

L'ALIMENTAZIONE NELL'ANZIANO

TRADIZIONE ED INNOVAZIONE:

**LA PRESENTAZIONE DEI PIATTI
ED IL RUOLO DELLO CHEF**

**FIGURE PROFESSIONALI COINVOLTE
DURANTE IL PASTO**



**CUOCO E PERSONALE ADDETTO ALLA DISTRIBUZIONE,
POSSONO DIVENIRE UN PUNTO DI RIFERIMENTO IMPORTANTE
PER L'OSPITE IN UNO DEI MOMENTI PIU' IMPORTANTI DELLA
GIORNATA, **IL PASTO****

L' IMPORTANZA DEL CUOCO IN SALA DA PRANZO

COINVOLGERE L'ANZIANO NEL MOMENTO INIZIALE DEL PASTO
ATTRAVERSO LA PRESENTAZIONE DEL MENU' DEL GIORNO
ANTICIPATO DAL SIMPATICO SUONO DI UNA CAMPANELLA

OBIETTIVI:

- FAVORIRE LA CONSAPEVOLEZZA DI QUESTO IMPORTANTE MOMENTO
- AVVICINARE L'ANZIANO ALLA DEGUSTAZIONE DEL PASTO



PAROLA AL CUOCO



SEMPLICI CONSIGLI PER AVVICINARE L'ANZIANO AL MOMENTO
DEL PASTO IN MODO PIU' SERENO E TRADIZIONALE



- Realizzare panature con la curcuma senza uova o con albumi sbattuti aiutano a snellire ricette. E' inoltre un naturale antibatterico;
- E' preferibile servire cibi caldi anche d'estate, senza proporre ad esempio caprese ed insalatone;
- Proporre il pesce cucinato in modo semplice e senza troppi ingredienti;
- Proporre dolci tradizionali che rievochino ricordi e profumi di casa, come ad esempio budini, aromi di vaniglia, torte all'olio

FORMAZIONE DEL PERSONALE

- Il personale addetto alla distribuzione deve essere **predisposto e formato sia a livello umano che professionale all'approccio con l'Anziano;**
- collaborazione tra Cucina e Sala Ristorante nel **porgere nel miglior modo le varie pietanze;**
- **Accorgimenti tecnici** da parte degli operatori di cucina

ALCUNI ESEMPI:

- Aggiungere brodo o intingoli (richiesti e forniti precedentemente dalla cucina) a pietanze come arrosti, risotti prima della distribuzione;
- Mescolare bene la pasta all'interno della gastronom aggiungendo ulteriore condimento (fornito precedentemente dalla cucina) prima della distribuzione



LA DIFFERENZA NELLA PRESENTAZIONE PIATTI

La poca attenzione nella preparazione e nella distribuzione del pasto



Cura ed attenzione ai particolari nella preparazione e nella distribuzione del pasto



Risotto alla
parmigiana



Risotto alla parmigiana
con aggiunta di crema di
carota, spinaci e
prezzemolo



Cotoletta con verdure
bollite



Cotoletta con insalatina,
pomodorini e spicchio di
limone



Scaloppine alla pizzaiola
con verdure bollite



Scaloppine alla pizzaiola con
prezzemolo, nepetella, fettine
di polenta ed olive nere



L'ORTO DEI NONNI



DARE LA POSSIBILITA' AD ANZIANI AUTOSUFFICIENTI E NON, DI COLTIVARE ORTAGGI ED AROMI



OBIETTIVI:

- SODDISFARE IL BISOGNO DI SENTIRSI ANCORA UTILI
- STIMOLARE IL RICORDO
- FAVORIRE COORDINAZIONE OCCHIO-MANI
- STIMOLARE LA MANUALITA'
- STIMOLARE I SENSI



LA COLTIVAZIONE DEGLI "AROMI": ROSMARINO, SALVIA, ERBA CIPOLLINA, BASILICO



OLTRE ALL'EFFETTO "TERAPEUTICO" DELLA COLTIVAZIONE, SONO STATI RISCONTRATI ALCUNI BENEFICI NELL'UTILIZZO A TAVOLA DI AROMI FRESCHI. DI SEGUITO ALCUNI ESEMPI:

- **Il Basilico:** antinfiammatorio e stimola la digestione
- **L'Origano** contiene sali minerali quali ferro, potassio, calcio manganese. Aiuta inoltre a diminuire la quantità di sale negli alimenti
- **Rosmarino:** efficace tonico e stimolante. Antibatterico ed antinfiammatorio



I COLORI DEL CIBO



LA STORIA RACCONTA, FIN DAI TEMPI ANTICHI, CHE L'UTILIZZO DEI COLORI NELLE PIETANZE:

- NE ESALTA IL SAPORE
- CREA STUPORE NEI CONVIVIALI
- PERMETTE DI MESCOLARE, TRASFORMARE E DECORARE GLI ALIMENTI, TRAMUTANDO SEMPLICI INGREDIENTI IN PICCOLE OPERE D'ARTE



TAVOLOZZA DEI COLORI... A TAVOLA

GIALLO: rievoca il sapore dolce, rimanda al calore ed energia. Stimola il buon umore, la concentrazione e la creatività.

Ananas, Papaia, Fagiolini Gialli, Indivia belga



ARANCIONE: stimola l'appetito, la sinergia fisica e mentale, induce serenità e ottimismo.

Albicocche, Melone, Agrumi, Zucca, Carote, Anice stellato, Tisane



ROSSO: simboleggia l'energia, la passione, la forza e la vitalità.

Pomodori, Fragole, Ciliegie, Ravanelli

Da mezzogiorno a mezzanotte il rosso si affievolisce e dunque i cibi da prediligere sono: **Barbabietole**

Rosse, Uva, Prugne, Legumi



VERDE: è il colore della natura, del relax, della calma, dà serenità e sostiene il sistema nervoso.

Avocado, Cetriolo, Lattuga; Olive, Asparagi

BIANCO: simboleggia la pace e dona lucidità. E' il colore della semplicità ed è proprio per questo che riporta ai cibi basici.

Latte, Farina, Carboidrati in genere





NERO: simbolo della vita, basti pensare ai semi della pera, della zucca, del girasole.



Nelle sue diverse sfumature (nero/viola – nero/azzurro – nero/indaco) sono indicati per l'assunzione serale in quanto favoriscono il sonno come ad esempio: Prugne, Patate nere, Carote nere, Melanzane.



I cibi con sfumature rosso-marrone come il tè o caffè andrebbero consumati nella prima parte della giornata per le loro proprietà energizzanti.



ESEMPI DI COLORI A TAVOLA

Risotto alla zucca con semi neri di papavero e prezzemolo



**Pasta al pesto con pomodorini, basilico e
crema di carota**



Gnocchi al pomodoro con basilico fresco



I MENU' NELLE CASE DI RIPOSO

- è buona cosa che vengano **stilati dalla Dietista in collaborazione con la Direzione Sanitaria;**
- che prevedano una **rotazione su 4 settimane;**
- che siano **suddivisi per stagionalità;**
- che comprendano **cibi stagionali;**
- che prevedano **piatti regionali;**
- che **siano diversificati in occasioni di Festività**

E' fondamentale interrompere la monotonia associando ad ogni pietanza dei colori che stimolino a consumare con piacere il pasto proposto.

