



Κεφάλαιο 4 – Προετοιμασία φαγητού

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"

Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Στόχος ενότητας

Στόχος αυτής της ενότητας είναι να μάθετε ποιες υφές είναι οι πιο κατάλληλες για τα άτομα με δυσφαγία και πώς μπορούμε να τροποποιήσουμε τα τρόφιμα ώστε να αποκτήσουν αυτές τις υφές. Θα μάθετε επίσης πώς να ταξινομείτε αυτές τις υφές, τα εργαλεία και τις συνταγές για να είστε σε θέση να προετοιμάζετε ασφαλείς, θρεπτικές και νόστιμες δίαιτες με τροποποιημένη υφή.



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Να κατανοήσετε τι είναι οι δίαιτες με τροποποιημένη υφή
- Να γνωρίσετε τις διαφορετικές ταξινομήσεις υφών
- Εφαρμογή διαφορετικών πηκτικών και συστατικών για την τροποποίηση της υφής



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Δομή

Διαφάνεια 6: Γενικά χαρακτηριστικά των τροποποιημένων στην υφή διαιτών

Διαφάνεια 11: Τροποποίηση των ταξινομήσεων και των επιπέδων τυποποίησης της υφής των τροφίμων

Διαφάνεια 19: Συστατικά και πηκτικά για την τροποποίηση της υφής των τροφίμων

Διαφάνεια 26: Τροποποίηση του ιξώδους των υγρών

Διαφάνεια 33: Τροποποίηση της υφής των στερεών τροφίμων

Διαφάνεια 37: Τεχνικές και εξοπλισμός

Διαφάνεια 44: Υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων στη δυσφαγία

Διαφάνεια 52: Προετοιμασία συνταγών με τροποποιημένη υφή

Διαφάνεια 55: Συνταγές

Διαφάνεια 82: Ανασκόπηση

Διαφάνεια 83: Πηγές

Διαφάνεια 83: Αναστοχασμός του μαθήματος

Διαφάνεια 84: Ανατροφοδότηση

Γνωριμία

Έχετε δοκιμάσει ποτέ
τρόφιμα προσαρμοσμένα
στην υφή τους;



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)



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 περίπτωση 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



Γενικά χαρακτηριστικά των τροποποιημένων στην υφή διαιτών

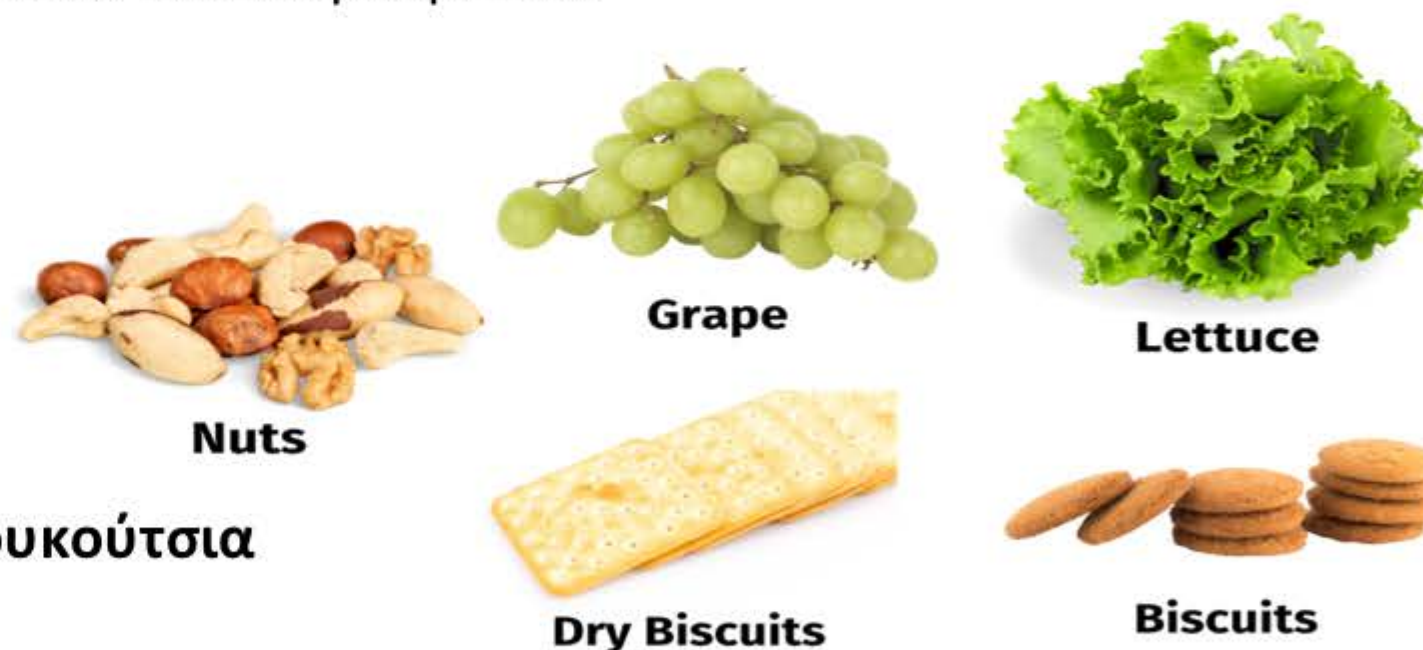
- Επικίνδυνες υφές τροφίμων
- Τρόφιμα με τροποποιημένη υφή

Γενικά χαρακτηριστικά των τροποποιημένων στην υφή διαιτών

Επικίνδυνες υφές τροφίμων

Υπάρχουν ορισμένα είδη τροφίμων που μπορεί 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
- Ψωμί
- Φρούτα ή λαχανικά με χοντρή φλούδα, σπόρους ή κουκούτσια
- Τραγανά και εύθρυπτα αντικείμενα
- Σκληρά τρόφιμα



Σχήμα 1. Μερικά τρόφιμα με επικίνδυνη υφή
(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Γενικά χαρακτηριστικά των τροποποιημένων στην υφή διααιτών

■ Τρόφιμα με τροποποιημένη 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

Το επίπεδο προσαρμογής της υφής των τροφίμων εξαρτάται από τη σοβαρότητα της δυσφαγίας



Σχήμα 2. Δίαιτα με τρόφιμα τροποποιημένης υφής

(Πηγή: ελήφθη από το ASPACE Huesca)

Γράφημα σχετικά με τις επικίνδυνες υφές στη δυσφαγία

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



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

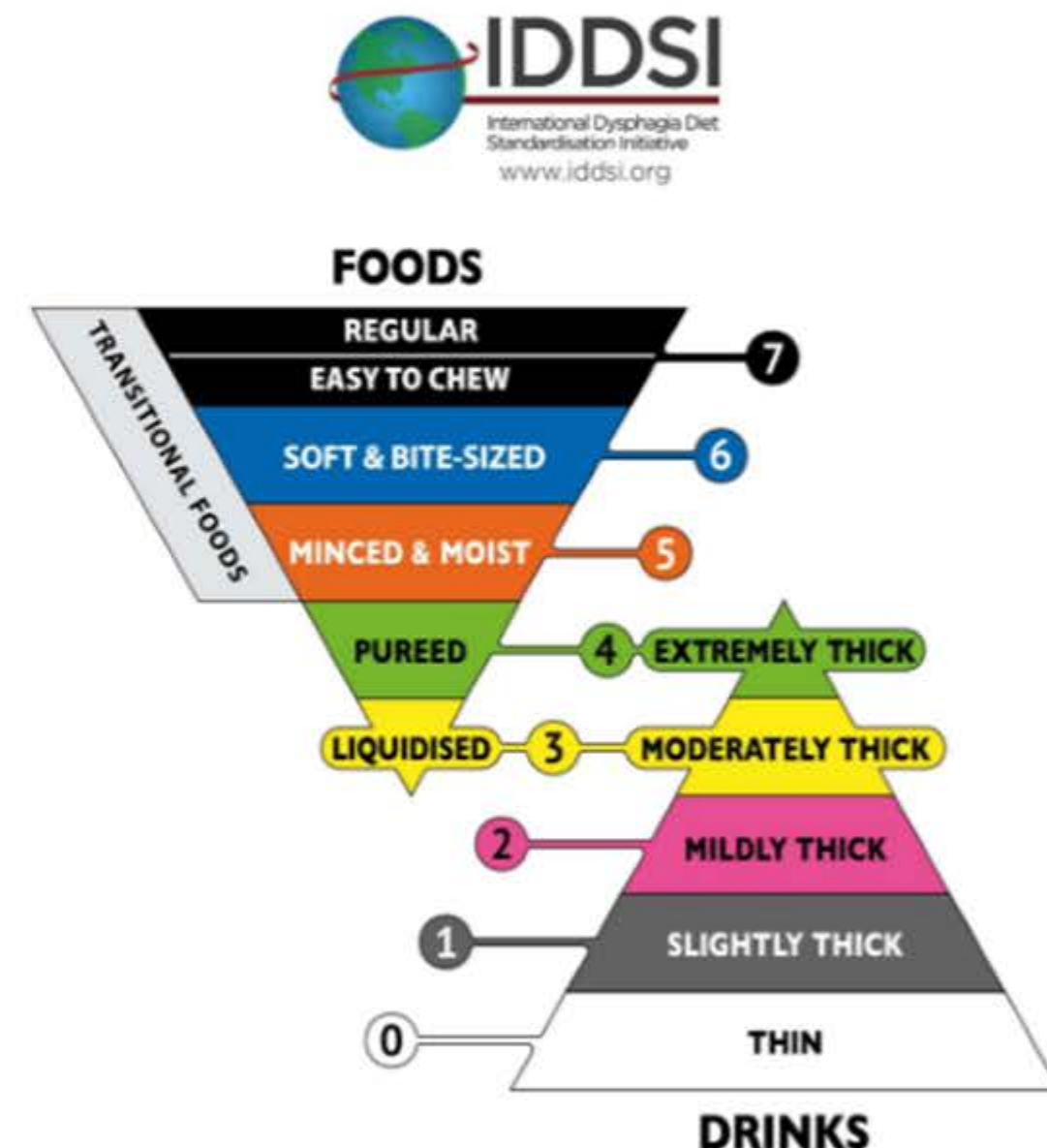
Ταξινομήσεις και επίπεδα τυποποίησης υφής τροποποιημένων τροφίμων

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 Διατροφής για τη Δυσφαγία (IDDSI)

Το πλαίσιο IDDSI αποτελείται από ένα συνεχές 8 επιπέδων (0 - 7), όπου τα ποτά μετρούνται 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/>)



Βαθμοί, κλίμακες και ανάγκη τυποποίησης της υφή των τροποποιημένων τροφίμων

Επίπεδο 0: Λεπτό

- ✓ Ρέει σαν νερό

Επίπεδο 1: Ελαφρώς παχύρρευστο

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

Επίπεδο 2: Ηπίως παχύρρευστο

- ✓ Ρέει από ένα κουτάλι

Επίπεδο 3: Ρευστοποιημένο/ Μέτρια παχύρρευστο

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





Βαθμοί, κλίμακες και ανάγκη τυποποίησης της υφή των τροποποιημένων τροφίμων

Επίπεδο 4: Πολτοποιημένο/Εξαιρετικά

παχύρρευστο

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

Επίπεδο 5: Αλεσμένο και υγροποιημένο

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



Βίντεο για το Επίπεδο 5: Αλεσμένο και υγροποιημένο



Βίντεο: Δοκιμές επιπέδου τροφίμων του IDDSI(Επίπεδο 5 Αλεσμένο και υγροποιημένο)

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



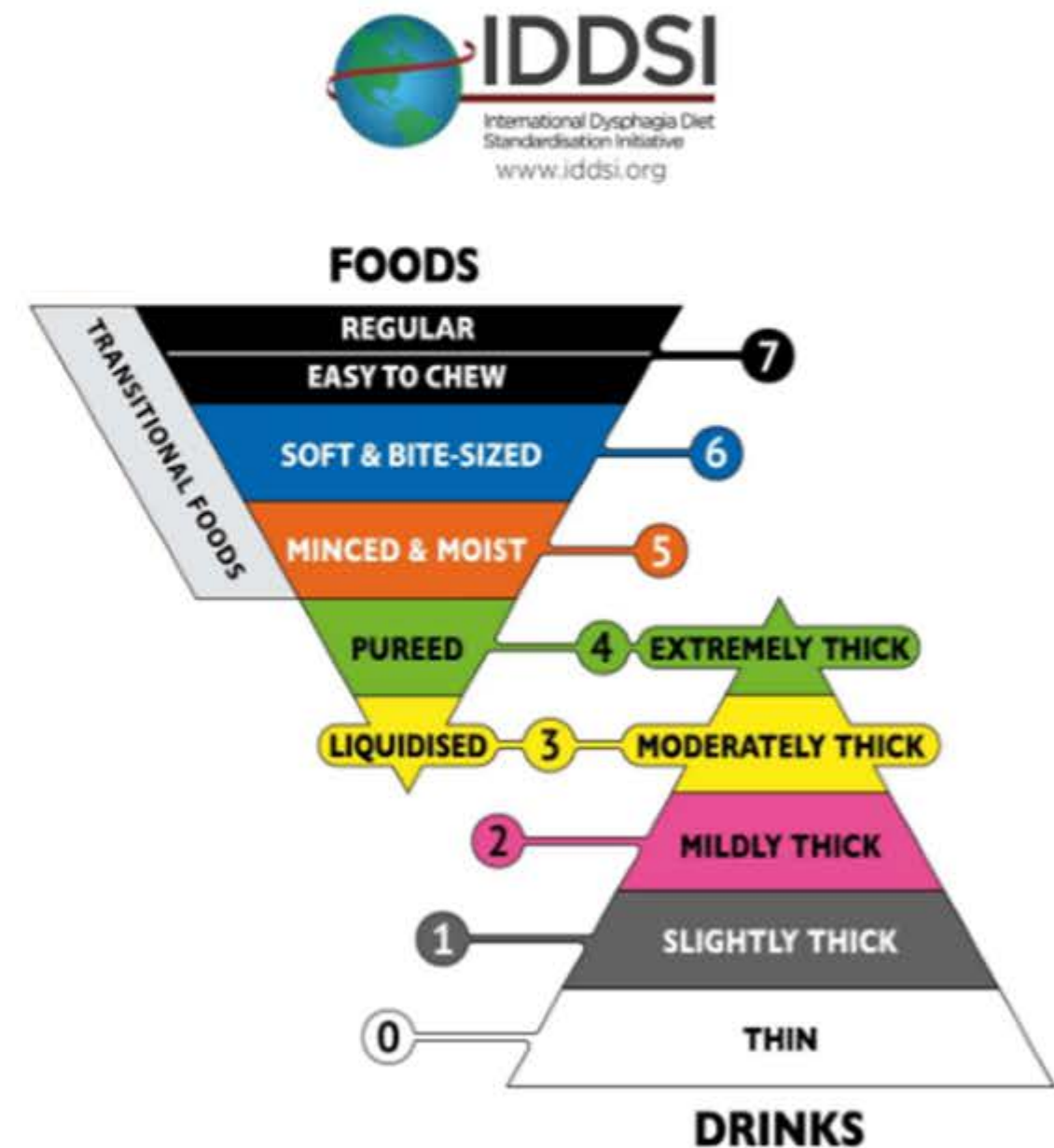


Βαθμοί, κλίμακες και ανάγκη τυποποίησης της υφή των τροποποιημένων τροφίμων

Επίπεδο 6: Μαλακό και σε μέγεθος μπουκιάς

- ✓ Μπορεί να καταναλωθεί με πιρούνι, κουτάλι ή ξυλάκια
- ✓ Μπορεί να πολτοποιηθεί/σπαστεί με πίεση από πιρούνι, κουτάλι ή ξυλάκια
- ✓ Για τα παιδιά, τα κομμάτια να μην είναι μεγαλύτερα από 8mm
- ✓ Για τους ενήλικες, τα κομμάτια να μην είναι μεγαλύτερα από 15 mm = 1.5 cm pieces

Επίπεδο 7: Εύκολο να μασηθεί: Κανονικό



Βίντεο για το Επίπεδο 6: Μαλακό και σε μέγεθος μπουκιάς



Βίντεο: Δοκιμές επιπέδου τροφίμων του IDDSI (Επίπεδο 6 Μαλακό και σε μέγεθος μπουκιάς)

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

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"

Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Βίντεο για το επίπεδο 7: Εύκολο να μασηθεί



Βίντεο: Δοκιμές επιπέδου τροφίμων του IDDSI (Επίπεδο 7 Εύκολο να μασηθεί)

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

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"

Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Συστατικά και πηκτικά για την τροποποίηση της υφής των τροφίμων

Συστατικά και πηκτικά 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 πηκτικά που χρησιμοποιούνται στις δίαιτες για τη δυσφαγία μπορούν να ληφθούν από διάφορες πηγές

■ Υδροκολλοειδή

■ Πηκτικά με βάση το άμυλο

■ Πρωτεΐνες

Συστατικά και πηκτικά για την τροποποίηση της υφής των τροφίμων

■ Υδροκολλοειδή

Το όνομα προέρχεται από το «Υδωρ» που σημαίνει νερό και το «Κολλώδες» 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 των τροφίμων και των ποτών. Για παράδειγμα: αραβικό κόμμι, κόμμι γκουάρ, γλυκομαννάνη konjac, άγαρ, καραγενάνη



Σχήμα 5. Παράγοντες πήξης
(Πηγή: CADIS Huesca)

Συστατικά και πηκτικά για την τροποποίηση της υφής των τροφίμων

■ 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. Πηκτικά με βάση το άμυλο
(Πηγή: CADIS Huesca)

Συστατικά και πηκτικά για την τροποποίηση της υφής των τροφίμων

Πηκτικά του εμπορίου

Τα εμπορικά πυκνωτικά μπορεί να περιέχουν άμυλο ή παράγωγα αμύλου, υδροκολλοειδή κόμμεα ή συνδυασμούς υδροκολλοειδών 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 υδροκολλοειδών και συγκεντρώσεις θα οδηγήσουν σε διαφορετικές υφές και ιξώδες



Σχήμα 7. Εμπορικά βάζα τροποποιημένων αμύλων
(Source: CADIS Huesca)

Συστατικά και πηκτικά για την τροποποίηση της υφής των τροφίμων

■ 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 and Canva Pro)

Πρακτική άσκηση 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 μια κουταλιά αλεύρι σίτο
- Πράσινα φασόλια και πατάτα
- 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 κάθε μία από αυτές

Γράφημα σχετικά με τους πυκνωτές

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



Σχήμα 9. Γράφημα σχετικά με τους πυκνωτές (Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Τροποποίηση του ιξώδους των υγρών

Τροποποίηση του ιξώδους των υγρών

Για να μάθετε πώς να πυκνώνετε τα υγρά

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

- Νερό
- Γάλα
- Χυμός φρούτων
- Ανθρακούχα ποτά
- Τσάι
- Καφές



Σχήμα 10. Υγρά με διαφορετικό ιξώδες
(Πηγή: σχέδιο 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

Τροποποίηση του ιξώδους των υγρών

Τι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να πυκνώσετε τα υγρά;

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



Σχήμα 11. Εμπορικά πηκτικά
(Πηγή: CADIS Huesca)

Τροποποίηση του ιξώδους των υγρών

Πως να πυκνώσετε τα υγρά



Σχήμα 12. Πως να πυκνώσετε τα υγρά (Πηγή: Nutricia)

Τροποποίηση του ιξώδους των υγρών



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



Βίντεο: Resource® ThickenUp® Σαφής επίδειξη πύκνωσης

(Nestlé Health Science UK, 2020)

Τροποποίηση του ιξώδους των υγρών

Μερικές συμβουλές για την παρασκευή πηκτών ροφημάτων:



Σχήμα 13 με 15. Μερικές συμβουλές για την παρασκευή πηκτών ροφημάτων (Πηγή: Nutricia)

Τροποποίηση του ιξώδους των υγρών

Μέθοδοι δοκιμών για χρήση με βάση το πλαίσιο του IDDSI

Ποτά και άλλα υγρά

Βίντεο: Δοκιμή ροής του IDDSI

(Πηγή: IDDSI, 2020)

2. Cover the nozzle of the syringe with your finger



Τροποποίηση της υφής των στερεών τροφίμων

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 τρόφιμου με διάφορους παράγοντες πύκνωσης (άμυλα, κόμμεα, αλεύρι, πρωτεΐνες....) και αρωματικούς παράγοντες

Τροποποίηση της υφής των στερεών τροφίμων

Μέθοδοι δοκιμής για τον προσδιορισμό των επιπέδων στο πλαίσιο του IDDSI

Δοκιμή με το πιρούνι



Βίντεο: Δοκιμή με το πιρούνι του IDDSI. Επίπεδο 4 Εξαιρετικά παχύρρευστο

Κλίση του κουταλιού



Βίντεο: Δοκιμή κλίσης του κουταλιού του IDDSI. Επίπεδο Εξαιρετικά παχύρρευστο

(Πηγή: IDDSI, 2020)

Τροποποίηση της υφής των στερεών τροφίμων

Πίεση με το πιρούνι και το κουτάλι

LEVEL 5 Minced & Moist

IDDSI - Fork Pressure Test
Meat

Βίντεο: Δοκιμή και πίεση του πιρουιού, δοκιμή, κλίση κουταλιού, δοκιμή με ξυλάκια και με το δάχτυλο του IDDSI - Επίπεδο 5 αλεσμένο & υγροποιημένο

Δοκιμή με ξυλάκια και με το δάχτυλο

LEVEL 6 Soft & Bite-Sized

IDDSI - Fork Pressure Test
Broccoli

Βίντεο: Πίεση με το πιρούνι, τα ξυλάκια και το δάχτυλο - IDDSI Επίπεδο 6 μαλακό & σε μέγεθος μπουκιάς

(Πηγή: IDDSI, 2020)

Τεχνικές και εξοπλισμός

Τεχνικές και εξοπλισμός

Τεχνικές μαγειρέματος

- **Βράσιμο.** 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 βράσιμου, 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

Τεχνικές μαγειρέματος

- **Στον ατμό.** 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

Σχήμα 16. Τεχνικές μαγειρέματος
(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)



Εξοπλισμός

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

- Κατσαρόλες, χύτρες, ατμομάγειρες και τηγάνια
- Φούρνοι κουζίνας και μικροκυμάτων
- Ψυγείο και καταψύκτης
- Μαχαιροπίρουνα



Σχήματα 17 με 20. Κατσαρόλα, χύτρα, ατμομάγειρας και τηγάνια
(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Τεχνικές και εξοπλισμός

Εξοπλισμός



Σχήματα 21 με 24. Φούρνος μικροκυμάτων, φούρνος κουζίνας, ψυγείο και μαχαιροπίρουνα

(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Τεχνικές και εξοπλισμός

Για να προσαρμόσετε την υφή

- **Μπλέντερ, επεξεργαστής τροφίμων και θερμομίξερ.** Είναι τα πιο οικονομικά, έχουν επαρκή χωρητικότητα για να αλέσουν μερικές μερίδες φαγητού και είναι απλά στη χρήση



Σχήματα 25 με 27. Μπλέντερ με βραχίονα, επεξεργαστής τροφίμων και θερμομίξερ (Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Τεχνικές και εξοπλισμός

Για να προσαρμόσετε την υφή

- **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



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

Υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων στη δυσφαγία

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



Σχήμα 37. Υγιεινή προετοιμασία των τροφίμων
(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

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 ασθενειών που προκαλούνται από τα τρόφιμα

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

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



Σχήματα 38 και 39. Χημικοί και φυσικοί κίνδυνοι
(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων στη δυσφαγία

Σωστή υγιεινή τροφίμων

Προσωπική υγιεινή

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

- Να φοράνε καθαρά 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 ή χαρτιά για να χειρίζονται έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα



Σχήμα 40. Πλύσιμο
χεριών
(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων στη δυσφαγία

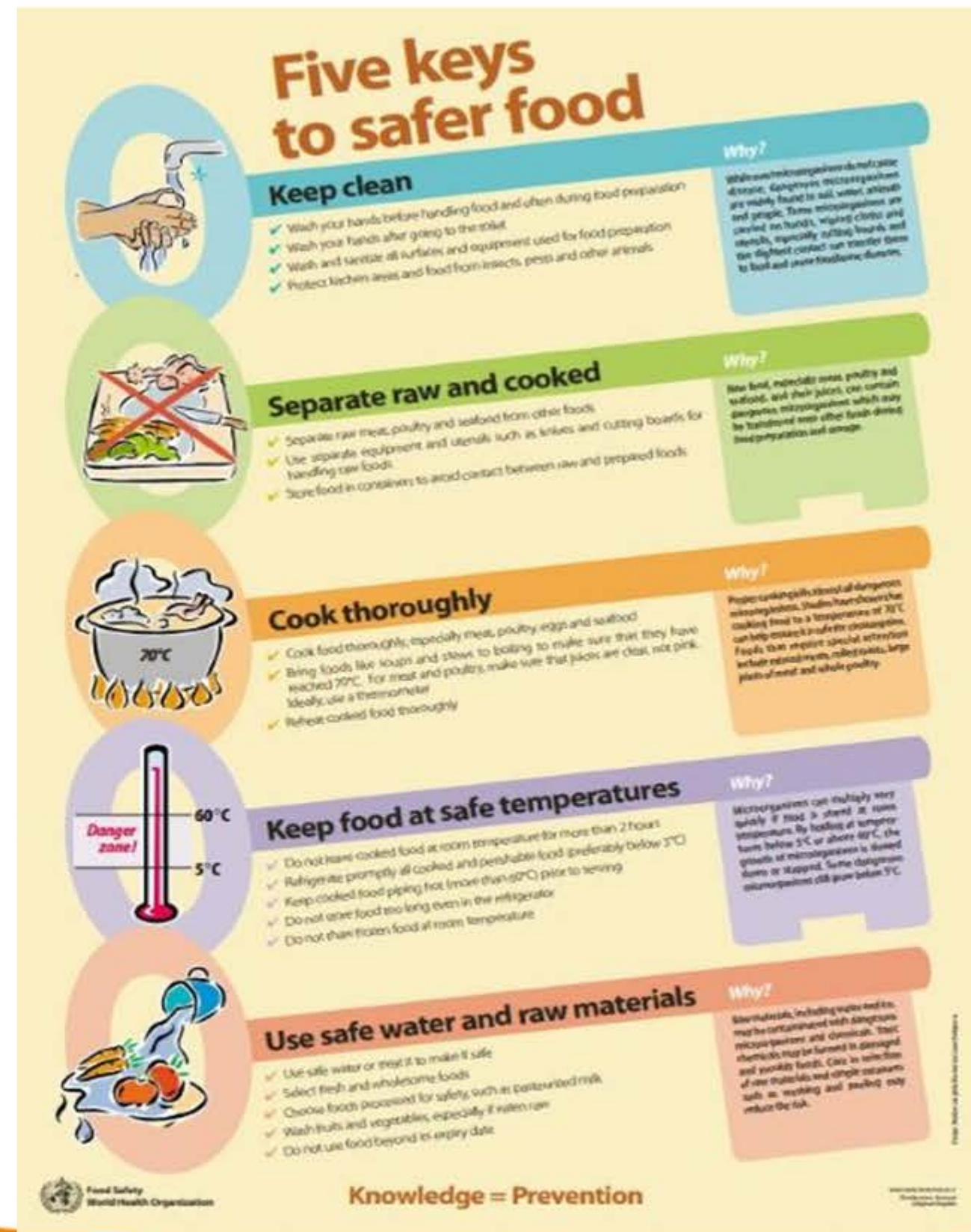
Ασφαλής χειρισμός τροφίμων

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



Βίντεο: Ασφαλής χειρισμός
τροφίμων

(Πηγή: Υπουργείο Υγείας, 2012)



Σχήμα 41. Στοιχεία για
ασφαλέστερα φαγητά

(Πηγή: Ασφάλεια τροφίμων – Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ))

Υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων στη δυσφαγία

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



Βίντεο: Σωστή αποθήκευση τροφίμων

(Πηγή: Υπουργείο Υγείας, 2012)

Ψύξη τροφίμων

Η σωστή ψύξη των τροφίμων συμβάλλει στη διακοπή της ανάπτυξης επιβλαβών βακτηρίων

Κατάψυξη τροφίμων

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

Απόψυξη τροφίμων

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



Σχήμα 42. Ψύξη τροφίμων



Σχήμα 43. Απόψυξη τροφίμων

(Πηγές: ελήφθη από το Canva Pro)

Υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων στη δυσφαγία

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



Βίντεο: αποφυγή διασταυρούμενης μόλυνσης

(Πηγή: Υπουργείο Υγείας, 2018)



Σχήμα 44. Αποφυγή διασταυρούμενης μόλυνσης

(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Προετοιμασία συνταγών με τροποποιημένη υφή

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

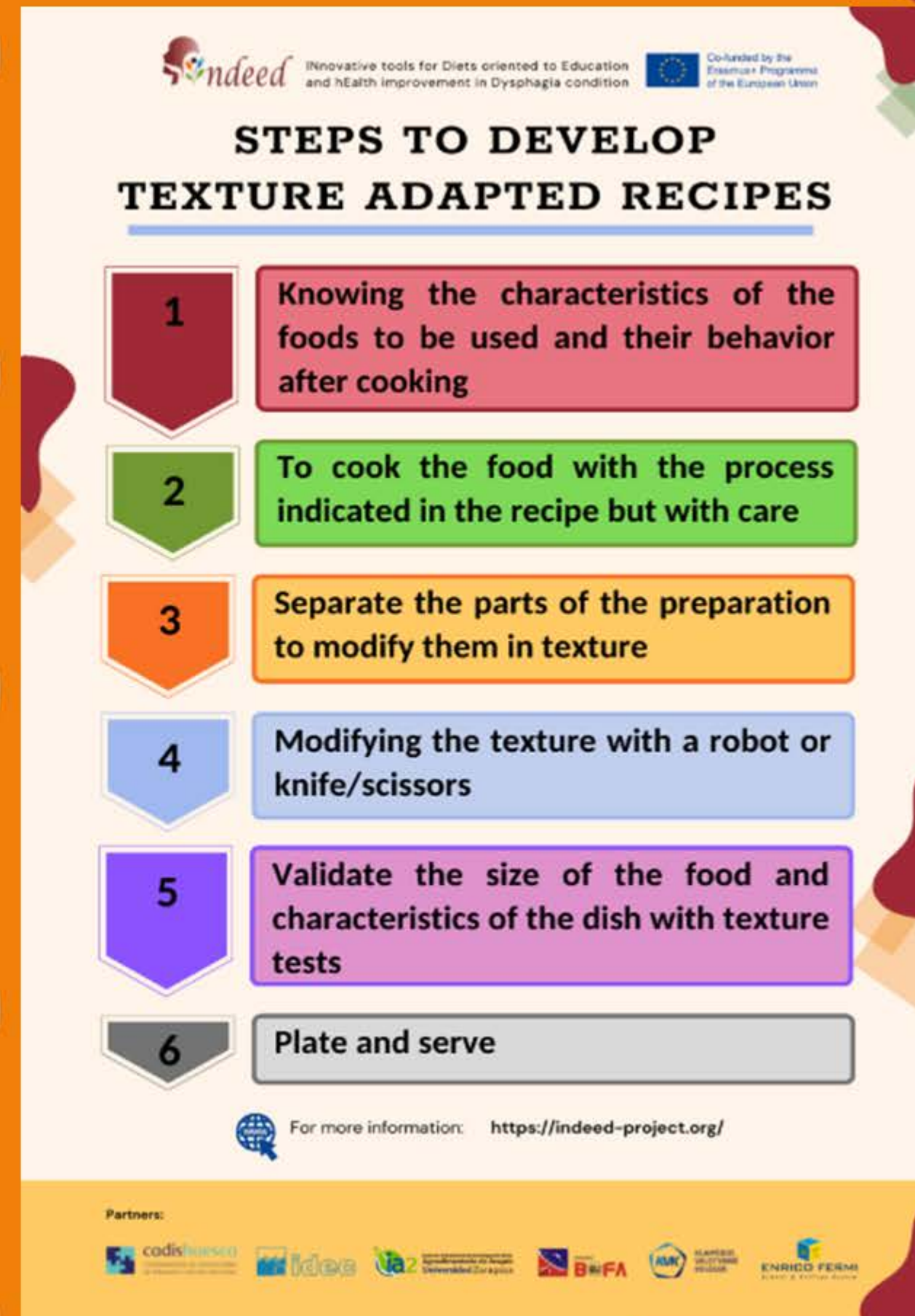
Βήματα για την ανάπτυξη συνταγών προσαρμοσμένων στην υφή:

1. Να γνωρίζετε τα χαρακτηριστικά του τροφίμου
2. Μαγειρέψτε το φαγητό όπως λέει η συνταγή
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. Τοποθέτηση στο πιάτο

Γράφημα σχετικά με τα βήματα για την ανάπτυξη συνταγών προσαρμοσμένων στην υφή

Γραφήματα διαθέσιμα προς λήψη από την πλατφόρμα κατάρτισης
(<https://indeed-project.org/>)

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



Συνταγές προσαρμοσμένες στην υφή

Muhlama

2-4 ατόμων

Υλικά

2 κουταλιές βούτυρο

2 κουταλιές της σούπας καλαμποκάλευρο

Ένα δάχτυλο λείπει από 1 ποτήρι ζεστό νερό

2 κομμάτια τυρί string (τυρί Cecil ή τσένταρ)



Σχήμα 46. Muhlama. Web nefis.

Συνταγές προσαρμοσμένες στην υφή

Προετοιμασία

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 βράση 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 επίπεδα της προσαρμοσμένης στην υφή διαίτας

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



indeed Συνταγές προσαρμοσμένες στην υφή

Τοστ με αβοκάντο 2-4 ατόμων

Υλικά

2 αβοκάντο

3 κουταλιές της σούπας
ελαιόλαδο

1/2 κουταλιά της σούπας αλάτι

4 φέτες ψωμί ολικής άλεσης

Προετοιμασία

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



Εικόνα 47. Τοστ με αβοκάντο. Cookie and kate Web





Συνταγές προσαρμοσμένες στην υφή

Πώς να το προσαρμόσετε στην υφή

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

Για να προσαρμοστεί η υφή του στα επίπεδα 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 ψαλιδιού 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:

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

2^ο Αλέστε το ψωμί από την άλλη πλευρά. Είναι σημαντικό να επιτευχθούν τα σωστά επίπεδα





indeed Συνταγές προσαρμοσμένες στην υφή

Purus varškės arkeras/ Κέικ με πηγμένο γάλα

2-4 ατόμων

Συστατικά

500 γραμμάρια πηγμένο γάλα

4 αυγά

80 χιλιοστόλιτρα Γάλα

30 γραμμάρια βούτυρο

4 κουταλιές της σούπας σιμιγδάλι (ή νιφάδες ρυζιού ή βρόμης)

2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη (ή μέλι ή άλλο αγαπημένο γλυκαντικό)

Μερικά ψίχουλα ψωμιού



Εικόνα 48. Κέικ με πηγμένο γάλα. La Maistas Web



Προετοιμασία

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

Προσαρμογή υφής

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

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

Για να το προσαρμόσετε στο επίπεδο 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



indeed Συνταγές προσαρμοσμένες στην υφή

Σπανακόπιτα

4 ατόμων

Υλικά

2 κόκκινα κρεμμύδια, κομμένα στη μέση και σε φέτες
1 φρέσκο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
500 γραμμάρια σπανάκι, πλυμένο και χοντροκομμένο
Ένα κομμάτι τριμμένο μοσχοκάρυδα
200g γραμμάρια φέτα, θρυμματισμένη (7 ουγγιές)
2 αυγά, χτυπητά
1–2 κουταλιές της σούπας φρέσκο άνηθο, ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
Βούτυρο
Αλάτι και πιπέρι για περισσότερη γεύση
Φύλλο από αλεύρι



Εικόνα 49. Σπανακόπιτα. My Greek Dish Web.



Συνταγές προσαρμοσμένες στην υφή

1. Ζεσταίνετε το φούρνο στους 200C/ανεμιστήρα 180C/αερόθερμο 6. Καθαρίστε, αφαιρέστε τα επικίνδυνα στοιχεία και ψιλοκόψτε τα λαχανικά. Σε ένα τηγάνι προσθέστε το βούτυρο και το κρεμμύδι και σοτάρετε
2. Όταν ροδίσουν προσθέστε το σκόρδο, μαγειρέψτε για μερικά λεπτά και προσθέστε σταδιακά το σπανάκι
3. Όταν μαγειρευτεί, κρυώστε σε ένα μπολ και ανακατέψτε με το μοσχοκάρυδο, τη φέτα, τα αυγά, το σχοινόπρασο και ρίξτε αλάτι και πιπέρι
4. 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
5. Τοποθετήστε τη γέμιση της σπανακόπιτας και διπλώστε τα φύλλα που καλύπτουν το περιεχόμενο
6. Ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο για περίπου 60 λεπτά μέχρι το φύλλο να γίνει τραγανό και χρυσοκάστανο.
7. Αφήστε τη σπανακόπιτα να κρυώσει για 10-15 λεπτά πριν την κόψετε σε κομμάτια

Προσαρμογή υφής

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 το προσαρμόσετε στο επίπεδο 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 σερβίρετέ τα χωριστά.



indeed Συνταγές προσαρμοσμένες στην υφή

Σούπα Cheshmi nigar

4 ατόμων

Υλικά

60ml ελαιόλαδου	1/2 κούπα γάλα
1 κρεμμύδι	Χυμός από μισό λεμόνι
1 κουταλιά της σούπας αλεύρι	Για τη σάλτσα:
1 φλιτζάνι κόκκινες φακές	1 κουταλιά της σούπας βούτυρο
1.5 λίτρο ζεστό νερό	1 κουταλάκι του γλυκού
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι	αποξηραμένη μέντα
1 κρόκο αυγού	1/2 κουταλάκι του γλυκού
	αλεσμένο κόκκινο πιπέρι
	1 κουταλάκι του γλυκού νιφάδες
	κόκκινου πιπεριού



Εικόνα 50. Σούπα Cheshmi nigar. Nefis Yemek Tarifleri YouTube



Συνταγές προσαρμοσμένες στην υφή

Προετοιμασία

1. 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.
2. Προσθέστε τις φακές και το νερό, ανακατέψτε και αφήστε τα να βράσουν μέχρι να μαγειρευτούν
3. Προσθέστε το αλάτι και χτυπήστε τα πάντα με ένα μπλέντερ μέχρι να αποκτήσουν μια λεία και ομοιογενή υφή
4. 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
5. 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
6. Για να σερβίρετε, προσθέστε πρώτα τη σούπα και στη συνέχεια μια κουταλιά από τη σάλτσα από πάνω

Προσαρμογή υφής

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

Πράσινα φασόλια και πατάτες

4 ατόμων

Υλικά

500 γραμμάρια πράσινα
φασόλια

200 γραμμάρια πατάτας

50 ml ελαιόλαδο

3 σκόρδα

1 κομμάτι αλάτι



Εικόνα 51. Πράσινα φασόλια και πατάτες. Taste of southern Web

Προετοιμασία

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 στραγγίστε 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

Προσαρμογή υφής

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 το προσαρμόσετε στο επίπεδο 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

Ψαρονέφρι με σάλτσα πιπεριού 4 ατόμων

Υλικά

500 γραμμάρια χοιρινό φιλέτο

100 ml ζωμό κρέατος

1/2 μικρό κρεμμύδι

50 ml. κονιάκ

1 κουταλιά της σούπας πράσινοι κόκκοι πιπεριού

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι (ανάλογα με τη γεύση)

20 γραμμάρια βούτυρο

20 ml. επιπλέον παρθένο ελαιόλαδο

200 ml κρέμα μαγειρικής



Εικόνα 52. Ψαρονέφρι με σάλτσα πιπεριού. DeRechupete Web.

Προετοιμασία

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

Προσαρμογή υφής

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 προσθέσετε 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



indeed συνταγές με τροποποιημένη υφή

Φαλάφελ

4 ατόμων

Υλικά

- 400 γραμμάρια ρεβίθια (μισομαγειρεμένα)
- 1 μεσαίου μεγέθους κρεμμύδι
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 1 χούφτα ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- ½ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού σόδα μαγειρικής,
- ½ κουταλάκι του γλυκού αλεσμένο κύμινο
- Αλάτι
- Φυτικό λάδι για τηγάνισμα



Εικόνα 53. Φαλάφελ. The Best Turkish Recipes Web.





indeed συνταγές με τροποποιημένη υφή

Προετοιμασία

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 τις ελαφρά.
5. Τηγανίστε μέχρι να ροδίσουν
6. Μπορεί να σερβιριστεί με σάλτσα γιαουρτιού ή άλλη

Προσαρμογή υφής

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

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



indeed συνταγές με τροποποιημένη υφή

Trinta moliūgy sriuba Σούπα κολοκύθας

4 Ατόμων

Υλικά

1 κιλό κολοκύθα

1 μέτριο κρεμμύδι

400 ml γάλα

Αλάτι

Πιπέρι

Ελαιόλαδο



Εικόνα 50. Σούπα κολοκύθας. Nefis Yemek Tarifleri YouTube





indeed συνταγές με τροποποιημένη υφή

Προετοιμασία

1. Κόψτε 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

Προσαρμογή υφής

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



indeed Συνταγές με τροποποιημένη υφή

Duonos, Επιδόρπιο με σταφίδα και κρέμα

4 ατόμων

Υλικά

250 γραμμάρια μαύρο ψωμί (χωρίς πρόσθετα υλικά)

70 γραμμάρια βούτυρο

1 κουταλιά της σούπας κανέλα

2 κουταλιά της σούπας ζάχαρη

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

6 κουταλιές της σούπας ζάχαρη άχνη

500 ml σαντιγί



Εικόνα 55. Duonos. Kumutes virtuve Web.





indeed Συνταγές με τροποποιημένη υφή

Προετοιμασία

1. Ζεσταίνετε ένα τηγάνι και λιώνετε το βούτυρο. Στη συνέχεια, προσθέστε το φιλοκομμένο 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



indeed συνταγές με τροποποιημένη υφή

Προσαρμογή υφής

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

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

indeed συνταγές με τροποποιημένη υφή

Μουχαλεμπί

4 ατόμων

Υλικά

Λίγο περισσότερο από μισό ποτήρι ζάχαρη

1 κουταλιά της σούπας άμυλο
(συσσωρευμένο)

3 κουταλιές της σούπας αλεύρι

4.5 ποτήρια γάλα

1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη

1 πακέτο βανίλιας



Εικόνα 56. Μουχαλεμπί. Web nefis.

Προετοιμασία

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

Προσαρμογή υφής

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 φύλλο και κρέμα

4 ατόμων

Υλικά

270 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη

4 αυγά

2 κρόκοι αυγών

400 γρ. γάλα

400 γρ. παχύρρευστη κρέμα 35%

1 κομμάτι αλάτι

1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα

βανίλιας

1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν

πάουντερ

450 γρ. φύλλο ζύμης

150 γρ. βούτυρο

1 tablespoon(s) dark brown soft
sugar

2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
άχνη

1 κουταλιά της σούπας κανέλα



Εικόνα 57. Μπουγάτσα. Web akispetretzikis.com

Προετοιμασία

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C (390°F) στον αερόθερμο.
2. Λιώστε το βούτυρο και, με ένα πινέλο ζαχαροπλαστικής, βουτυρώστε γενναιόδωρα ένα ταψί 30x35 cm (11x12") και, ένα προς ένα, τοποθετήστε το φύλλο 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 φύλλου 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



indeed Συνταγές με τροποποιημένη υφή

Προσαρμογή υφής

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 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., Duivesteyn, 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., Niamnuy, C., Wattanapan, P., Charoenchaitrakool, M., & Devahastin, S. (2019). Texture modification technologies and their opportunities for the production of dysphagia foods: A review. Comprehensive reviews in food science and food safety, 18(6), 1898-1912.

Stading, M. (2021). Physical properties of a model set of solid, texture-modified foods. 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>

Δραστηριότητα



Διάρκεια: 3 ώρες



Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να μάθετε να ταξινομείτε τις υφές, τα εργαλεία και τις συνταγές για να είστε σε θέση να προετοιμάζετε ασφαλείς, θρεπτικές και νόστιμες δίαιτες με τροποποιημένη υφή



Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει βασικές γνώσεις σχετικά με τις τροποποιημένες ως προς την υφή δίαιτες



Χρειαζόμαστε μια ψηφιακή συσκευή για να κάνουμε αυτή τη δραστηριότητα



Online δραστηριότητα

Ώρα για συζήτηση

Ερωτήσεις;



Ανασκόπηση



Αναστοχασμός του μαθήματος



Ανατροφοδότηση



Τι βαθμό θα
δίνετε σε αυτό το
μάθημα
(1 μέχρι 5);



Τι αλλαγές θα
προτείνετε;



Τι σας άρεσε
περισσότερο;



Τι σας άρεσε
λιγότερο;



Κοινοπραξία Indeed



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

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"

Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union