



Più salute
Più benessere
Il meglio di te

RICETTE DI SOPHIE MEDLIN

RICETTE DI SOPHIE MEDLIN

Integrare l'alimentazione con più frutta e verdura quando si vive con una ileostomia o una colostomia può essere complicato. Molte persone scoprono che le fibre vegetali incidono sulla gestione della stomia. Frutta e verdura forniscono nutrienti essenziali; quando ne limitiamo l'assunzione, riscontriamo meno benefici di chi ne mangia di più.

Queste ricette sono state raccolte per aiutarti ad aumentare l'assunzione di frutta e verdura riducendone gli effetti sulla formazione degli effluenti. Sappiamo che ognuno è diverso e sceglie l'alimentazione in base alle esigenze del proprio organismo. Se ami sperimentare, prova qualcuna di queste ricette, ricordandoti di masticare sempre bene il cibo.

Sophie Medlin, nota dietista, è la Presidente della British Dietetic Association di Londra e Direttrice di City Dietitians.

Sophie è esperta in salute gastrointestinale e coloretale e ha lavorato con pazienti stomizzati per oltre dieci anni. Ha prestato servizio in vari ospedali specializzandosi in malattie gastrointestinali prima di entrare nel mondo accademico, dove ha lavorato come docente al King's College di Londra.

Sophie è una portavoce di riferimento per i media in ambito di evidenze scientifiche sulla nutrizione e i suoi interventi vengono regolarmente trasmessi, e pubblicati su stampa e social media.

Nota bene: le ricette qui riportate contengono indicazioni alimentari di carattere generale: confrontati con il tuo medico o operatore sanitario di fiducia per indicazioni specifiche. Prima di provare una ricetta verifica di non essere intollerante/sviluppare allergie a ciascuno degli ingredienti riportati, incluse restrizioni dietetiche legate alla gravidanza, etc.

Le ricette riportate non sono state sperimentate né da né per ConvaTec. ConvaTec e gli autori non possono, pertanto, dare nessuna garanzia o assumersi alcuna responsabilità riguardo alla loro originalità, qualità, valore nutrizionale, o sicurezza.



Colazione: coppa di avena

mela sbucciata e grattugiata, banana, purea di frutti di bosco surgelati e burro alle noci

Questa è una ricetta per iniziare la giornata: 5 vegetali diversi, in una versione digeribile con proteine e calcio. Ti sazierà fino all'ora di pranzo, dandoti un motivo in più per un piacevole risveglio mattutino!



INGREDIENTI

1/2 tazza di fiocchi di avena
1/2 tazza di latte o altra bevanda a base vegetale
(in alternativa, anche acqua)

Per condire:

1 mela sbucciata e grattugiata
1 banana
2 cucchiaini di purea di frutti di bosco surgelati
Burro alle noci

PROCEDIMENTO

In una ciotola mescola i fiocchi d'avena e il latte (o acqua, se preferisci) insieme alla mela grattugiata e amalgama il tutto. Copri e conserva in frigorifero tutta la notte. Al mattino, controllane la consistenza. Se il composto è troppo denso, puoi aggiungere acqua fino a raggiungere la consistenza desiderata. Aggiungi la banana, la purea di frutta e il burro alle noci.

suggerimento

Personalizza gli alimenti a tuo piacimento. Se ti piace il dolce, prova ad aggiungere un cucchiaino di sciroppo d'acero. Puoi anche aggiungere, cannella, cacao in polvere o ciò che più ti piace!



Uova al forno con pomodori

**peperoni arrostiti e cipollotto -
serviti con pane tostato a lievitazione naturale**

Ottima ricetta per un brunch nel fine settimana o per una cena.
Ricco di sapore, personalizzabile e facilmente digeribile.



2 PORZIONI



IN PADELLA



30 MINUTI

INGREDIENTI

1 cucchiaio di olio d'oliva
1 spicchio d'aglio (tritato finemente)*
2 barattoli di pomodori tritati (filtrati per rimuovere i semi)
100g di peperoni arrostiti (senza pelle)
Opzionale - 1 peperoncino (privo di semi e tritato finemente)
1 cucchiaino di zucchero semolato
1/2 cucchiaino di paprika
1/2 cucchiaino di cumino
4 - 6 uova (preferenza personale)

** può causare odore

Per servire:

Cipollotto tritato
Pane tostato a lievitazione naturale

PROCEDIMENTO

Scalda l'olio d'oliva in una padella capiente o in una casseruola con coperchio. Aggiungi l'aglio e il peperoncino (se lo usi) e cuoci fino a quando saranno appassiti. Aggiungi i pomodori, i peperoni, lo zucchero (o la stevia) le spezie e mescola. Scalda per 8-10 minuti, finché non si addensa. Cuoci a fuoco basso. Con il dorso di un cucchiaio crea 4 spazi nella salsa addensata e rompi un uovo ciascuno di essi. Chiudi con il coperchio e cuoci per 6-10 minuti fino a quando le uova saranno cotte.



Passato di verdure

Il passato è un'ottima soluzione per pranzo e può essere tranquillamente congelato, per cui sentiti libero di prepararne quanto vuoi! Tutte le verdure possono essere facilmente frullate e passate: quindi spazio alla creatività!



2 PORZIONI



IN PADELLA



40 MINUTI

INGREDIENTI

1 cucchiaio di olio
400 g di tuberi (ad es. carote, sedano rapa, pastinaca) sbucciati e tagliati a cubetti delle stesse dimensioni (più piccoli sono i cubetti, più velocemente cuociono)
1 spicchio d'aglio tritato finemente
1 cipolla tritata finemente
1 dado di brodo vegetale



suggerimento

Se il passato è troppo denso aggiungere un po' d'acqua

PROCEDIMENTO

In una casseruola, scalda l'olio e fai appassire la cipolla (5-10 minuti).
Aggiungi il dado vegetale e cuocere per altri 5 minuti. Mescola di tanto in tanto.
Aggiungi l'aglio e mescola. Versa il brodo (sciolto in 1 litro d'acqua) e porta a bollore.
Copri la padella con un coperchio, abbassa la fiamma e fai sobbollire per circa 20 minuti, o finché le verdure non saranno ben cotte. Mescola di tanto in tanto.
Passa il tutto in un frullatore. Se il passato è troppo denso, aggiungi un po' d'acqua.
Servi con pane e buon appetito!

Passato di zucca al curry

Questa è una deliziosa zuppa calda e un ottimo modo per sperimentare l'uso di un po' di spezie.



2 PORZIONI



IN PADELLA



60 MINUTI

INGREDIENTI

1 kg di polpa di zucca senza semi
2 cucchiaini di olio d'oliva
2 scalogno (o un porro), a dadini
1 spicchio d'aglio, tagliata a fettine sottili
1 cucchiaino di curry in polvere

Opzionale - 2 peperoncini rossi delicati, senza semi e tritati finemente
850ml di brodo vegetale caldo 1 lattina di latte di cocco

METODO

Riscalda il forno a 200°C/180°C ventilato/a gas 6. Sbuccia, taglia e monda la zucca. Taglia a cubetti e arrostitisci in forno con 1 cucchiaino di olio d'oliva, per circa 30 minuti. Mentre la zucca cuoce, scalda l'altro cucchiaino di olio in una pentola capiente. Aggiungi lo scalogno tagliato a dadini, l'aglio e il peperoncino (se lo usi). Copri e fai cuocere a fuoco lento fino a quando lo scalogno non sarà appassito (circa 20 minuti). Trascorso questo tempo, togli dal forno la zucca cotta e aggiungila alla casseruola. Aggiungi il brodo vegetale e il latte di cocco, quindi frulla fino a raggiungere la consistenza desiderata.



suggerimento

Per risparmiare tempo e fatica, usa una zuppiera. Aggiungi tutti gli ingredienti e lascia che lavori per te! Molte zuppieri realizzano un passato denso, ma qualora ne avessi bisogno, potrai allungarlo come preferisci!



Verdure arrosto

con spezzatino di pollo o tofu a cubetti (in teglia da forno)

Ricetta facile, versatile e gustosa.
Puoi aggiungere qualsiasi altro ortaggio:
prova con barbabietole, patate e zucca!



suggerimento

Ricetta molto versatile -
provala con altre verdure
(ad esempio zucca),
fonti proteiche, altre
erbe o marinate!

INGREDIENTI

1 cucchiaio di olio all'aglio
200g di patate (dolci o bianche), sbucciate e tagliate a cubetti
200g di carote, sbucciate e tagliate a cubetti delle stesse dimensioni delle patate
1 peperone rosso, privato dei semi e tagliato a fette spesse
2 filetti di petto di pollo O un blocco di tofu O halloumi (tagliato a fette grandi)
1-2 cucchiaino di mix di spezie ras-el-hanout
manciata di rametti di timo
sale e pepe nero
manciata di coriandolo fresco, tritato finemente

PROCEDIMENTO

Preriscalda il forno a 200°C/180°C ventilato/a gas 6. Metti le patate e le carote su un vassoio, con l'olio e condisci con sale, pepe e ras-el hanout. Arrostiti per 15 minuti. Aggiungi i peperoni e rimetti in forno per altri 15 minuti. Aggiungi ora i petti di pollo/ tofu/halloumi, spolverati di timo e l'eventuale residuo ras-el-hanout, secondo i seguenti tempi di cottura:

Pollo - 15-20 minuti o fino completa cottura.

Tofu - 15 minuti, o fino a quando il tofu è ben dorato.

Halloumi - 10 minuti.

Per servire, dividere in due ciotole e cospargere con coriandolo fresco.



Torta del pastore

con funghi

Questa ricetta utilizza una purea di funghi che facile da digerire. Ottimi il sapore dei funghi e la consistenza. In questo piatto vengono utilizzate ben 6 verdure!



INGREDIENTI

1 cucchiaio di olio
1 cipolla
2-3 carote medie, grattugiate
500g di agnello tritato / quorn o trito di soia
450g svedese (tagliato a tocchetti)
450g di patate (tagliate a tocchetti)
85g di burro
3 cucchiaini di latte

Per la purea di funghi:

550g di funghi portobello
100ml di acqua
1 quanto d'aglio
1 cucchiaino di timo fresco tritato



suggerimento

utilizzare soia o quorn al posto dell'agnello tritato



PROCEDIMENTO

Per prima cosa prepara la purea di funghi: metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Scalda 1 cucchiaio di olio in una casseruola. Aggiungi la cipolla tritata e le carote grattugiate e friggì fino a farle appassire. Aggiungi il trito e alza la fiamma. Una volta rosolate, aggiungi la purea di funghi. Accendi il forno fino a 180°C/160°C ventilato/a gas 4. Quindi, preparare il purè, far bollire lo svedese e la patata in acqua salata per circa 15 minuti. Scolare e schiacciare insieme al burro e al latte. Versa il composto in una pirofila da forno e ricopri con il purè. Se ti piace, aggiungi del formaggio grattugiato! Cuoci in forno per 20-25 minuti o fino a quando sarà ben dorato.

Frullato di frutta

Classico

I frullati sono un ottimo modo per integrare la frutta nella dieta senza appesantire la digestione.

Prova questo frullato di frutta ricco di vitamine o quello ricco di proteine nella pagina successiva.



1 PORZIONE



15 MINUTI

INGREDIENTI

1 banana congelata, affettata
50g pezzi di mango, congelati
100g di yogurt alla greca
100ml di latte di mandorla (o di altro tipo)
1 grande manciata di spinaci (opzionale)
2-3 cubetti di ghiaccio

PROCEDIMENTO

Frulla insieme tutti gli ingredienti! Controlla la consistenza - assicurati che il frullato possa passare attraverso un setaccio.
In caso contrario, aggiungi ancora un po' di latte.



Frullato alternativo

Per le persone che non amano i frullati tradizionali (o la banana)!

I frullati sono un ottimo modo per integrare la frutta nella dieta senza appesantire la digestione. Prova questo frullato ricco di proteine.



INGREDIENTI

250ml di acqua o latte / altra bevanda vegetale
100g yogurt greco
2 cucchiaini di miele / sciroppo d'acero / agave
1 cucchiaino di cacao in polvere
1 cucchiaino di burro alle noci
1 manciata grande di spinaci
2-3 cubetti di ghiaccio

PROCEDIMENTO

Frulla insieme tutti gli ingredienti! Controlla la consistenza - assicurati che il frullato possa passare attraverso un setaccio. In caso contrario, aggiungi ancora un po' di latte.

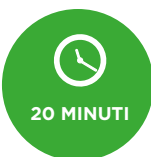


suggerimento

per integrare le proteine prova ad aggiungere un po' di polvere proteica a queste ricette

Fajitas

Le fajitas possono essere consumate tranquillamente nel corso della settimana, ma alcune persone stomizzate temono gli effetti delle fibre in esse contenute. Ecco alcune proposte indicate anche per chi vive con una stomia.



INGREDIENTI

2 petti di pollo / 200g pezzi di quorn (scongelati) / tofu
1/2 un barattolo di peperoni rossi (quindi sono senza pelle)
Olio d'oliva
1 cucchiaino di paprika affumicata
1 pizzico di cumino
1 lime
1 spicchio d'aglio (schiacciato / tritato finemente)
4 tortillas piccole o 2 grandi
Opzionale - 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
Pepe nero

Guacamole (può essere acquistato in negozio per risparmiare tempo)

1/2 peperoncino rosso fresco (opzionale)
Un paio di rametti di coriandolo
1 avocado maturo
1 lime

PER SERVIRE

Panna acida / yogurt
Fagioli fritti (frullati)
Formaggio
Cipollotto

suggerimento

usa i peperoni
in scatola
che sono
già spellati



PROCEDIMENTO

Affetta finemente il pollo/tofu (il quorn sarà già a pezzi). Per la marinatura, mescola la paprika, il cumino, l'aglio e il peperoncino in polvere (se lo usi) con 1-2 cucchiaini di olio d'oliva e il succo di 1 lime, in una ciotola. Metti il pollo / tofu / quorn nella ciotola per marinare.

Durante la marinatura, preparate il guacamole. Trita finemente il peperoncino (se lo usi) e una manciata di foglie di coriandolo. Taglia a metà e snocciola l'avocado, toglila la pelle, quindi tritalo. Aggiungi il peperoncino e il coriandolo e spremi il succo di mezzo lime. Trita finemente/schiaccia tutto insieme fino a ottenere un composto fine, o frullalo per ottenere un composto omogeneo.

Scalda una padella a fuoco alto e aggiungi il pollo mainato / quorn /tofu e i peperoni secondo i seguenti tempi di cottura:

Pollo - 6-8 minuti o fino a quando il pollo è dorato e cotto.

Pezzi di Quorn - 5-7 minuti.

Tofu - 10 minuti.

Poiché la padella è a fuoco alto, continua a mescolare il tutto perché non bruci. Per arrostitore un po' il tutto, metti le tortillas nel microonde a scaldare. Servi con il guacamole, panna acida (o yogurt), fagioli fritti (frullati), cipollotto e formaggio.





convatec



Scansiona il codice QR

Per saperne di più, visita il sito www.convatec.it.
Per maggiori informazioni, contatta il servizio me+ al numero verde
gratuito 800.930.930, dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 17:00