Tagliate la cernia in dadini di 1 cm circa.
5. Cuocete il pesce in padella, con un filo di olio. Sfumate con aceto di vino e regolate di sale e pepe. Aggiungete il prezzemolo tritato e la scorza di un mezzo arancio grattugiato.
6. Pelate e tagliate le carote a tocchetti e mettetele a bollire in poca acqua salata. Scolatele appena risulteranno morbide.
7. Frullatele nel mixer con la salsa di soia, zenzero e brodo fino ad ottenere una salsa densa. Eventualmente passatela al colino se risultasse molto granulosa.

Consigliato per ileostomia
e urostomia



8. Setacciate la farina di tapioca in una ciotola ed aggiungete il sale e l'olio. Con l'ausilio di un mestolo versate, a poco a poco, l'acqua bollente impastando prima con un cucchiaino di legno e poi con le mani finché non otterrete un impasto compatto che non si attaccherà più alle dita.
9. Stendete l'impasto con un mattarello, eventualmente aiutandovi con una spolverata di farina di tapioca per evitare che si attacchi alla superficie di lavoro.
10. Con un coppapasta di diametro 10 cm formate dei dischi di pasta.
11. Mettete il ripieno di cernia al centro dei dischi di pasta. Con ciotolina di acqua bagnate con le dita il bordo circolare dei ravioli e chiudeteli a mezzaluna.
12. Buttate i ravioli in acqua salata, scolateli appena saliranno a galla ed appariranno trasparenti, lasciando intravedere il loro ripieno.
13. Mettete sul fondo di un piatto piano la salsa di carote, i ravioli separati tra loro e un cucchiaino di julienne di zucchine marinate sopra ogni raviolo.

Linguine al pesto di cavolo nero e vongole



Porzioni: 4



Ingredienti

500 gr di linguine

350 gr di cavolo nero

30 gr di pinoli

400 gr vongole veraci

Q.B.: olio, sale, pepe, pinoli, prezzemolo, peperoncino dolce, aglio.



Preparazione

1. Sciacquate le vongole e lasciatele in acqua molto salata per 2 ore (per spurgarle dalla sabbia).
2. Risciacquate le vongole e mettetele su una padella calda con olio, rametti di prezzemolo, aglio in camicia (leggermente schiacciato, rilascerà un aroma più delicato) ed il peperoncino dolce (ha il sapore tipico del peperoncino ma non contiene capsaicina e quindi non è piccante). Coprite con un coperchio.
3. Attendete che i conchigliacei si aprano completamente. Appena pronti rimuoveteli conservando l'acqua delle vongole in padella ed eliminate il prezzemolo, l'aglio ed il peperoncino. Filtratelo se dovesse mostrare residui di sabbia.
4. Pulite il cavolo nero, eliminando la costa centrale e prelevando solo le foglie.
5. Sbollentatele per 4 minuti in acqua salata senza coperchio (permette di conservarne il colore). Rimuovete il cavolo nero e strizzatelo per eliminare tutta l'acqua assorbita. Conservate l'acqua di cottura.

Consigliato per colostomia
e urostomia



6. Tostate dei pinoli in una padella.
7. Mettete il cavolo nero tiepido nel mixer con i pinoli tostati, olio e aggiungete liquido di cottura finché non otterrete un pesto liscio e morbido. Nel caso fossero presenti dei filamenti fibrosi, passate al colino.
8. Mettete a bollire le linguine in acqua salata.
9. Scolate la pasta molto al dente e spostatela nella padella con l'acqua delle vongole, lasciate che le linguine la assorbano per i minuti rimanenti di cottura. Mantecate alla fine con parte del pesto di cavolo nero.
10. Disponete sul fondo del piatto qualche cucchiaino di pesto tenuto da parte in precedenza, sopra un nido di linguine arrotolate ed infine qualche vongola sopra e intorno.

N.B. La stessa ricetta si può eseguire utilizzando al posto del cavolo nero le cime di rapa, utilizzando solo le foglie e le cimette. Al posto dei pinoli si possono usare le noci, sempre tostate.

Gnocchi su crema di carciofi con fave sgusciate e pecorino



Porzioni: 4



Ingredienti

1 Kg di patate
300 gr di farina
6 Carciofi violetti
1 Kg di fave fresche
Q.B.: olio, sale, pepe, Parmigiano Reggiano, farina,
limone, brodo vegetale, prezzemolo, capperi.



Preparazione

1. Pulite le fave dal baccello ma anche dalla pellicina bianca che avvolge il seme (ottenendo la parte edibile più dolce e digeribile).
2. Mettete le patate con la buccia in un pentolino di acqua bollente giusto il necessario a coprirle e cuocere per 20-40 minuti fino ad ottenere cottura completa fino al cuore.
3. Scolate le patate e rimettetetele nel pentolino sul fuoco per qualche secondo per asciugarle completamente dall'acqua. Con le patate ancora calde, sbucciatele e schiacciatele in una ciotola di vetro finché non otterrete una purea grezza ma uniforme. Aggiungete una punta di sale.
4. Aggiungere a poco a poco la farina alla purea di patate ormai tiepida (altrimenti ne mangerà troppa con il rischio che gli gnocchi risultino duri) e impastate velocemente (lavorarlo troppo renderebbe l'impasto colloso).
5. Prelevate piccole porzioni di impasto e aiutandovi con un velo di farina stendetelo con le mani a formare un cilindro, tagliate gli gnocchi della dimensione desiderata e spostateli su un vassoio di cartone o foglio di carta da forno infarinati.
6. Pulite i carciofi, privandoli delle foglie e dei gambi più coriacei. Conservate le parti più tenere in acqua fredda e succo di limone (affinché non si ossidino cambiando colore). Una volta finito il lavoro di preparazione, affettateli in spicchi.



Consigliato per colostomia
e urostomia



7. Rosolate i carciofi in padella con olio e sale, aggiungete del brodo continuare a cuocere per 20 minuti, finché i carciofi non saranno teneri.
8. Mettete i carciofi nel mixer, aggiungete capperi, prezzemolo e il liquido di cottura fino ad ottenere una purea densa e cremosa. In caso permanessero pezzi di foglie fibrose del carciofo, passate la purea al colino.
9. Mettete i semi delle fave in una padella con olio a fuoco lento, aggiungete immediatamente del brodo e cuocetele per 7-10 minuti finché non saranno morbide.
10. Versate gli gnocchi in acqua salata e scolateli non appena saranno venuti a galla.
11. Mantecate gli gnocchi in padella con buona parte della purea di carciofi.
12. Disponete sul fondo del piatto qualche cucchiaino di purea tenuta da parte, adagiatevi sopra gli gnocchi, le fave e qualche lamella di Parmigiano al coltello.

N.B. La stessa ricetta si può eseguire utilizzando al posto dei carciofi le melanzane privandole di buccia e semi.



Dalla Spagna

Paella valenciana



Porzioni: 4



Ingredienti

4500 gr di riso Bomba
800 gr di coniglio
400 gr di pomodori ramati
200 gr di taccole
200 gr di peperoni rossi

Q.B.: olio, sale, pepe, brodo vegetale, prezzemolo, zafferano in pistilli.



Preparazione

1. Tagliate il coniglio a pezzi.
2. Scaldate una padella o meglio ancora una Paellera (di metallo, larga con il bordo piuttosto basso) e aggiungetevi un filo di olio.
3. Mettete a rosolare il coniglio, girandolo di tanto in tanto, per 20 minuti.
4. Sbollentare in acqua bollente i pomodori e i peperoni per 5 minuti, sarà possibile spellare la buccia molto più facilmente rispetto che a crudo (risulta particolarmente indigeribile). Rimuovete anche tutti i semi all'interno.
5. Tagliate i pomodori, i peperoni e le taccole a pezzetti e uniteli al coniglio, aggiustate di sale e lasciate cuocere per qualche minuto.
6. Aggiungete il riso a manciate sparse sulla padella e tostatelo qualche minuto (sigillare il riso garantisce un rilascio graduale dell'amido e che non si sfaldi il chicco in cottura).
7. Allungate con brodo vegetale a filo del riso e cuocete secondo tempo di cottura del riso, senza mai girarlo. Aggiungere prezzemolo tritato ed altro brodo se necessario.



Consigliato per ileostomia
e urostomia



Ricette
dal
mondo



8. A 5 minuti dalla fine aggiungere i pistilli di zafferano, lasciati precedentemente in acqua tiepida, e versate uniformemente sopra il riso per dare l'aroma ed il colore caratteristico al piatto.
9. Si può ultimare la cottura in forno a 250 °C per 5 minuti.



Secondi piatti

Branzino in salsa di scarola, pomodori confit e pane profumato



Porzioni: 4



Ingredienti



1 Kg di filetti di branzino pescato
500 gr di scarola
250 gr di pomodorini pachino
120 gr di pane casareccio (pugliese o toscano)
Q.B.: olio, sale, pepe, aceto di mele, zucchero di canna, origano



Preparazione

1. Sbollentate in acqua bollente i pomodorini per 5 minuti, sarà possibile spellare la buccia molto più facilmente rispetto che a crudo (risulta particolarmente indigeribile).
2. Tagliate a metà i pomodorini rimuovendo i semini ed i liquidi all'interno che dovrete conservare e filtrare in una ciotola con un colino ed aggiungervi aceto, olio sale, pepe e origano emulsionando con un frullatore ad immersione.
3. Condire in una ciotola i pomodorini con olio, sale, zucchero mischiati in modo tale da distribuire uniformemente il condimento e disponi su una teglia con il lato tagliato verso l'alto e cuocere in forno a 100°C per 1-2 ore, finché non risulteranno piuttosto disidratati.
4. Tagliare il pane in cubetti di 1-2cm, bagnarli con la marinata preparata in precedenza.
5. Metterli i cubetti in una teglia in forno, alzando la temperatura a 180° per 10-15 minuti fino a ottenere la consistenza desiderata.
6. Tagliate le parti verdi della scarola e sbollentatele in acqua salata per 1-2 minuti.
7. Toglietela dall'acqua di cottura e mettetela in una ciotola con ghiaccio e acqua (così conserverà il suo colore verde brillante).

Consigliato per ileostomia
e urostomia



8. Frullare nel mixer aggiungendo olio, sale e acqua di cottura quanto basta per ottenere una salsa piuttosto liquida.
9. Oleate entrambi i lati dei filetti branzino e metteteli in una padella calda dal lato della pelle a cuocere finché la pelle non sarà croccante e la polpa del pesce cotta per $\frac{3}{4}$, a questo punto salate.
10. Girare il pesce dal lato della polpa e spegnere il fuoco sotto la padella per terminare la cottura ma mantenere la carne tenera.
11. Versare la scarola liquida in un piatto, adagiarvi il pesce lasciando la pelle croccante verso l'alto e completare distribuendo intorno i crostini di pane ed i pomodorini confit.

N.B. La stessa ricetta si può eseguire utilizzando al posto del branzino pesce magro quale orata, scorfano o pagello (pescato piuttosto che di allevamento).

Agnello su purea di sedano rapa con carote agrumate e salsa allo yogurt



Porzioni: 4



Ingredienti

1 Kg di spalla o coscio di agnello disossato
800 gr di sedano rapa
8 carote
100 gr di yogurt greco bianco
Q.B.: olio, sale, pepe, brodo vegetale, succo di arancia, rosmarino, finocchietto, aglio



Preparazione

1. Pulite il sedano rapa, tagliare a tocchetti di 2 cm e conditeli con olio e sale.
2. Disponete il sedano rapa tagliato in una teglia con qualche rametto di rosmarino e aglio in camicia (leggermente schiacciato, rilascerà un aroma più delicato) e infornate a 180°C per 40 minuti.
3. Massaggiate con olio, sale e pepe e finocchietto tritato la carne di agnello su una teglia, e infornare a 180°C per 1 ora.
4. Pelare 8 carote e cuocerle in padella a fuoco lento in abbondante succo di arancio, che dovranno assorbire durante la cottura. A metà cottura aggiungete del sale.
5. Mettete lo yogurt greco in una ciotola, aggiungendo sale e finocchietto tritato.
6. Appena il sedano rapa risulterà morbido, toglietelo dal forno, eliminando il rosmarino e l'aglio e frullatelo nel mixer, correggendo con olio e brodo fino ad ottenere una purea densa.

Consigliato per ileostomia
e urostomia



7. Fermate la cottura delle carote quando risulteranno intenerite ma al dente.
8. Togliete l'agnello dal forno e porzionatelo.
9. Disponete sul fondo del piatto la purea di sedano rapa, la carne di agnello e la salsa allo yogurt sopra ed infine le carote all'arancio intorno.

Filetto mignon a cottura lenta con purea di finocchi e fagiolini



Porzioni: 4



Ingredienti

4 filetti mignon di vitello da 250 gr
800 gr di fagiolini verdi
600 gr di finocchi
1 limone BIO
Q.B.: olio, sale, pepe, brodo vegetale, panna,
prezzemolo, rosmarino, curcuma



Preparazione

1. Tagliate i finocchi e rosolarli in padella, con un velo di olio e curcuma, finché non saranno teneri.
2. Spostateli nel mixer, aggiungervi prezzemolo e un paio di cucchiaini di panna, aggiustate di sale, olio e brodo. Frullate fino ad una consistenza di purea liscia e cremosa.
3. Riscaldate il forno a 130 °C.
4. Rosolate il filetto mignon, precedentemente portato a temperatura ambiente, in una padella finché non si sarà dorato su tutti i lati.
5. Regolate di sale e pepe.
6. Prendete una teglia piana, preparate un letto di rametti di rosmarino bagnati con olio e appoggiateci il filetto mignon, abbassate la temperatura del forno a 100 °C e cuocete per 30 minuti circa, girando il filetto a metà cottura.

Consigliato per colostomia
e urostomia



7. Cuocere i fagiolini spuntati in acqua bollente per 7-8 minuti, la cottura dovrà risultare al dente.
8. Scolateli e condite con olio, sale, pepe e la scorza di un limone grattugiato.
9. Mettete qualche cucchiaino di purea sul fondo del piatto, adagiatevi sopra il filetto di vitello con a lato i fagiolini.

Polpo arrostito con gazpacho freddo e puntarelle



Porzioni: 4



Ingredienti

1 Kg di polpo
200 gr di peperoni rossi
400 gr di pomodori ramati
100 gr di cetrioli
800 gr di puntarelle
Q.B.: olio, sale, pepe, aceto di mele, basilico



Preparazione

1. Tagliate a listarelle le puntarelle e lasciatele per 1 ora in una ciotola con acqua e ghiaccio (per eliminare il loro sapore amaro).
2. Mettete il polpo in una pentola con acqua salata per 40 minuti a fuoco lento, dovrà sobbollire (così facendo rimarrà tenerissimo)
3. Mettere nel mixer i peperoni, i pomodori e i cetrioli. Aggiungete anche sale e qualche cucchiaino di aceto.
4. Filtrate con un colino, per eliminare le fibre grossolane ed ottenere una salsa liscia.
5. Asciugate le puntarelle e condirle con olio, sale, pepe.
6. Scolate il polpo e lasciare che intiepidisca. Tagliatelo in pezzi grandi, lasciando interi i tentacoli.
7. Oleate una padella e arrostitore il polpo, aggiungendo sale, finché non sarà leggermente imbrunito.
8. Mettete il gazpacho sul piatto, al centro ammassate delle puntarelle e sopra i tentacoli del polpo. Ultimare con una spolverata di basilico finemente tritato.





Dal Giappone

Pollo teriyaki con verdure croccanti



Porzioni: 4



Ingredienti

700 gr di pollo (tutti i tagli vanno bene purché privati della pelle e disossati)
200 gr di riso o vermicelli (di varietà orientali)
500 gr di zucchine
400 gr di carote
100 gr di germogli di soia



Per la salsa Teriyaki:

240 gr di salsa di soia
200 gr di Mirin (sake dolce)
120 gr di zucchero
Q.B.: olio, sale, pepe, zenzero e peperoncino dolce.



Preparazione

1. Preparate la salsa Teriyaki mescolando la salsa di soia, il Mirin e lo zucchero.
2. Aggiungete alla salsa lo zenzero tritato finemente e il peperoncino dolce tagliato a lamelle (ha il sapore tipico del peperoncino ma non contiene capsaicina e quindi non è piccante).
3. Tagliate il pollo in pezzi e mettetelo a marinare nella salsa per 1 ora in frigorifero.
4. Rimuovete il pollo dalla salsa.
5. Filtrate la salsa Teriyaki con un colino e cuocetela in un pentolino a fuoco lento fino ad addensarla.
6. Cuocete il riso o i vermicelli in un pentolino con acqua salata.
7. Tagliate carote e zucchine a fiammifero o listarelle e cuocetele, insieme ai germogli di soia, a fiamma viva in padella o wok con un filo di olio per 2-3 minuti, intenerendo la verdura pur mantenendo una consistenza al dente.

Consigliato per colostomia e urostomia



Ricette
dal
mondo



8. Regolate di sale e spostate da parte le verdure.
9. Cuocete nella stessa padella, dopo aver aggiunto un velo di olio, il pollo marinato a fiamma viva fino a doratura.
10. A cottura quasi ultimata aggiungete la salsa Teriyaki, glassando il pollo in padella.
11. Mettere il riso oppure i vermicelli al centro del piatto, adagiarvi il pollo con la sua salsa sopra e le verdure croccanti in cima.



Dolci

Carrot cake



Porzioni: 4



Ingredienti

250 gr di farina
300 gr di carote
4 uova BIO
200 gr di zucchero di canna
280 ml di olio di semi girasole
2 cucchiaini di bicarbonato di sodio
1 cucchiaino di vaniglia Bourbon
1 cucchiaino di cannella
½ cucchiaino di sale



Preparazione

1. In una ciotola mischiate la farina, la cannella, il sale ed il bicarbonato.
2. In una seconda ciotola mettete le uova, lo zucchero, la vaniglia ed aggiungete le uova una ad una mischiando con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungete gli ingredienti della prima ciotola poco alla volta nella seconda ciotola continuando ad amalgamarli con la frusta.
4. Versa il composto in una teglia circolare foderata di carta da forno e infornate a 180°C per 35-45 minuti finché la torta non risulterà cotta nel punto più alto infilando uno stuzzicadenti nell'impasto.

Consigliato per ileostomia
e urostomia



Biscotti di polenta e limone

Consigliato per ileostomia
e urostomia



Porzioni: 4



Ingredienti

220 gr di farina di polenta
100 gr di farina
100 gr di zucchero
70 gr di burro di qualità
1 uovo BIO
1 Limone BIO
1 cucchiaino di lievito per dolci
Q.B.: sale



Preparazione

1. Inserite nel mixer le due farine ed il burro freddo in pezzi, azionate le lame fino ad ottenere un composto sabbioso.
2. Aggiungete poi lo zucchero, l'uovo, il lievito, la scorza di un limone ed un pizzico di sale. Azionate le lame del mixer in modo intermittente e amalgamate gli ingredienti fino ad ottenere un impasto uniforme e friabile.
3. Prelevate l'impasto e compattatelo velocemente con le mani (non deve scaldarsi eccessivamente) ad ottenere un panetto liscio, avvolgere in una pellicola e lasciare in frigorifero per almeno 2 ore (per solidificare il burro e rilassare il glutine, risulterà così un impasto meno friabile).
4. Disponete l'impasto su un foglio di carta da forno. Stendetelo con l'aiuto prima delle mani e poi di un piccolo mattarello fino ad ottenere un rettangolo di impasto alto circa $\frac{1}{2}$ cm.
5. Trasferite la carta da forno su una teglia piana e realizzate la forma più desiderata dei biscotti tagliando l'impasto con una rondella.
6. Infornate per 10-15 minuti a 180 °C, fino a doratura.



Budino al latte di mandorle e semi di chia



Porzioni: 4



Ingredienti

400 ml di latte di mandorla
60 gr di semi di chia
2 cucchiaini di sciroppo di agave
300 gr di mele
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 cucchiaio di zucchero di canna



Preparazione

1. Frullate i semi di chia fino ad ottenere una farina grossolana.
2. Unite la farina ottenuta con il latte di mandorla e lo sciroppo di agave, mescolate il tutto e travasate il composto nei bicchieri.
3. Lasciate in frigorifero per una notte.
4. Il giorno seguente il composto si sarà addensato fino ad ottenere una consistenza simile ad un budino.
5. Sbucciate le mele e tagliatele in piccoli pezzi da 1 cm. Cuocetele in un pentolino, a fiamma lenta, con un bicchiere di acqua, lo zucchero di canna e la cannella fino ad ottenere pezzi morbidi accompagnati da uno sciroppo.
6. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente la mela cotta.
7. Versate la composta di mele sulle porzioni di budino appena prelevate dal frigorifero.
8. Servite con un cucchiaino.

N.B. La stessa ricetta si può eseguire utilizzando al posto delle mele le fragole e al posto della cannella la vaniglia Bourbon.

Consigliato per colostomia
e urostomia



Mousse di cioccolato ed avocado



Porzioni: 4



Ingredienti

2 avocado Hass maturi
200 gr di cioccolato fondente in barretta (al 70% di cacao)
2 cucchiaini di sciroppo di agave
1 cucchiaino di vaniglia Bourbon
Q.B.: cacao amaro in polvere



Preparazione

1. Tagliate l'avocado a metà, eliminate il nocciolo e rimuovete la polpa con un cucchiaio.
2. Spezzate grossolanamente il cioccolato e fondetelo in una ciotola a bagno maria.
3. Traferite la polpa di avocado, il cioccolato fuso e lo sciroppo di agave in un mixer e frullare fino ad ottenere una mousse densa, liscia ed uniforme.
4. Aggiungete infine la vaniglia per aromatizzare e frullate nuovamente per qualche secondo.
5. Trasferite la mousse in ciotole, suddividendola per porzioni e spolverate la superficie con del cacao amaro in polvere.
6. Lasciate a riposare in frigorifero per 1 ora.
7. Servite con un cucchiaino.

Consigliato per colostomia
e urostomia





Dagli Stati Uniti

French toast della nonna



Porzioni: 4



Ingredienti

500 ml di latte
5 uova BIO
100 gr di zucchero di canna
10 fette di pane raffermo
Q.B.: burro, zucchero, gelato



Preparazione

1. Unite il latte, le uova, lo zucchero e montate il tutto con la frusta fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
2. Immergete le fette di pane nel composto: dovrebbero essere inzuppate, ma non così bagnate da sgretolarsi. Mettetele da parte.
3. Sciogliete una noce di burro in una padella antiaderente e, quando inizia a scurirsi, spargi sopra un velo di zucchero e aggiungi le fette di pane nella padella.
4. Cuocete da entrambi i lati, fino a quando non saranno dorati.
5. Servite caldo in un piatto con una pallina di gelato al caramello salato o vaniglia.

Consigliato per colostomia
e urostomia



Ricette
dal
mondo





Bevande

Bevanda isotonica per ileostomia



Isotonica significa che ha pari concentrazione di soluti (sali minerali e carboidrati) rispetto al nostro plasma sanguigno. Questa caratteristica conferisce alle bevande la proprietà di promuovere l'assorbimento dell'acqua e dei soluti ivi disciolti più rapidamente a livello dell'intestino tenue rispetto ad altre bevande garantendo un valido contributo alla reidratazione dell'organismo e al ripristino dei minerali spesso compromessa nei pazienti enterostomizzati.



Ingredienti

- 1 L di acqua minerale naturale
- 2 cucchiaini (30 gr) di zucchero di canna
- 1 cucchiaino (1 gr) di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino (1 gr) di sale rosa Himalaya
- 100 ml di succo di agrumi (arancio, limone, lime)



Frullato acidificante per urostomia



Acidificare il PH delle urine inibisce l'adesione e la crescita dei batteri dell'apparato urinario, prevenendo le infezioni del tratto urinario e riducendo le irritazioni cutanee peristomali correlate.



Ingredienti

- 125 gr di yogurt bianco magro
- 300 ml di succo di mirtillo rosso (cranberry)
- 1 gr di vitamina C effervescente (opzionale)
- Q.B.: ghiaccio



Ci auguriamo che i consigli raccolti in questo libro siano stati per te utili.

Coloplast offre, per tutte le persone stomizzate, il programma di supporto **Coloplast® Care**
Per gestire al meglio la quotidianità con una stomia, avrai a disposizione:

Campionatura

Possibilità di richiedere campioni gratuiti visitando il sito

coloplast.to/campionistomia



Supporto telefonico

Per rispondere a domande e per un'ulteriore personalizzazione del servizio



Website

Un sito dedicato con articoli e consigli validati



Email

Suggerimenti e spunti rilevanti



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

Servizio assistenza tecnica

800.064.064 utilizzatori

e-mail: **chiam@coloplast.it**



Iscriviti gratuitamente al **Coloplast Care** visitando il nostro sito coloplast.to/carestomia

Seguici su



Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

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. © [04-2020] Tutti i diritti sono riservati

