



**Innovative tools for Diets oriented to
Education and hEalth improvement
in Dysphagia condition**

**Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Ανάπτυξη μεθοδολογίας και εργαλείων
για άτομα με δυσφαγία και το άμεσο περιβάλλον τους**



**Πρώτο σχέδιο της
μεθοδολογίας της Μονάδας 4
για το ΙΟ2**

**Στις χώρες εταίρους:
Ιταλία - Ελλάδα - Λιθουανία - Ισπανία - Τουρκία**



Κοινωνικά εργαλεία για δίαιτες προσανατολισμένες στην εκπαίδευση και τη βελτίωση της υγείας στην κατάσταση της δυσφορίας Erasmus+



Erasmus+

Αύγουστος 2022



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

Περιεχόμενο

Ενότητα 4 - Προετοιμασία τροφίμων.....	4
4.1 Γενικά χαρακτηριστικά των τροποποιημένων στην υφή διαιτών.....	4
4.1.1 Επικίνδυνες υφές τροφίμων.....	4
4.1.2 Τροποποιημένα τρόφιμα με υφή.....	4
4.2 Ταξινομήσεις και επίπεδα τυποποίησης υφή τροποποιημένων τροφίμων.....	6
4.3 Συστατικά και πυκνωτικά για την τροποποίηση της υφής των τροφίμων.....	8
4.4 Τροποποίηση του ιξώδους των υγρών.....	11
4.4.1 Για να μάθετε πώς να πυκνώνετε τα υγρά.....	11
4.4.2 Τι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να πυκνώσετε τα υγρά;.....	11
4.5 Τροποποίηση της υφής των στερεών τροφίμων.....	13
4.6 Τεχνικές και εξοπλισμός.....	15
4.6.1 Τεχνικές μαγειρέματος.....	15
4.6.2 Εξοπλισμός.....	15
4.7 Υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων στη δυσφαγία.....	20
4.7.1 Σημασία της υγιεινής προετοιμασίας των τροφίμων.....	20
4.7.2 Κίνδυνοι για την υγεία των τροφίμων (είδη μόλυνσης).....	20
4.7.3 Σωστή υγιεινή τροφίμων.....	21
4.8 Προετοιμασία τροποποιημένων συνταγών υφής.....	24
4.9 Συνταγές προσαρμοσμένες στην υφή.....	25

Δομή ηλεκτρονικών μαθημάτων	
Όνοματεπώνυμο	ΜΟΝΑΔΑ 4. Προετοιμασία τροφίμων
Περίληψη	<p>Σε αυτή την ενότητα θα μάθουμε τι είναι τα προσαρμοσμένα στην υφή τρόφιμα, τα χαρακτηριστικά τους, τα επίπεδα στα οποία ταξινομούνται και πώς να τα προετοιμάζουμε.</p> <p>Περιλαμβάνει επίσης μια ενότητα που αναπτύσσει τις τεχνικές, τον απαραίτητο εξοπλισμό, τις συμβουλές και τις συνταγές για την παρασκευή τροφίμων τροποποιημένων ως προς την υφή, ώστε να είναι ασφαλή, θρεπτικά και νόστιμα.</p>
Δομή της μονάδας	
Μαθησιακά αποτελέσματα	
Γνώση <ul style="list-style-type: none"> ● Τι είναι οι δίαιτες τροποποιημένης υφής ● Πώς να χρησιμοποιήσετε τα πυκνωτικά και τα συστατικά για να τροποποιήσετε την υφή ● Ταξινόμηση των υφών ● Πώς να τροποποιήσετε τα υγρά και τα στερεά ● Πώς να μαγειρεύετε και να προσαρμόζετε συνταγές για δυσφαγία 	
Δεξιότητες <ul style="list-style-type: none"> ● Κριτική σκέψη ● Επικοινωνία ● Συνεργασία ● Ψηφιακός αλφαριθμητισμός ● Αυτονομία 	
Ικανότητες <ul style="list-style-type: none"> ● Βασικές γνώσεις προετοιμασίας τροφίμων για δυσφαγία ● Ενημέρωση για τον εντοπισμό των καλύτερων μεθόδων επεξεργασίας για τη δυσφαγία 	
Περιεχόμενα (3 ώρες) Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος.	Παρακαλείστε να παράσχετε τον κατάλογο περιεχομένων (ppt, pdf, κ.λπ.) για τη μελέτη της συγκεκριμένης ενότητας.
Πόροι (1 ώρα) Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος.	Παρακαλείσθε να παραθέσετε κατάλογο πηγών (URL, άρθρα, βιβλία, εκθέσεις κ.λπ.) για περαιτέρω ανάγνωση για τη συγκεκριμένη ενότητα. Μην ξεχάσετε να γράψετε τα πνευματικά δικαιώματα, τους περιορισμούς στη χρήση κ.λπ.
Εργασίες (30 λεπτά) Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος.	Παρακαλείστε να δώσετε τον κατάλογο των εργασιών (ασκήσεις, π.χ. αποστολή αρχείου, συζήτηση στο φόρουμ κ.λπ.) για τη συγκεκριμένη ενότητα.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

Βασική έννοια	
	<ul style="list-style-type: none">● Υφή τροφίμων● Ιξώδες τροφίμων● Υδροκολοειδή● Συμπυκνωτικά● IDDSI● Τυποποιημένα κριτήρια● Μέθοδοι δοκιμών● Βαθμοί, κλίμακες τροποποιημένων υφών● Μπλέντερ● Μηχανές μαγειρέματος



Μονάδα 4 - Προετοιμασία τροφίμων

4.1 Γενικά χαρακτηριστικά των τροποποιημένων στην υφή διαιτών

Η προετοιμασία και η προσαρμογή των συστατικών και της υφής των τροφίμων που καταναλώνονται καθημερινά είναι απαραίτητες στην περύπτωση των ατόμων με δυσφαγία. Η διαδικασία αυτή είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της διατροφικής τους κατάστασης και της υγείας τους.

Ο βαθμός προσαρμογής των τροφίμων και των ποτών εξαρτάται από τον βαθμό δυσκολίας της δυσφαγίας, καθώς και από την ικανότητα μάσησης και στοματικής επεξεργασίας.

Η δίαιτα που συνιστάται από τον SLT είναι η ασφαλέστερη για κατανάλωση με βάση την τρέχουσα ικανότητα κατάποσης και θα πρέπει να ακολουθείται πάντα.

4.1.1 Επικίνδυνες υφές τροφίμων

Υπάρχουν **ορισμένα είδη τροφίμων που μπορούν να αποτελέσουν ιδιαίτερο κίνδυνο** για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης, εάν δεν υποστούν σωστή επεξεργασία. Υπάρχουν επίσης άλλα τρόφιμα που είναι ιδιαίτερα δύσκολο να τροποποιηθούν ως προς την υφή τους και επομένως θα πρέπει να αποφεύγονται.

- Τρόφιμα μικτής σύστασης
- Τρόφιμα που περιέχουν φλοιούς
- Τρόφιμα με ινώδη ή "χορδωτή" υφή
- Φρούτα ή λαχανικά με χοντρή φλούδα, σπόρους ή κουκούτσια
- Τραγανά και εύθρυπτα αντικείμενα
- Σκληρά τρόφιμα
- Ψωμί



Grape



Nuts



Dry Biscuits



Biscuits

Σχήμα 1. Τρόφιμα που μπορεί να αποτελέσουν ιδιαίτερο κίνδυνο για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης (Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro).

4.1.2 Τροποποιημένα τρόφιμα με υφή

Η τροποποίηση της υφής γίνεται για να βελτιωθεί η ποιότητα και η ασφάλεια των τροφίμων για τα άτομα με δυσφαγία. Ο όρος τρόφιμα τροποποιημένης υφής (TMF) αναφέρεται σε τρόφιμα με υφή που είναι πιο μαλακή, μαλακότερη ή μικρότερη σε μέγεθος από ό,τι θα ήταν κανονικά. Προκύπτει από φυσική ή χημική τροποποίηση για τη μείωση του κινδύνου πνιγμού.





Κριτικόδικη εργαλεία για δίαιτες προσανατολισμένες στην εκπαίδευση και τη βελτίωση της υγείας στην κατάσταση της δυσφαγίας. Erasmus+

Το επόπεδο προσαρμογής της υφής των τροφίμων εξαρτάται από τη σοβαρότητα της δυσφαγίας.

**Σχήμα 2. Τροποποιημένη υφή (Πηγή:
λαμβάνεται από την ASPACE Huesca)**



DANGEROUS TEXTURES

GENERAL CHARACTERISTICS OF THE TEXTURE MODIFIED DIETS

The adaptation of food texture is fundamental for people with dysphagia, and essential for the improvement of their nutritional and health status. Helping to satisfy the nutritional needs of the individual.

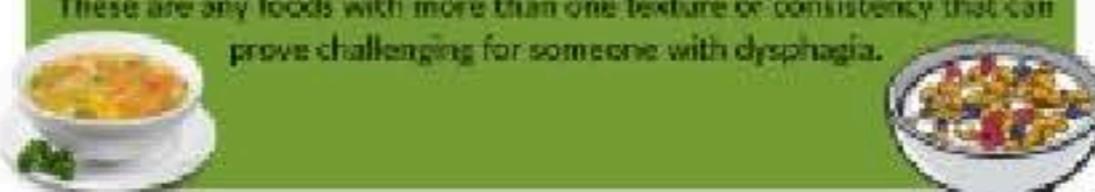
The degree of adaptation of food and drink depends on the degree of difficulty of the dysphagia, as well as chewing and oral processing ability.

A speech and language therapist is responsible for recommending a level of texture that is safe based on current swallowing ability.

DANGEROUS TEXTURES OF FOOD

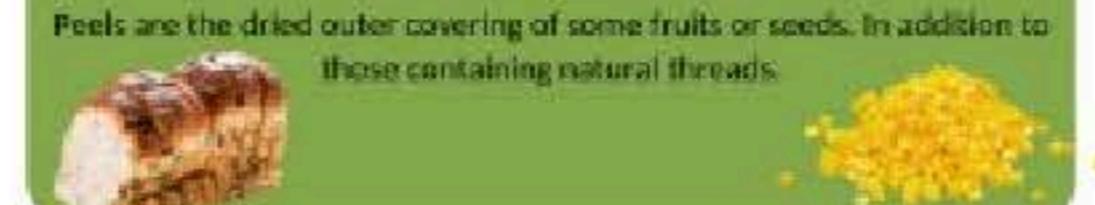
MIXED CONSISTENCY FOODS

These are any foods with more than one texture or consistency that can prove challenging for someone with dysphagia.

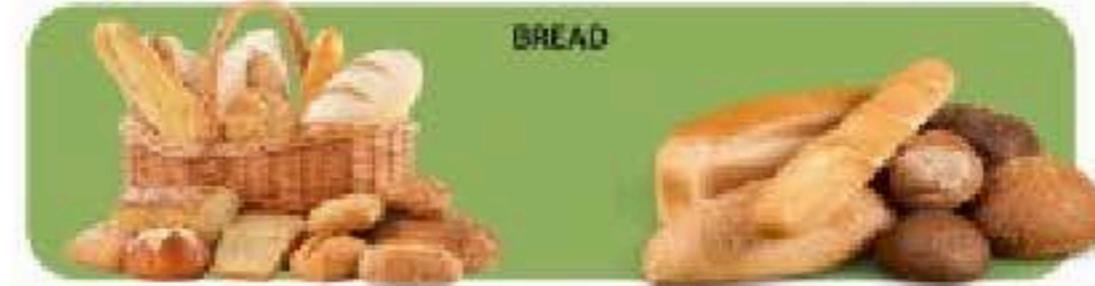


FOOD THAT CONTAINS HUSKS

Peels are the dried outer covering of some fruits or seeds. In addition to those containing natural threads.



BREAD



FRUIT OR VEGETABLES WITH THICK SKINS, SEEDS OR PIPS



CRUNCHY AND CRUMBLY ITEMS



HARD FOODS



FOOD WITH A FIBROUS OR 'STRINGY' TEXTURE



For more information: <https://indeed-project.org/>

Partners



Σχήμα 3. Γράφημα σχετικά με τις επικίνδυνες υφές στη δυσφαγία (Πηγή: σχεδιασμένο από την Canva Pro)

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288



Κοινωνική εργαλεία για δίαιτες προσανατολισμένες στην εκπαίδευση και τη βελτίωση της υγείας στην κατάσταση της δυσφρογίας Erasmus+

Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη από την πλατφόρμα κατάρτισης (<https://indeed-project.org/>)



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

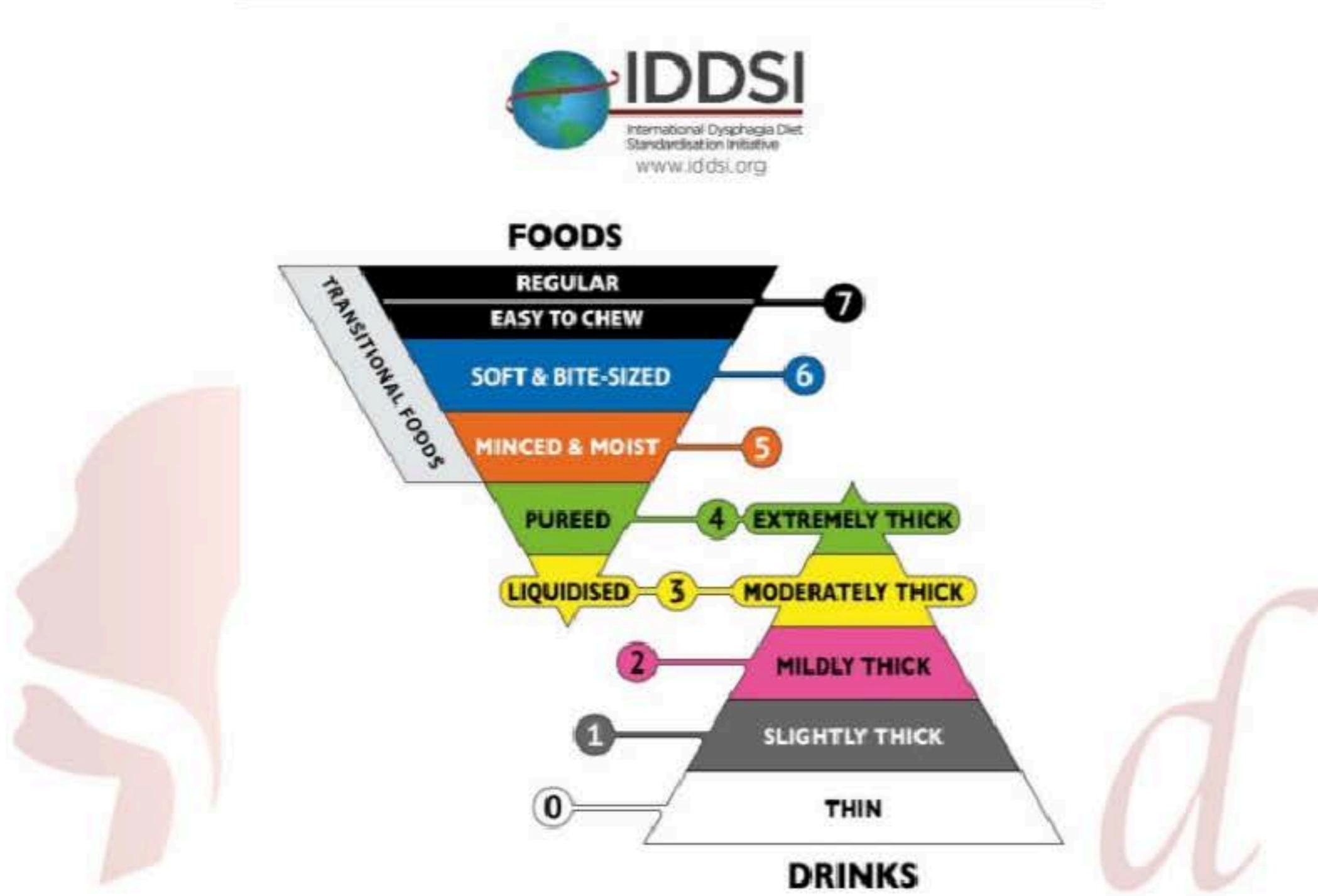
2020-1-ES01-KA204-083288

4.2 Ταξινομήσεις και επίπεδα τυποποίησης υφή τροποποιημένων τροφίμων

Η τροποποίηση της υφής των τροφίμων και του πάχους των υγρών, χωρίς να διακυβεύεται η παροχή θρεπτικών συστατικών για την εξασφάλιση καλής υγείας, είναι απαραίτητη για τη θεραπεία της δυσφαγίας.

Το πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας Τυποποίησης της Δυσφαγικής Διατροφής (IDDSI)

Το πλαίσιο IDDSI αποτελείται από ένα συνεχές 8 επίπεδων (0 - 7), όπου τα ποτά μετρώνται από τα επίπεδα 0 - 4, ενώ τα τρόφιμα από τα επίπεδα 3 - 7. Το πλαίσιο IDDSI παρέχει μια κοινή ορολογία για την περιγραφή της υφής των τροφίμων και του πάχους των ποτών.



Σχήμα 4. Ταξινόμηση IDDSI των τροφίμων και ποτών σε 8 επίπεδα (Πηγή: <https://iddsi.org/framework/>)

Επίπεδο 0: Λεπτό

- ✓ ρέει σαν νερό

Επίπεδο 1: Ελαφρώς παχύ

- ✓ Πιο παχύρρευστο από το νερό
- ✓ Απαιτεί λίγη περισσότερη προσπάθεια για να πιείτε από τα αραιά υγρά

Επίπεδο 2: Ήπια πυκνό

- ✓ Ρέει από ένα κουτάλι

Επίπεδο 3: Ρευστοποιημένο/ Μέτρια παχύρρευστο

- ✓ Δεν μπορεί να διοχετευθεί με σωλήνες
- ✓ Δεν τρώγεται με πιρούνι επειδή στάζει αργά

Επίπεδο 4: Πουρές/ Εξαιρετικά παχύρρευστο

- ✓ Δεν μπορεί να πιει από ένα κύπελλο επειδή δεν ρέει εύκολα
- ✓ Δεν απαιτεί μάσημα
- ✓ Πέφτει από το κουτάλι σε μια μόνο κουταλιά

Επίπεδο 5: κιμάς και υγρασία

- ✓ Μπορεί να καταναλωθεί με πιρούνι ή κουτάλι
- ✓ Μπορεί να σκαφτεί και να διαμορφωθεί
- ✓ Ενήλικες, με πλάτος ίσο ή μικρότερο από 4mm και μήκος όχι μεγαλύτερο από 15mm



Επίπεδο 6: Μαλακό και που μπορεί να μασηθεί

- ✓ Μπορεί να καταναλωθεί με πιρούνι, κουτάλι ή ξυλάκια.
- ✓ Μπορεί να πολτοποιηθεί/σπαστεί με πίεση από πιρούνι, κουτάλι ή ξυλάκια.
- ✓ Παιδιατρικά, τεμάχια 8mm (όχι μεγαλύτερα από)
- ✓ Ενήλικες, κομμάτια 15 mm = 1,5 cm (όχι μεγαλύτερα από)



[Πηγαίνετε στο βίντεο: Επίπεδο 6: Δοκιμές επιτέδου τροφίμων IDDSI \(Επίπεδο 6 μαλακό και σε μέγεθος μπουκιάς\)](#)

(Πηγή: Dorset HealthCare University NHS Foundation Trust, 2020)

Επίπεδο 7: Εύκολα μασώμενο ή κανονικό : Κανονικό

[Πηγαίνετε στο βίντεο: \(Επίπεδο 7 Εύκολο στη μάσηση\)](#)

(Πηγή: Dorset HealthCare University NHS Foundation Trust, 2020)



4.3 Συστατικά και πυκνωτικά για την τροποποίηση της υφής των τροφίμων

Αλλαγές στην υφή των τροφίμων και στο ιξώδες (πάχος) των υγρών μπορούν να επιτευχθούν με τη μείωση του μεγέθους των σωματιδίων και/ή με τη χρήση διαφορετικών συστατικών γνωστών ως πυκνωτικά.

Τα ληκτικά που χρησιμοποιούνται στις δίαιτες για τη δυσφαγία μπορούν να ληφθούν από διάφορες πηγές.

Υδροκολλοειδή

Το όνομα προέρχεται από το "Hydro" που σημαίνει νερό και το "colloids" που σημαίνει κόλλα.

Τα υδροκολλοειδή χρησιμοποιούνται στη διατροφή των ατόμων με δυσφαγία επειδή έχουν χαρακτηριστικά που τους επιτρέπουν να τροποποιούν εύκολα την υφή, αυξάνοντας το ιξώδες, τη ρευστότητα, την κατακράτηση νερού, τη σφριγηλότητα και την απαλότητα



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεριέχονται σε αυτό.

2020-1-ES01-KA204-083288

Σχήμα 5. Πυκνωτικά με βάση το άμυλο
(Πηγή: CADIS Huesca)

ά τις
ευ

των τροφίμων και των ποτών. Για παράδειγμα: αραβικό κόμμι, κόμμι γκουάρ, γλυκομαννάνη konjac, ágar, καραγενάνη.

Πηκτικά με βάση το άμυλο

Τα άμυλα προέρχονται από κονδύλους και δημητριακά και έχουν την ικανότητα να πυκνώνουν τα τρόφιμα. Είναι φθηνά και εύκολα διαθέσιμα, αλλά έχουν ορισμένα μειονεκτήματα. Πρέπει να χρησιμοποιούνται σε μεγάλες ποσότητες, οι οποίες επηρεάζουν το άρωμα (αμυλώδης γεύση), το χρώμα και τη θρεπτική αξία του τροφίμου.



Σχήμα 6. Πυκνωτικά μέσα (Πηγή: CADIS Huesca)

Εμπορικοί πυκνωτές

Τα εμπορικά πυκνωτικά μπορεί να περιέχουν άμυλο ή παράγωγα αμύλου, υδροκολοειδή κόμμεα ή συνδυασμούς υδροκολοειδών διαφόρων τύπων.

Είναι χρήσιμο να ακολουθείτε τις οδηγίες του κατασκευαστή, αλλά πρέπει να σημειωθεί ότι η συμπεριφορά τους είναι διαφορετική σε κάθε τρόφιμο/ποτό. Διαφορετικοί τύποι υδροκολοειδών και συγκεντρώσεις θα οδηγήσουν σε διαφορετικές υφές και ιξώδες.



Σχήμα 7. Εμπορευματοποιημένα βάζα τροποποιημένου αμύλου (Πηγή: CADIS Huesca)

Πρωτεΐνες

Ορισμένες πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης έχουν πηκτικές ιδιότητες (ικανότητα αύξησης του πάχους τους).

Πρωτεΐνες με αυτή την πηκτική ικανότητα μπορούν να βρεθούν στα οστά, τα δέρματα και τους τένοντες των ζώων (ζελατίνη), τα δέρματα των ψαριών (ζελατίνη), το γάλα (καζεϊνικές πρωτεΐνες και πρωτεΐνες ορού γάλακτος), τα αυγά (πρωτεΐνες ασπράδι αυγού) και το κέλυφος χιτίνης των καρκινοειδών (χιτοζάνη).

Οι πρωτεΐνες αυγού (λευκές πρωτεΐνες αυγού) χρησιμοποιούνται λόγω των πηκτικών και γαλακτωματοποιητικών ιδιοτήτων τους. Τροποποιούν τη θρεπτική αξία, τη γεύση, το χρώμα και την υφή των προϊόντων.



Σχήμα 8. Πρωτεΐνες τροφίμων με πηκτικές ιδιότητες (Πηγή: CADIS Huesca και Canva Pro)

Πρακτικές ασκήσεις για την εφαρμογή της θεωρίας.

Σε αυτή την άσκηση θα γνωρίσουμε τη σημασία και τα χαρακτηριστικά των διαφόρων πυκνωτικών.

Υλικά: αλεύρι σίτου, αυγό βραστό.

Άσκηση: Θα παρασκευάσουμε τέσσερα θρυμματισμένα προϊόντα χρησιμοποιώντας ένα μπλέντερ:

- Πράσινα φασόλια.
- Πράσινα φασόλια και πατάτα.
- Πράσινα φασόλια και μια κουταλιά αλεύρι σίτου.
- Πράσινα φασολάκια και αυγό βραστό.

Δοκιμάστε τα διάφορα παρασκευάσματα χωριστά και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Η υφή είναι ίδια ή διαφορετική μεταξύ τους; Ποιο από τα δύο σας αρέσει και ποιο δεν σας αρέσει περισσότερο;

Παρατηρείτε διαφορετικές γεύσεις μεταξύ των επεξεργασιών; Σκεφτείτε καθεμία από αυτές.



Indeed

Κοινωνικά εργαλεία για δίαιτες προσανατολισμένες στην εκπαίδευση και τη βελτίωση της υγείας στην κατάσταση της δυσφορίας



Erasmus+



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

THICKENERS

Changes in food textures and viscosity (thickness) of liquids can be achieved by reducing particle size and/or using different ingredients known as thickeners. Hydrocolloids, which are special ingredients and proteins are common thickeners.

HYDROCOLLOIDS

The most common thickeners are called hydrocolloids. They are molecules that can form viscous dispersions and/or gels with water. They are used in the diets of people with dysphagia because they allow texture to be easily modified. Hydrocolloids are found in algae, trees, flowers, grains, fermentations and many other natural products.



Thickeners used in dysphagia diet can be classified into two categories:

- Starch-based thickeners
- Gum thickeners

STARCH-BASED THICKENERS

Starches are obtained from tubers and cereals and have the ability to thicken foods. In many cases, starches are added as recipe ingredients and in others they are intentionally added to thicken a food preparation. They are cheap and readily available, but have some disadvantages. They must be used in large quantities, which affects the taste, colour and nutritional value of the food. In addition, the starch begins to digest in the mouth. This causes the liquid it retains to start to be released and become less viscous, which is dangerous.



GUM THICKENERS

The use of gum thickeners in dysphagia has increased because they increase the viscosity of foods and beverages to which they are added without changing their taste, colour or influencing saliva during feeding.

Xanthan gum

Xanthan gum is the most studied hydrocolloid in dysphagia diets along with starch. In fact, it is included in many commercial thickeners. It is used as a thickener because with a small amount it gives desirable properties for dysphagia diets.



COMMERCIAL THICKENERS

Commercial thickeners may contain starch or starch derivatives, gum hydrocolloids or combinations of different types of hydrocolloids. They have varying degrees of patient acceptability.



PROTEINS

Some proteins of animal origin are used in some food preparations due to their gelling properties. Proteins with this gelling capacity are found in animal bones, hides and tendons (gelatine), fish skins (gelatine), milk (caseinates and whey proteins), egg (egg white proteins) and crustacean chitin shells (chitosan).



For more information: <https://indeed-project.org/>

Partners



Εικόνα 9. Γράφημα σχετικά με τους πυκνωτές (Πηγή: σχεδιασμένο από την Canva Pro)

Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη από την πλατφόρμα κατάρτισης (<https://indeed-project.org/>).

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

4.4 Τροποποίηση του ιξώδους των υγρών

4.4.1 Για να μάθετε πώς να πυκνώνετε τα υγρά

Τα λεπτά υγρά είναι αυτά που κινούνται πολύ γρήγορα στο στόμα, όπως:

- Νερό
- Γάλα
- Χυμός φρούτων
- Αναψυκτικά
- Τσάι
- Καφές



Εικόνα 10. Υγρά με διαφορετικό ιξώδες

(Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro)

Αυτό καθιστά πιο περίπλοκο τον χειρισμό τους στο στόμα και, ως εκ τούτου, συχνά συνδέονται με επεισόδια πνιγμού στη δυσφαγία, δημιουργώντας περισσότερα προβλήματα υγείας για τα άτομα με δυσφαγία. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι απαραίτητη η χρήση πυκνωτικών παραγόντων για να βοηθηθεί η ασφαλής κατανάλωσή τους.

4.4.2 Τι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να πυκνώσετε τα υγρά;

Το τροποποιημένο άμυλο καλαμποκιού, το κόμμι ξανθάνης, το κόμμι γκουάρ και το κόμμι Τάρα (μόνα τους ή σε συνδυασμό) είναι κοινά πυκνωτικά για την αύξηση του ιξώδους των υγρών.

Εικόνα 11. Εμπορικοί πυκνωτές τροφίμων (Πηγή: CADIS Huesca)



Πώς να πυκνώσετε τα υγρά



Εικόνες 12. Συμβουλές για την παρασκευή πυκνωμένων ροφημάτων. (Πηγή: Nutricia)

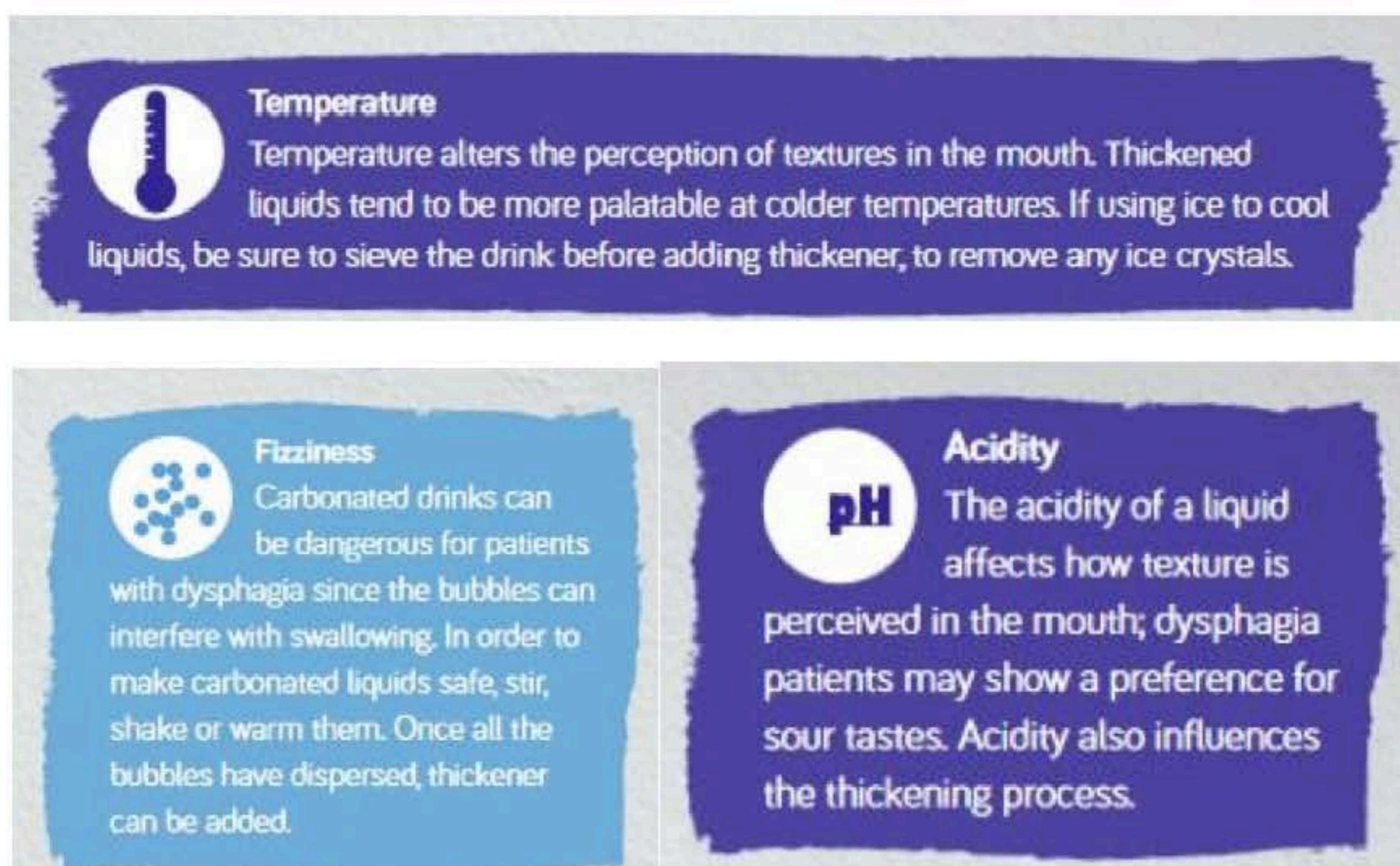


Είναι χρήσιμο να ακολουθείτε τις οδηγίες του κατασκευαστή για το χρησιμοποιούμενο πηκτικό. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι το τελικό πάχος και τα χαρακτηριστικά διαφέρουν ανάλογα με το χρησιμοποιούμενο ποτό.

Το είναι η παραγωγή της Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις ωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που αι σε αυτήν.

Πηγαίνετε στο βίντεο: (Nestlé Health Science UK, 2020)

Μερικές συμβουλές για την παρασκευή πυκνωμένων ροφημάτων:



Εικόνες 13, 14 και 15. Συμβουλές για την παρασκευή πυκνωμένων ροφημάτων (Πηγή: Nutricia)

Μέθοδοι δοκιμών για χρήση με το πλαίσιο IDDSI

Ποτά και άλλα υγρά

2. Cover the nozzle of the syringe with your finger



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

[Πηγαίνετε στο βίντεο: IDDSI Δοκιμή ροής](#)

(Πηγή: IDDSI, 2020)

4.5 Τροποποίηση της υφής των στερεών τροφίμων

Εισαγωγή στην τροποποίηση της υφής των στερεών τροφίμων

Ο βαθμός τροποποίησης των χαρακτηριστικών υφής των στερεών τροφίμων εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά και τις ειδικές απαιτήσεις κάθε ατόμου. Θα καθοριστούν από έναν λογοθεραπευτή. Για να εξασφαλιστεί η βέλτιστη διατροφή και ασφάλεια κατά την προσαρμογή των στερεών τροφών, μπορούν να γίνουν δύο προσεγγίσεις:

1. Μείωση του μεγέθους της μερίδας αλλά με αυξημένη θερμιδική και θρεπτική πυκνότητα. Εφαρμογή ειδικών τεχνικών και εξοπλισμού για την προετοιμασία των τροφίμων (κοπή, τεμαχισμός, ψιλοκοπή, κιμά, ανάμειξη με υγρά, πολτοποίηση,).
2. Τροποποίηση της συνοχής ή της υφής μέσω της μείωσης του μεγέθους των σωματιδίων και της πολτοποίησης ή/και με τη χρήση ειδικών πυκνωτικών ουσιών. Ανάμειξη του τροφίμου με διάφορους παράγοντες πύκνωσης (άμυλα, κόμμεα, αλεύρι, πρωτεΐνες....) και αρωματικούς παράγοντες.

Μέθοδοι δοκιμής για τον προσδιορισμό των επιπέδων στο πλαίσιο IDDSI

Δοκιμή πιρουνιού Drip Test



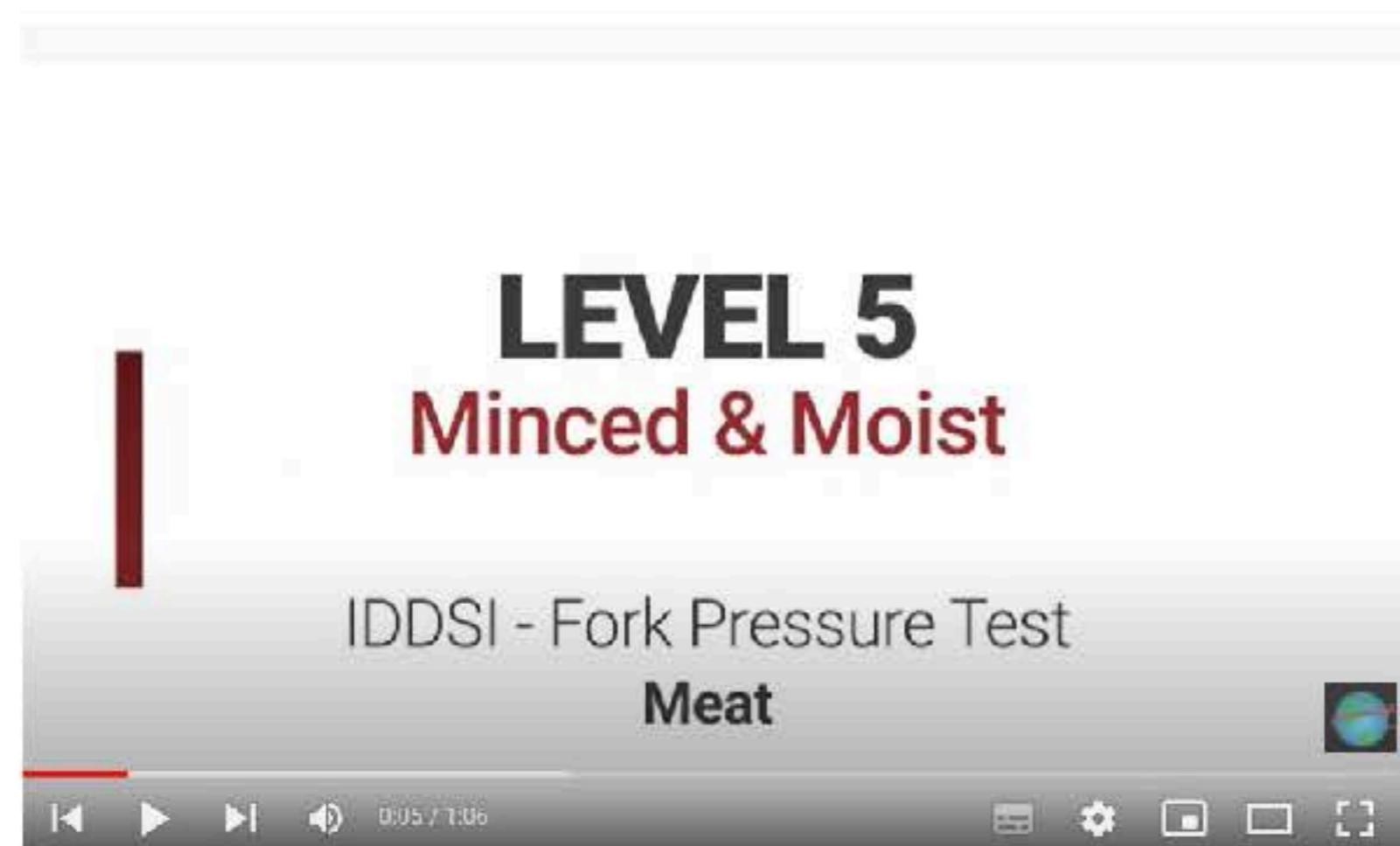
Πηγαίνετε στο βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=u2QxsjjQVvw> (Πηγή: IDDSI, 2020)

Δοκιμή κλίσης κουταλιού



Πηγαίνετε στο βίντεο: [IDDSI Δοκιμή κλίσης κουταλιού. Επίπεδο 4 Εξαιρετικά παχύ](#) (Πηγή: IDDSI, 2020)

Δοκιμή πίεσης πιρουνιού και δοκιμή πίεσης κουταλιού



Πηγαίνετε στο βίντεο: [Επίπεδο 5 Κιμάς & Υγρό](#) (Πηγή: IDDSI, 2020)



Πηγαίνετε στο βίντεο: [IDDSI Level 6 Soft & Bite Sized](#)

(Πηγή: IDDSI, 2020)

4.6 Τεχνικές και εξοπλισμός

4.6.1 Τεχνικές μαγειρέματος

Βρασμός. Αποτελείται από την τοποθέτηση του τροφίμου σε μια κατσαρόλα με πολύ καυτό (βραστό) νερό και την παραμονή του για κάποιο χρονικό διάστημα μέχρι να μαγειρευτεί πλήρως.

Βρασμός. Είναι μια μορφή βρασμού, αλλά η διαφορά είναι ότι το υγρό δεν χρειάζεται να βράσει κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, οπότε χρειάζεται χρόνο μαγειρέματος ακόμη και ώρες.

Μαγείρεμα. Μοιράζεται τον ίδιο τύπο μαγειρέματος σε υγρό με το στιφάδο, αλλά πριν από το στιφάδο τα υλικά τηγανίζονται λίγο με λάδι.

Ψήσιμο. Ψήσιμο ή ψήσιμο. Συνίσταται στην εισαγωγή του τροφίμου σε φούρνο και το ψήσιμο σε υψηλές θερμοκρασίες με ξηρή θερμότητα.

Αέρας. Μια από τις καλύτερες μαγειρικές τεχνικές που μπορείτε να μάθετε είναι η τέχνη του ατμού. Διατηρεί τη γεύση και τα θρεπτικά συστατικά.

Ζελοποίηση. Διαδικασία μαγειρέματος κατά την οποία ένα τρόφιμο ή υγρό μετατρέπεται σε πηκτή με την προσθήκη ενός συστατικού με αυτή την ιδιότητα, μερικά από αυτά τα συστατικά είναι η ζελατίνη, το άγαρ άγαρ, το κόμμι ξανθάνης ή άλλα.



Εικόνα 16. Τεχνικές μαγειρέματος (Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro)

4.6.2 Εξοπλισμός

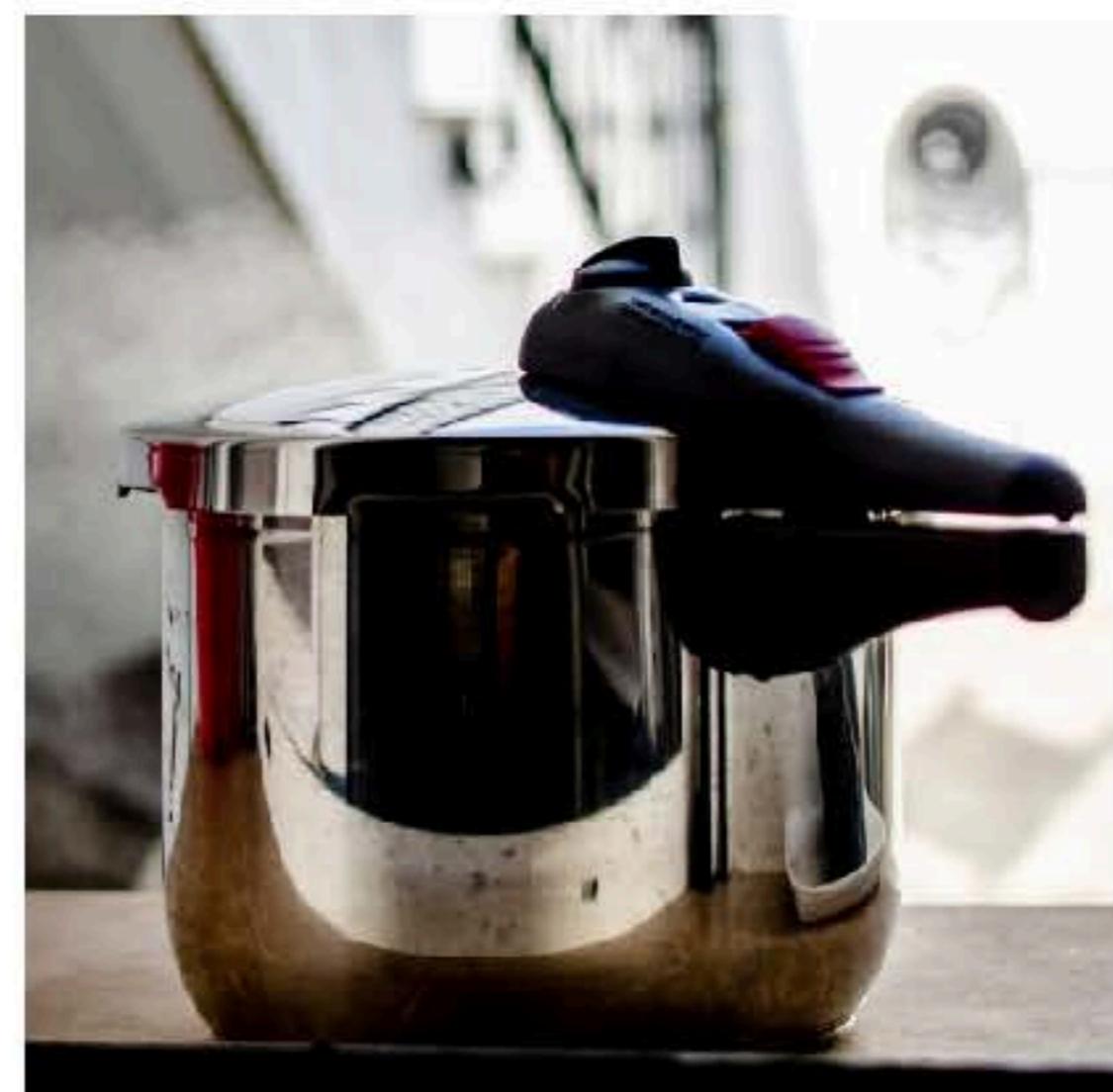
Η επεξεργασία τροφίμων προσαρμοσμένων στην υφή μπορεί να γίνει στο σπίτι με βασικά εργαλεία.

Γλάστρες, χύτρες, ατμομάγειρες και τηγάνια

Φούρνοι μικροκυμάτων και φούρνοι

Το ψυγείο και ο καταψύκτης

Μαχαιροπήρουνα



Εικόνες 17 α 20. Γλάστρα, χύτρα, ατμομάγειρας και τηγάνια (Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro)





Εικόνες 21 και 24. Φούρνος μικροκυμάτων, φούρνος, ψυγείο και μαχαιροπήρουνα (Πηγή: designed by Canva Pro)

Για να προσαρμόσετε την υφή.

Μπλέντερ, επεξεργαστής τροφίμων και Thermomix. Είναι οι πιο οικονομικοί, έχουν επαρκή χωρητικότητα για να αλέσουν μερικές μερίδες φαγητού και είναι απλοί στη χρήση.





Εικόνες 25 α 27. Μπλέντερ με βραχίονα, επεξεργαστής τροφίμων και Thermomix (Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro)

Εργαλεία μαγειρικής, καλούπια και άλλα αξεσουάρ: σακούλα διοχέτευσης, ακροφύσια διοχέτευσης από ανοξείδωτο χάλυβα, κουτάλια μέτρησης, καλούπια, κόσκινο, κουτάλα, μπουκάλι συμπίεσης, ζυγαριά και άλλα μαγειρικά σκεύη.





Εικόνες 28 έως 36. Σακούλα διοχέτευσης, ακροφύσια διοχέτευσης από ανοξείδωτο χάλυβα, κουτάλα, κουτάλια μέτρησης, κόσκινο, ζυγαριά, μπουκάλι συμπίεσης και καλούπια (Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro)

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

4.7 Υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων στη δυσφαγία

4.7.1 Σημασία της υγιεινής προετοιμασίας των τροφίμων

Η υγιεινή προετοιμασία και το σερβίρισμα των τροφίμων είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τα άτομα που πάσχουν από δυσφαγία. Τα μη ασφαλή τρόφιμα επηρεάζουν ιδιαίτερα τα βρέφη, τα μικρά παιδιά, τους ηλικιωμένους και τους ασθενείς.

Όλες οι ενέργειες που εφαρμόζονται στην παρασκευή τροφίμων πρέπει να λαμβάνουν ειδική μέριμνα για την αποφυγή τροφιμογενών ασθενειών που προκαλούνται από βιολογικούς, χημικούς ή φυσικούς κινδύνους.



Εικόνες 37. Υγιεινή προετοιμασία τροφίμων (Πηγή: από Canva Pro)

4.7.2 Κίνδυνοι για την υγεία των τροφίμων (είδη μόλυνσης)

Κίνδυνος για τα τρόφιμα είναι ο παράγοντας σε ένα τρόφιμο που μπορεί να προκαλέσει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία. Υπάρχουν 3 τύποι κινδύνων στα τρόφιμα: βιολογικοί, χημικοί ή φυσικοί.

Βιολογικοί κίνδυνοι

Οι μικροοργανισμοί, όπως τα βακτήρια και οι ιοί, είναι ο πιο κοινός τύπος μόλυνσης των τροφίμων και οι παράγοντες που εμπλέκονται στα κρούσματα τροφιμογενών ασθενειών.

Χημικοί κίνδυνοι

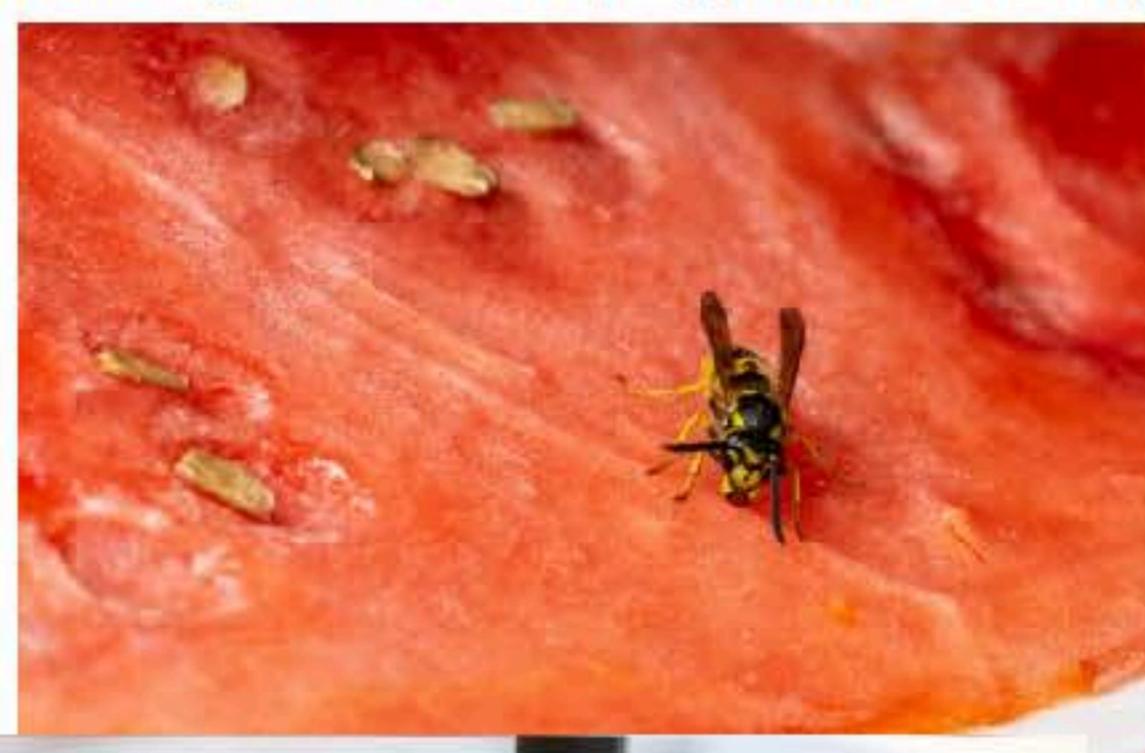
Υπάρχουν χημικές προσμείξεις που εμφανίζονται φυσικά στα τρόφιμα και κάποιες άλλες που προστίθενται κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας. Η χημική μόλυνση μπορεί να οδηγήσει σε οξεία δηλητηρίαση ή σε μακροχρόνιες ασθένειες, όπως ο καρκίνος.



Εικόνα 38. Χημικοί κίνδυνοι (Πηγή: από Canva Pro)

Φυσικοί κίνδυνοι

Η φυσική μόλυνση συμβαίνει όταν στα τρόφιμα βρίσκονται αντικείμενα όπως πέτρες, οστά, ξύλο, πλαστικό, βελόνες, τρίχες ανθρώπων ή ζώων, χώμα, μέταλλο, γυαλί, κοσμήματα, νύχια. Η εύρεση αυτών των αντικειμένων μπορεί να προκαλέσει ασθένεια ή τραυματισμό στο άτομο.



Εικόνα 39. Φυσικοί κίνδυνοι (Πηγή: από Canva Pro)

4.7.3 Σωστή υγιεινή τροφίμων

Προσωπική υγιεινή

Όλοι οι χειριστές τροφίμων πρέπει να γνωρίζουν ότι τα υψηλά πρότυπα προσωπικής υγιεινής είναι σημαντικά.



- Να φοράτε καθαρά εξωτερικά ρούχα και να συγκρατείτε τα μαλλιά και τα γένια σας.
- να διατηρούν τα νύχια τους κοντά και να μην φορούν κοσμήματα
- Οι χειριστές τροφίμων θα πρέπει να χρησιμοποιούν γάντια από σκεύη χειρισμού τροφίμων ή χαρτιά για να χειρίζονται έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

Εικόνα 40. Πλύσιμο χειριών (Πηγή: από Canva Pro)

Ασφαλής χειρισμός τροφίμων



[Πηγαίνετε στο βίντεο:](#) (Πηγή: Ministerio de sanidad, 2012)

Πρόκειται για τους "Πέντε κανόνες για ασφαλέστερα τρόφιμα", οι οποίοι αναπτύχθηκαν από τον ΠΟΥ για να εκπαιδεύσουν όλους τους καταναλωτές και τους χειριστές τροφίμων σε ασφαλείς συμπεριφορές χειρισμού τροφίμων.

Five keys to safer food



Keep clean

- ✓ Wash your hands before handling food and often during food preparation
- ✓ Wash your hands after going to the toilet
- ✓ Wash and sanitize all surfaces and equipment used for food preparation
- ✓ Protect kitchen areas and food from insects, pests and other animals

Why?

Microorganisms do not cause disease. Dangerous microorganisms are widely found in soil, water, animals and people. These microorganisms are carried on hands, washing cloths and utensils, especially cutting boards and the slightest contact can transfer them to food and cause foodborne diseases.



Separate raw and cooked

- ✓ Separate raw meat, poultry and seafood from other foods
- ✓ Use separate equipment and utensils such as knives and cutting boards for handling raw foods
- ✓ Store food in containers to avoid contact between raw and prepared foods

Why?

Raw food, especially meat, poultry and seafood, and their juices, can contain dangerous microorganisms which may be transferred to other foods during food preparation and storage.



Cook thoroughly

- ✓ Cook food thoroughly, especially meat, poultry, eggs and seafood
- ✓ Bring foods like soups and stews to boiling to make sure that they have reached 70°C. For meat and poultry, make sure that juices are clear, not pink. Ideally, use a thermometer
- ✓ Reheat cooked food thoroughly

Why?

Proteins undergo thermal denaturation, microorganisms. Studies have shown that cooking food to a temperature of 70°C can fully inactivate bacteria for consumption. Foods that require special attention include meat, poultry, eggs, meat, large pieces of meat and whole poultry.



Keep food at safe temperatures

- ✓ Do not leave cooked food at room temperature for more than 2 hours
- ✓ Refrigerate promptly all cooked and perishable food, preferably below 5°C
- ✓ Keep cooked food piping hot (more than 60°C) prior to serving
- ✓ Do not store food too long even in the refrigerator
- ✓ Do not thaw frozen food at room temperature

Why?

Microorganisms can multiply very quickly if food is stored at room temperature. By holding at temperatures below 5°C or above 60°C, the growth of microorganisms is slowed down or stopped. Some dangerous microorganisms (listeria) grow below 5°C.



Use safe water and raw materials

- ✓ Use safe water or treat it to make it safe
- ✓ Select fresh and wholesome foods
- ✓ Choose foods processed for safety, such as pasteurized milk
- ✓ Wash fruits and vegetables, especially if eaten raw
- ✓ Do not use food beyond its expiry date

Why?

Raw materials, including water and ice, may be contaminated with dangerous microorganisms and chemicals. These chemicals may be present in raw and ready-to-eat foods. Care in selecting raw materials and simple measures such as washing and peeling may reduce the risk.

Εικόνα 41. Κανόνες για ασφαλέστερα τρόφιμα (Πηγή: Πηγή: Ασφάλεια τροφίμων - Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ))

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

Αποθήκευση τροφίμων

Η αποθήκευση των τροφίμων πρέπει να αποσκοπεί στη διατήρηση της θρεπτικής, οργανοληπτικής και υγιεινής ποιότητας.

Η ημερομηνία λήξης στα τρόφιμα αφορά την ασφάλεια. Αυτή είναι η πιο σημαντική ημερομηνία που πρέπει να θυμάστε. Μετά την ημερομηνία λήξης, μην τρώτε, μαγειρεύετε ή καταψύχετε τα τρόφιμά σας.

Η ημερομηνία ανάλωσης, που μερικές φορές αναφέρεται ως BBE (best before end - ανάλωση κατά προτίμηση πριν από), αφορά την ποιότητα και όχι την ασφάλεια. Το τρόφιμο θα είναι ασφαλές για κατανάλωση μετά την ημερομηνία αυτή, αλλά μπορεί να μην είναι στην καλύτερη δυνατή κατάσταση.



Ο καταψύκτης λειτουργεί ως κουμπί παύσης - τα τρόφιμα στον καταψύκτη δεν αλλοιώνονται και τα περισσότερα βακτήρια δεν μπορούν να αναπτυχθούν σε αυτόν.

Απόψυξη των τροφίμων σας

Όταν βγάζετε τα τρόφιμά σας από την κατάψυξη, είναι σημαντικό να τα ξεπαγώνετε με ασφάλεια πριν τα μαγειρέψετε ή τα καταναλώσετε. Μην ξεπαγώνετε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου.

[Εικόνα 42. Ψύξη τροφίμων \(Πηγή: από Canva Pro\)](#)

Αποφυγή διασταυρούμενης μόλυνσης

Διασταυρούμενη μόλυνση είναι η μεταφορά επιβλαβών βακτηρίων στα τρόφιμα από άλλα τρόφιμα, σανίδες κοπής και σκεύη, εάν δεν γίνεται σωστός χειρισμός τους.

[Πηγαίνετε στο βίντεο: αποφύγετε τη διασταυρούμενη μόλυνση \(Πηγή: Ministerio de sanidad, 2018\)](#)



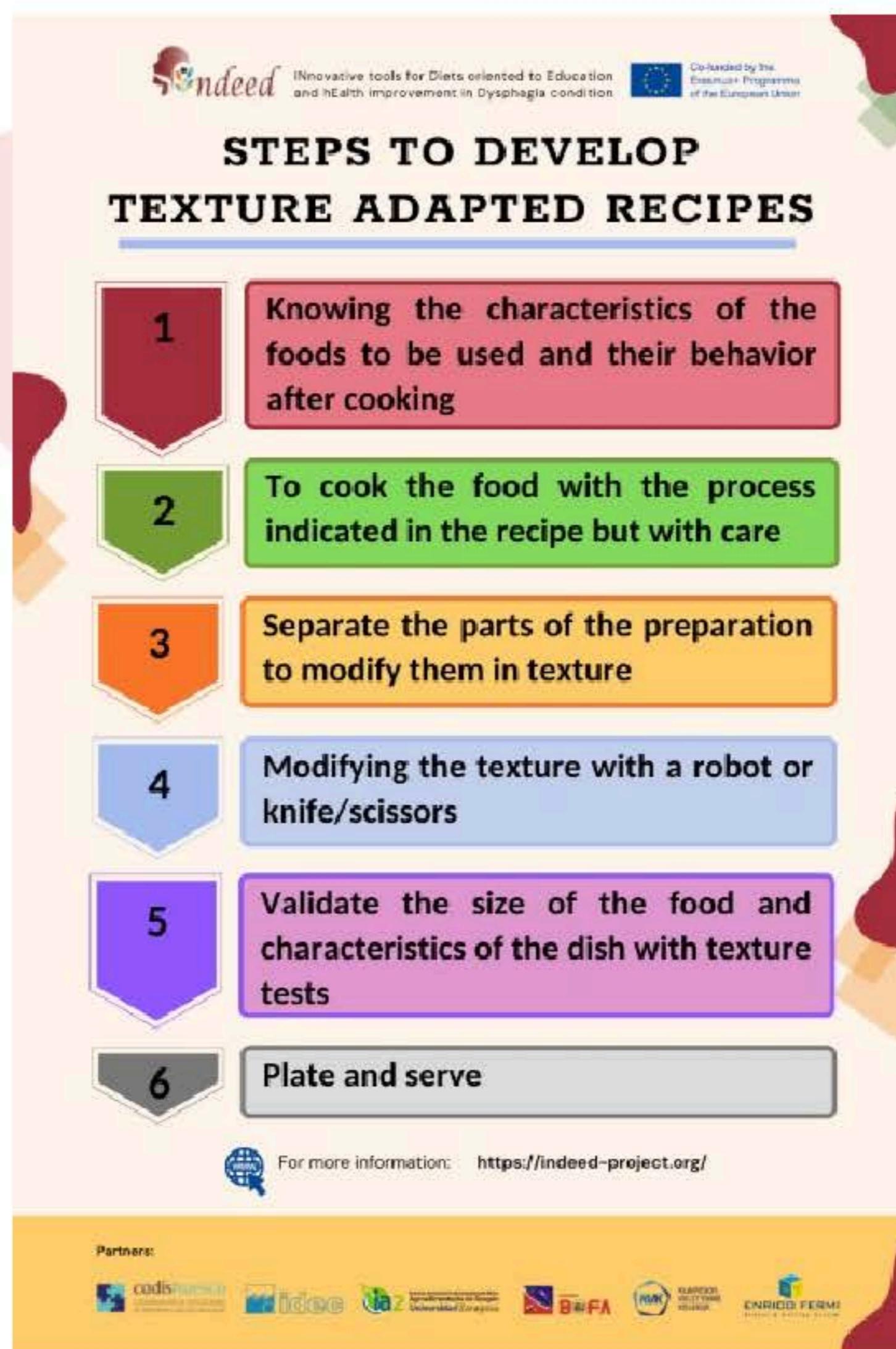
[Εικόνα 44. Αποφύγετε τη διασταυρούμενη μόλυνση \(Πηγή: από Canva Pro\)](#)

4.8 Προετοιμασία συνταγών με τροποποιημένη υφή

Η διαδικασία για την παρασκευή τροφίμων προσαρμοσμένων στην υφή είναι, στις περισσότερες περιπτώσεις, η ίδια με εκείνη για τα μη προσαρμοσμένα τρόφιμα. Οι κύριες διαφορές σε αυτή τη διαδικασία εμφανίζονται συνήθως μετά το μαγείρεμα και πριν από το σερβίρισμα. Είναι αυτή η στιγμή, κατά την οποία οι περισσότερες επεξεργασίες πρέπει να υποβληθούν σε διαδικασία τροποποίησης της υφής με τη χρήση κάποιου τύπου επεξεργαστή τροφίμων.

Βήματα για την ανάπτυξη συνταγών προσαρμοσμένων στην υφή:

1. Να γνωρίζετε τα χαρακτηριστικά του τροφίμου
2. Μαγειρέψτε το φαγητό με τη συνήθη διαδικασία της συνταγής.
3. Διαχωρισμός των τμημάτων του παρασκευάσματος για την προσαρμογή του στην υφή και την επακόλουθη επιμετάλλωση.
4. Τροποποίηση υφής. Χρήση ρομπότ ή μαχαιριών/ψαλιδιών για την τροποποίηση της υφής των τροφίμων.
5. Επικύρωση του μεγέθους των σωματιδίων και των χαρακτηριστικών του πιάτου.
6. Διαδικασία σερβιρίσματος



Εικόνα 45. Γράφημα σχετικά με τα βήματα για την ανάπτυξη συνταγών προσαρμοσμένων στην υφή (Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro)

4.9 Συνταγές προσαρμοσμένες στην υφή

Muhlama

2-4 άτομα

Συστατικά

2 κουταλιές βούτυρο

2 κουταλιές της σούπας καλαμποκάλευρο

Ένα δάχτυλο λεύτει από 1 ποτήρι ζεστό νερό

2 κομμάτια τυρί string (τυρί Cecil ή τσένταρ)



Σχήμα 46. Muhlama. Web nefis.

Πώς να το προετοιμάσετε.

1. Ξεκινήστε ζεσταίνοντας ένα τηγάνι και λιώνοντας το βούτυρο.
2. Προσθέστε το καλαμποκάλευρο και τηγανίστε το για 2-3 λεπτά σε δυνατή φωτιά.
3. Προσθέστε το ζεστό νερό που βράζει και ανακατέψτε μέχρι να πάρει ξανά βράστη και το μείγμα να αποκτήσει υφή πουτίγκας.
4. Προσθέστε το τυρί κομμένο σε μικρά κομμάτια και ανακατέψτε μέχρι να λιώσει.
5. Κρατήστε το σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ανέβει το βούτυρο στην επιφάνεια και στη συνέχεια αποσύρετε από τη φωτιά.

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Καθώς πρόκειται για μια ημι-ρευστή υφή, θα μπορούσε να καταναλωθεί σε όλα τα επύπεδα της προσαρμοσμένης στην υφή δίαιτας.

Αλλά στον τύπο του πολτού (επίπεδο 4 του IDDSI) θα πρέπει να αποφεύγεται το κόλλημά του στο στόμα. Για να γίνει αυτό, θα προσθέσουμε περισσότερο νερό από αυτό που αναφέρεται στη συνταγή.

Τοστ με αβοκάντο

2-4 άτομα

Συστατικά

2 αβοκάντο

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

1/2 κουταλιά της σούπας αλάτι

4 φέτες ψωμί ολικής άλεσης



Εικόνα 47. Τοστ με αβοκάντο. *Cookie and kate Web*

Πώς να το προετοιμάσετε.

1. Φρυγανίζουμε τις φέτες ψωμιού με την τοστιέρα
2. Τοποθετήστε το ώριμο αβοκάντο σε ένα μπολ, αφαιρέστε τους σπόρους και τη φλούδα, προσθέστε το ελαιόλαδο και το αλάτι και πολτοποιήστε το με ένα μπλέντερ.
3. Απλώστε το μείγμα στο τοστ

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Αυτή η συνταγή μπορεί να καταναλωθεί από τα επύπεδα IDDSI 6 και 7.

Για να προσαρμοστεί η υφή του στα επύπεδα 4 και 5, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί το smoothie αβοκάντο, αλλά θα έπρεπε να προσαρμοστεί το ψωμί.

Για το επίπεδο 5 θα ήταν απαραίτητο να κόψετε το ψωμί σε μικρά και ομοιογενή κομμάτια με τη βοήθεια φαλιδιού ή επεξεργαστή τροφίμων.

Για να προσαρμοστεί στο επίπεδο 4 είναι απαραίτητο να εισαχθεί σε ένα ρομπότ και να αλεσθεί προσθέτοντας νερό μέχρι να αποκτήσει μια ομοιογενή και παχύρρευστη υφή όπως αυτή της πουτίγκας. Είναι σημαντικό να μην είναι πολύ παχύρρευστο ώστε να μην κολλάει στο στόμα και όχι πολύ υγρό ώστε να είναι δύσκολο να χειριστεί στο στόμα.

Σημείωση: συνήθως το ψωμί είναι δύσκολο να προσαρμοστεί στην υφή του επειδή κολλάει ή χάνει τη γεύση του. Εάν δεν είναι απαραίτητο για τη συνταγή, είναι προτιμότερο να το αφαιρέσετε ή να το αντικαταστήσετε με κάποιο άλλο τρόφιμο.

Σημαντική σημείωση: αν θέλετε να ετοιμάσετε άλλο είδος υγιεινού τοστ, ακολουθήστε τα ίδια βήματα:

1º αλέθετε εντελώς μέχρι να αποκτήσετε μια ομοιογενή και απλώσιμη υφή των συστατικών που θα χρησιμοποιηθούν στο τοστ.

2º Αλέστε το ψωμί από την άλλη πλευρά. Είναι σημαντικό να επιτευχθούν τα σωστά επύπεδα.

Purus varškės apkepas/ Silk curd cake

2-4 άτομα

Συστατικά

500 γραμμάρια πηγμένο γάλα
4 αυγά
80 χιλιοστόλιτρα Γάλα
30 γραμμάρια βούτυρο
4 κουταλιές της σούπας σιμιγδάλι (ή νιφάδες ρυζιού ή βρώμης)
2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη (ή μέλι ή άλλο αγαπημένο γλυκαντικό)
Μερικά ψίχουλα ψωμιού



Εικόνα 48. Κέικ με μεταξωτό πηγμένο γάλα. La Maistas Web

Πώς να το προετοιμάσετε.

1. Ανακατέψτε το σιμιγδάλι και το γάλα σε ένα μπολ και αφήστε το να ενυδατωθεί.
2. Ανακατέψτε το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι να γίνει σφιχτή κρέμα.
3. Ξεχωρίστε τα ασπράδια από τους κρόκους και προσθέστε τους κρόκους και το τυρόπιγμα στο μείγμα βουτύρου και ζάχαρης χτυπώντας το μέχρι να γίνει λείο.
4. Χτυπήστε τα ασπράδια των αυγών ώστε να γίνουν ένας λευκός αφρός.
5. Ανακατέψτε όλα τα παραπάνω συστατικά μαζί, ενσωματώνοντάς τα προσεκτικά.
6. Βουτυρώστε μια φόρμα, πασπαλίστε με τα ψίχουλα ψωμιού και ρίξτε το περιεχόμενο.
7. Ψήνετε στο φούρνο στους 220°C μέχρι να φουσκώσει. Στη συνέχεια, μειώστε τη θερμοκρασία στους 200 βαθμούς. Το ψήσιμο διαρκεί περίπου 30 λεπτά.

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Αυτή η συνταγή μπορεί να καταναλωθεί από τα επύπεδα IDDSI 6 και 7.

Για να προσαρμοστεί η υφή του στο επύπεδο 5, είναι απαραίτητο να το ψιλοκόψετε με τη βοήθεια ενός πιρουνιού ή ενός επεξεργαστή τροφίμων.

Για να το προσαρμόσετε στο επύπεδο 4 είναι απαραίτητο να το εισάγετε σε ένα ρομπότ και να το αλέσετε προσθέτοντας γάλα μέχρι να αποκτήσει μια ομοιογενή και παχύρρευστη υφή όπως αυτή της πουτίγκας. Είναι σημαντικό να μην είναι πολύ παχύρρευστο ώστε να μην κολλάει στο στόμα και όχι πολύ υγρό ώστε να είναι δύσκολο να χειριστεί στο στόμα.

Σπανακόπιτα

4 άτομα

Συστατικά

2 κόκκινα κρεμμύδια, κομμένα στη μέση και σε φέτες

1 φρέσκο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο (προαιρετικά)

2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες

500 γραμμάρια σπανάκι, πλυμένο και χοντροκομμένο (18 ουγγιές)

Μια πρέζα τριψμένο μοσχοκάρυδο

200 γραμμάρια φέτα, θρυμματισμένη (7 ουγγιές)

2 αυγά, χτυπημένα

1-2 κουταλιές της σούπας φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο (προαιρετικά)

Βούτυρο

Αλάτι και πιτέρι για γεύση

Ζύμη φύλλου



Εικόνα 49. Σπανακόπιτα. My Greek Dish Web.

Πώς να το προετοιμάσετε.

1. Ζεσταίνετε το φούρνο στους 200C/ανεμιστήρα 180C/αερόθερμο 6.
2. Καθαρίστε, αφαιρέστε τα επικίνδυνα στοιχεία και ψιλοκόψτε τα λαχανικά. Σε ένα τηγάνι προσθέστε το βούτυρο και το κρεμμύδι και σοτάρετε.
3. Όταν ροδίσουν προσθέστε το σκόρδο, μαγειρέψτε για μερικά λεπτά και προσθέστε σταδιακά το σπανάκι.
4. Όταν μαγειρευτεί, κρυώστε σε ένα μπολ και ανακατέψτε με το μοσχοκάρυδο, τη φέτα, τα αυγά, το σχοινόπρασο και αλατοπιπερώνετε.
5. Σε μια αντικολλητική φόρμα περίπου 25 εκ. Βάλτε το πρώτο φύλλο φύλλου στην φόρμα και περιχύστε το με ελαιόλαδο, βάλτε το επόμενο από πάνω και κάντε την ίδια διαδικασία.
6. Τοποθετήστε τη γέμιση της σπανακόπιτας και διπλώστε τα φύλλα που καλύπτουν το περιεχόμενο.
7. Ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 60 λεπτά μέχρι το φύλλο να γίνει τραγανό και χρυσοκάστανο.
8. Αφήστε τη σπανακόπιτα να κρυώσει για 10-15 λεπτά πριν την κόψετε σε κομμάτια.

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Αυτή η συνταγή μπορεί να καταναλωθεί από τα επύπεδα IDDSI 6 και 7 αν κοπεί σε κομμάτια.

Για το επύπεδο 5 θα ήταν απαραίτητο να το κόψετε σε μικρά και ομοιογενή κομμάτια με τη βοήθεια ψαλιδιού ή επεξεργαστή τροφίμων.

Για να το προσαρμόσετε στο επύπεδο 4, βάλτε το σε ένα επεξεργαστή τροφίμων και αλέστε το προσθέτοντας νερό μέχρι να αποκτήσει μια ομοιογενή και παχύρρευστη υφή σαν κρέμα. Είναι

σημαντικό να μην είναι πολύ παχύρρευστο ώστε να μην κολλάει στο στόμα και όχι πολύ υγρό ώστε να είναι δύσκολο να το χειριστείτε στο στόμα.

Αν θέλετε να βελτιώσετε την παρουσίαση αυτών των επιπέδων, διαχωρίστε και κόψτε χωριστά τη ζύμη από τη γέμιση και σερβίρετε τα χωριστά.

Σούπα Cheshmi nigar

4 άτομα

Συστατικά

60ml ελαιόλαδο

1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη μέντα

1 κρεμμύδι

1/2 κουταλάκι του γλυκού αλεσμένο κόκκινο πιπέρι

1 κουταλιά της σούπας αλεύρι

1 κουταλάκι του γλυκού νιφάδες κόκκινου

1 φλιτζάνι κόκκινες φακές

1 φλιτζάνι γάλα

1,5 λίτρα ζεστό νερό

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

1 κρόκο αυγού

1/2 φλιτζάνι γάλα

Χυμός από μισό λεμόνι

πιπεριού

Για τη σάλτσα

πιπεριού

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

Εικόνα 50. Σούπα Cheshmi nigar. Nefis Yemek Tarifleri YouTube



Πώς να το προετοιμάσετε.

- Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι και το κρεμμύδι. Μαγειρεύουμε μέχρι να αρχίσει να ροδίζει και, εκείνη τη στιγμή, προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθεί.
- Προσθέστε τις φακές και το νερό, ανακατέψτε και αφήστε τα να βράσουν μέχρι να μαγειρευτούν.
- Προσθέστε το αλάτι και χτυπήστε τα πάντα με ένα μπλέντερ μέχρι να αποκτήσουν μια λεία και ομοιογενή υφή.
- Από την άλλη πλευρά, ανακατέψτε τον κρόκο αυγού με το γάλα και το λεμόνι. Μετά από αυτό, προσθέστε το στην κατσαρόλα και ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να ενσωματωθούν όλα και αφήστε το να βράσει για δύο λεπτά.
- Για τη σάλτσα, λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και προσθέστε το δυόσμο, τη σκόνη πιπεριάς και το τσίλι. Ανακατέψτε για λίγα δευτερόλεπτα και αφήστε τα στην άκρη.
- Για να σερβίρετε, προσθέστε πρώτα τη σούπα και στη συνέχεια μια κουταλιά από τη σάλτσα από πάνω.



Indeed

Κοινωνική εργαλεία για δίαιτες προσανατολισμένες στην εκπαίδευση και τη βελτίωση της υγείας στην κατάσταση της δυσφρογίας



Erasmus+

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Αυτή η συνταγή μπορεί να καταναλωθεί από όλα τα επύπεδα. Ωστόσο, στην περύπτωση των επιπέδων 4, 5 και 6, θα πρέπει να προστεθεί δυπλάσια ποσότητα φακής για να γίνει η υφή λιγότερο κρεμώδης και πιο ρευστή σαν κρέμα.



Πράσινα φασόλια και πατάτες

2-4 άτομα

Συστατικά

500 γραμμάρια πράσινα φασόλια

200 γραμμάρια πατάτας

50 ml ελαιόλαδο

3 σκόρδα



Μια πρέζα αλάτι **Εικόνα 51. Πράσινα φασόλια και πατάτες. Γεύση του νότιου Ιστού**

Πώς να το προετοιμάσετε

1. Πλύνετε και αφαιρέστε όλα τα επικίνδυνα μέρη από τα φασόλια και τις πατάτες και κόψτε τα σε κομμάτια.
2. Σε μια κατσαρόλα με νερό βράζετε αλατισμένο νερό και προσθέτετε τα φασόλια και τις πατάτες.
3. Μαγειρέψτε τα μέχρι να μαλακώσουν και στραγγίζτε τα με τη βοήθεια ενός σουρωτηριού.
4. Σε ένα τηγάνι προσθέστε το σκόρδο, καθαρισμένο και κομμένο σε κομμάτια. Όταν αρχίσουν να ροδίζουν, προσθέστε τα φασολάκια, ανακατέψτε και σερβίρετε.

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Αυτή η συνταγή μπορεί να καταναλωθεί από τα επύπεδα IDDSI 6 και 7 αν κοπεί σε κομμάτια.

Για το επύπεδο 5 θα ήταν απαραίτητο να το κόψετε σε μικρά και ομοιογενή κομμάτια με τη βοήθεια ψαλιδιού ή επεξεργαστή τροφίμων.

Για να το προσαρμόσετε στο επύπεδο 4, βάλτε το σε ένα επεξεργαστή τροφίμων και αλέστε το προσθέτοντας νερό μέχρι να αποκτήσει μια ομοιογενή και παχύρρευστη υφή σαν κρέμα. Είναι σημαντικό να μην είναι πολύ παχύρρευστο ώστε να μην κολλάει στο στόμα και όχι πολύ υγρό ώστε να είναι δύσκολο να το χειριστείτε στο στόμα.

Αν θέλετε να βελτιώσετε την παρουσίαση αυτών των επιπέδων, διαχωρίστε και ψιλοκόψτε ξεχωριστά τα φασολάκια από τις πατάτες και σερβίρετε τα ξεχωριστά.

Φιλέτο με σάλτσα πιπεριού

2-4 άτομα

Συστατικά

500 γραμμάρια χοιρινό φιλέτο
 100 ml ζωμό κρέατος
 200 ml κρέμα γάλακτος
 1/2 μικρό κρεμμύδι
 50 ml κονιάκ ή κονιάκ
 1 κουταλιά της σούπας πράσινοι
 κόκκοι πιπεριού
 20 γρ. βούτυρο
 20 ml. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο



Αλάτι και φρεσκοτριψμένο μαύρο
 πιπέρι (ανάλογα με τη γεύση)

Εικόνα 52. Φιλέτο με σάλτσα πιπεριού.

DeRechupete Web.

Πώς να το προετοιμάσετε.

1. Πλένετε και κόβετε το φιλέτο σε κομμάτια.
2. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και προσθέτετε το ψαρονέφρι, μαγειρεύοντάς το παντού. Όταν αρχίσει να ροδίζει, το βγάζετε από το τηγάνι, το αφήνετε στην άκρη και το αλατίζετε.
3. Στο ίδιο τηγάνι προσθέστε το βούτυρο και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, έχοντας προηγουμένως αφαιρέσει τα επικίνδυνα μέρη.
4. Όταν αρχίσει να ροδίζει, προσθέστε το κονιάκ και το ζωμό κρέατος και βράστε μέχρι να μειωθεί στο μισό.
5. Σε μια άλλη κατσαρόλα προσθέστε την κρέμα γάλακτος μαζί με το πιπέρι και αφήστε τη να πάρει βράση, κρατήστε λίγα λεπτά και αφήστε την στην άκρη.
6. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος στο άλλο τηγάνι και περάστε την από ένα σουρωτήρι για να αφαιρέσετε τους κόκκους πιπεριού.
7. Χτυπήστε το περιεχόμενο του τηγανιού με ένα μπλέντερ μέχρι να αποκτήσετε μια υφή σάλτσας.
8. Για να σερβίρετε, τοποθετήστε το ψαρονέφρι σε ένα πιάτο με τη σάλτσα.

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Αυτή η συνταγή μπορεί να καταναλωθεί από τα επίπεδα IDDSI 6 και 7 αν κοπεί σε κομμάτια.

Για το επίπεδο 5 θα ήταν απαραίτητο να το κόψετε σε μικρά και ομοιογενή κομμάτια με τη βοήθεια ψαλιδιού ή επεξεργαστή τροφίμων.

Για να προσαρμοστεί στο επίπεδο 4, πρέπει να εισαχθεί σε ένα επεξεργαστή τροφίμων και να θρυμματιστεί με την προσθήκη νερού μέχρι να αποκτήσει μια ομοιογενή και παχύρρευστη υφή παρόμοια με αυτή της κρέμας. Είναι σημαντικό να μην είναι πολύ παχύρρευστο ώστε να μην κολλάει στο στόμα και όχι πολύ υγρό ώστε να είναι δύσκολο να το χειριστεί κανείς στο στόμα.

Σημείωση*: μπορείτε να προσθέστε μια κουταλιά της σούπας νιφάδες πατάτας για να κάνετε την υφή του ψαρονέφρι πιο ευχάριστη.

Αν θέλετε να βελτιώσετε την παρουσίαση αυτών των επιπέδων, τεμαχίστε και σερβίρετε το ψαρονέφρι χωριστά από τη σάλτσα.

Φαλάφελ

2-4 άτομα

Συστατικά

400 γραμμάρια ρεβίθια (μισομαγειρεμένα),
 1 μεσαίου μεγέθους κρεμμύδι,
 4 σκελίδες σκόρδο,
 1 χούφτα ψιλοκομμένο μαϊντανό,
 2 κουταλιές της σούπας αλεύρι,
 1/2 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα,
 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλεσμένο κύμινο,
 1/2 κουταλάκι του γλυκού τριμμένο κόκκινο πιπέρι

Αλάτι

Φυτικό λάδι για τηγάνισμα



Εικόνα 53. Φαλάφελ. Οι καλύτερες τουρκικές συνταγές στο διαδίκτυο.

Πώς να το προετοιμάσετε.

1. Ψιλοκόψτε τα ρεβίθια, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τον μαϊντανό στο μούλτι μέχρι να γίνουν λείο μείγμα.
2. Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώστε καλά.
3. Σχηματίστε το μείγμα σε μικρές μπάλες, περίπου στο μέγεθος μιας μπάλας του πινγκ πονγκ.
4. Ισιώστε ελαφρά.
5. Τηγανίστε μέχρι να ροδίσουν.
6. Μπορεί να σερβιριστεί με σάλτσα γιαουρτιού ή άλλη.

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Καθώς είναι τεμαχισμένη, αυτή η συνταγή μπορεί να καταναλωθεί από τα επίπεδα IDDSI 5, 6 και 7 χωρίς να γίνει πολύ ψητή.

Για να προσαρμόσετε την υφή του στο επίπεδο 4, βάλτε το σε ένα επεξεργαστή τροφίμων και επεξεργαστείτε το μέχρι να αποκτήσει μια ομοιογενή, πηχτή υφή που μοιάζει με πουτίγκα. Προσθέστε ζεστό νερό εάν είναι απαραίτητο.



Κριτικόβαθμη εργαλεία για δίαιτες προσανατολισμένες στην εκπαίδευση και τη βελτίωση της υγείας στην κατάσταση της δυσφρογίας Erasmus+

Σημείωση: για τα επίπεδα 4, 5 και 6, αν μπορεί να συνοδευτεί με λίγη σάλτσα, θα είναι πιο εύκολο να καταναλωθεί.



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

Trinta moliūgų sriuba/ Σούπα κολοκύθας σε πουρέ

2-4 άτομα

Συστατικά

1 κιλό κολοκύθα

1 μέτριο κρεμμύδι

400 ml γάλα

αλάτι

πιπέρι

ελαιόλαδο



Εικόνα 54. Σούπα κολοκύθας σε πουρέ. Be Dietu Youtube

Πώς να το προετοιμάσετε.

1. Χωρίστε το κρεμμύδι και την κολοκύθα στη μέση και αφαιρέστε τους σπόρους.
2. Τοποθετήστε τα σε ένα ταψί στρωμένο με χαρτί ψησίματος και πασπαλίστε με πιπέρι, αλάτι και προσθέστε από πάνω το ελαιόλαδο.
3. Τρυπήστε τις επιφάνειες με ένα πιρούνι για καλύτερο ψήσιμο.
4. Ψήστε για 60-80 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς. Βγάλτε το όταν μια βελόνα καρφωθεί εύκολα γιατί έχει ψηθεί.
5. Κόψτε τις σκληρές άκρες της κολοκύθας, κρατώντας τη φλούδα μαλακή, και βάλτε τη στο ηλεκτρικό μίξερ μαζί με το κρεμμύδι, το γάλα και, αν χρειάζεται, αλάτι και πιπέρι.
6. Χτυπήστε τα πάντα μέχρι να αποκτήσετε μια λεία και ομοιόμορφη υφή που μοιάζει με πουτίγκα.

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Αυτή η συνταγή μπορεί να καταναλωθεί από όλα τα επίπεδα. Για τα επίπεδα 4 και 5, η υφή πρέπει να είναι σαν κρεμώδης πουτίγκα.

Duonos, Serbentu ir grietinėlės desertas

2-4 άτομα

Συστατικά

250 γραμμάρια μαύρο ψωμί (χωρίς πρόσθετα)

70 γραμμάρια βούτυρο

1 κουταλιά της σούπας κανέλα

2 κουταλιές της σούπας καστανή ζάχαρη

150-200 γρ. πουρέ σταφίδας ή μαρμελάδα σταφίδας (ή βατόμουρα ή φρέσκα ή κατεψυγμένα βατόμουρα)

6 κουταλιές της σούπας ζάχαρη άχνη



500 ml κρέμα γάλακτος

Εικόνα 55. Duonos. Kumutes virtuve Web.

Πώς να το προετοιμάσετε.

1. Ζεσταίνετε ένα τηγάνι και λιώνετε το βούτυρο. Στη συνέχεια, προσθέστε το ψιλοκομμένο ψωμί και τη μαύρη ζάχαρη και ανακατέψτε για λίγα λεπτά μέχρι να λιώσει.
2. Στη συνέχεια, προσθέστε κανέλα, ανακατέψτε, σκεπάστε και αφήστε να σταθεί.
3. Χτυπήστε την κρέμα γάλακτος με 3 κουταλιές της σούπας ζάχαρη μέχρι να γίνει σφιχτή και, από την άλλη πλευρά, πολτοποιήστε τα μούρα με 3 κουταλιές της σούπας ζάχαρη άχνη.
4. Για να σερβίρετε, χρησιμοποιήστε γυάλινα βάζα και σε στρώσεις ξεκινήστε βάζοντας μια βάση από το μείγμα ψωμιού, μετά την κρέμα και τέλος τα μούρα. Επαναλάβετε τις στρώσεις όσες φορές είναι δυνατόν ή επιθυμείτε.
5. Βάλτε το στο ψυγείο για λίγες ώρες πριν το φάτε.

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Επειδή είναι τεμαχισμένο, αυτή η συνταγή μπορεί να καταναλωθεί από τα επίπεδα IDDSI 6 και 7 χωρίς υπερβολικό ψήσιμο.

Καθώς έχει διαφορετικές υφές, θα πρέπει να δοθεί προσοχή στο επίπεδο 5 και μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστεί η υφή του, τεμαχίζοντας όλα τα μέρη μαζί ή το ψωμί από τη μία πλευρά και τα μούρα και την κρέμα μαζί από την άλλη. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια από τα επίπεδα 4 και 5.

Για να προσαρμόσετε την υφή του στο επίπεδο 4, βάλτε το σε ένα επεξεργαστή τροφίμων και επεξεργαστείτε το μέχρι να αποκτήσει μια ομοιογενή, πηχτή υφή που μοιάζει με πουτίγκα.

Προσθέστε ζεστό νερό εάν είναι απαραίτητο.



Κριτικόβαθμη εργαλεία για δίαιτες προσανατολισμένες στην εκπαίδευση και τη βελτίωση της υγείας στην κατάσταση της δυσφρογίας Erasmus+

Σημείωση: για τα επίπεδα 4, 5 και 6, αν μπορεί να συνοδευτεί με λίγη σάλτσα, θα είναι πιο εύκολο να καταναλωθεί.



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

Muhallebi

2-4 άτομα

Συστατικά

Λίγο περισσότερο από μισό ποτήρι ζάχαρη
1 κουταλιά της σούπας άμυλο (συσσωρευμένο)
3 κουταλιές της σούπας αλεύρι
4,5 φλιτζάνια γάλα
1 κουταλάκι του γλυκού βούτυρο
1 πακέτο βανίλια



Εικόνα 56. Muhallebi. Web nefis.

Πώς να το προετοιμάσετε.

1. Ανακατέψτε τη ζάχαρη, το άμυλο, το αλεύρι και το γάλα σε μια κατσαρόλα. Όταν διαλυθούν, αφήστε τα να βράσουν ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να γίνει ένα ελαφρώς πηχτό μείγμα.
2. Αφαιρέστε από τη φωτιά και προσθέστε το βούτυρο και τη βανίλια ανακατεύοντας μέχρι να ενσωματωθούν όλα τα υλικά.
3. Αδειάστε το περιεχόμενο σε ατομικά δοχεία, καλύψτε την επιφάνεια με πλαστική μεμβράνη και αφήστε το να κρυώσει στο ψυγείο για αρκετές ώρες.

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Αυτή η συνταγή μπορεί να καταναλωθεί από τα επίπεδα IDDSI 4, 5, 6 και 7. Ωστόσο, θα πρέπει να δοθεί προσοχή ώστε η υφή να είναι λεία, κρεμώδης και όχι κολλώδης, παρόμοια με κρέμα.

Μπουγάτσα / Πίτα με κρέμα από φύλο

2-4 άτομα

Συστατικά

270 g κρυσταλλική ζάχαρη	1 κουταλιά της σούπας σκούρα καφέ μαλακή ζάχαρη
4 αυγά	2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη άχνη
2 κρόκοι αυγών	
400 g γάλα	
400 γραμμάρια κρέμα γάλακτος 35%	
1 πρέζα αλάτι	
1 κουταλάκι του γλυκού εικούλισμα βανίλιας	
1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ	
450 γρ. φύλλο ζύμης	
150 γραμμάρια βούτυρο	1 κουταλιά της σούπας κανέλα



**Εικόνα 57. Μπουγάτσα. Web
akispetretzikis.com**

Πώς να το προετοιμάσετε.

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C (390°F) με αέρα.
2. Λιώστε το βούτυρο και, με ένα πινέλο ζαχαροπλαστικής, βουτυρώστε γενναιόδωρα ένα ταψί $30 \times 35 \text{ cm}$ ($11 \times 12"$) και, ένα προς ένα, τοποθετήστε τα φύλλα filo στο ταψί. Τα πρώτα καλύπτουν τη βάση και τα υπόλοιπα τσαλακώνονται σε σχήμα ακορντεόν μέσα στο ταψί.
3. Περιχύστε με το υπόλοιπο βούτυρο την κορυφή της διπλωμένης ζύμης filo στο ταψί.
4. Ψήστε στο υψηλότερο σημείο του φούρνου για 20 λεπτά ή μέχρι το φύλλο να ροδίσει και να γίνει τραγανό.
5. Εν τω μεταξύ, σε ένα μπολ χτυπήστε τα 4 αυγά, τους 2 κρόκους και τη ζάχαρη μέχρι να ομογενοποιηθούν πλήρως.
6. Προσθέστε τη βανίλια, το μπέικιν πάουντερ, το γάλα, την κρέμα γάλακτος και το αλάτι και συνεχίστε το ανακάτεμα μέχρι να γίνει ομοιόμορφο και λείο.
7. Όταν τα φύλλα είναι έτοιμα, βγάλτε τα από το φούρνο και ρίξτε το περιεχόμενο του μπολ, απλώνοντάς το καλά σε όλη τη ζύμη. Πασπαλίζουμε με καστανή ζάχαρη από πάνω.
8. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 180°C και ψήστε για άλλα 20-25 λεπτά.
9. Όταν είναι έτοιμα, βγάλτε τα από το φούρνο και αφήστε τα να κρυώσουν ελαφρώς.
10. Πασπαλίστε με ζάχαρη άχνη και κανέλα πριν το σερβίρισμα.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανακλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

Αυτή η συνταγή μπορεί να καταναλωθεί από τα επύπεδα IDDSI 6 και 7 αν κοπεί σε κομμάτια.

Για το επίπεδο 5 θα ήταν απαραίτητο να το κόψετε σε μικρά και ομοιογενή κομμάτια με τη βοήθεια φαλιδιού ή επεξεργαστή τροφίμων.

Για να το προσαρμόσετε στο επίπεδο 4, είναι απαραίτητο να το εισαγάγετε σε επεξεργαστή τροφίμων. Εάν είναι απαραίτητο, προσθέστε γάλα για να το αλέσετε μέχρι να αποκτήσει μια ομοιογενή και παχύρρευστη υφή παρόμοια με αυτή της κρέμας. Είναι σημαντικό να μην είναι πολύ παχύρρευστο ώστε να μην κολλάει στο στόμα και όχι πολύ υγρό ώστε να είναι δύσκολο να το χειριστείτε στο στόμα.

Πηγές:

Cichero, J. A., Steele, C., Duivestein, J., Clavé, P., Chen, J., Kayashita, J., ... & Murray, J. (2013). The need for international terminology and definitions for texture-modified foods and thickened liquids used in dysphagia management: foundations of a global initiative. *Current physical medicine and rehabilitation reports*, 1(4), 280-291.

Sungsinchai, S., Niamnuay, C., Wattanapan, P., Charoenchaitrakool, M., & Devahastin, S. (2019). Τεχνολογίες τροποποίησης της υφής και οι δυνατότητές τους για την παραγωγή δυσφαγικών τροφίμων: Μια ανασκόπηση. *Comprehensive reviews in food science and food safety*, 18(6), 1898-1912.

Stading, M. (2021). Φυσικές ιδιότητες ενός πρότυπου συνόλου στερεών, τροποποιημένων στην υφή τροφίμων. *Journal of texture studies*.

https://www.ruh.nhs.uk/patients/services/clinics/speech_and_language/documents/High_risk_foods.pdf

https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Pureed_Foods_for_people_with_Dysphagia.pdf

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-dysphagia-soft-diet.pdf>

https://dietitiansaustralia.org.au/wp-content/uploads/2015/04/A3_Aus-Standards-Food-and-Fluids-Poster-Check-2.pdf

<https://www.ndr-uk.org/uploads/pdf/701461926596.pdf>

<https://iddsi.org>

<https://www.youtube.com/watch?v=peiLPtnmEsA>

<https://www.lybrate.com/topic/dysphagia-diet#food-items-you-can-easily-consume>

<https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>

<https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqmz18>

<https://indeed-project.org/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bv03C58sSR4>