



NUTRIZIONE ED IDRATAZIONE NEGLI ANZIANI

**LINEE GUIDA
E CONSIGLI
PRATICI**

IMPRESSUM

Nutrizione e idratazione negli anziani: linee guida e consigli pratici

Autrici: Jasmina Bradanović, mag.nutr.clin.

Nina Penezić Blažević, mag.nutr.

Katja Pilar, mag.nutr.

Realizzazione grafica: Katarina Branežac, mag.sanit.ing.

Fonte delle foto: Canva Pro e le foto dei eventi
nell'ambito del progetto Interreg Obalne priče

Editore: Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije-
Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana
Nazorova 23, 52 100 Pula - Pola

Stampa: Almar / grafičke usluge
Marčana 600, 52206 Marčana

Tiratura: 200 copie in lingua croata
100 copie in lingua slovena
100 copie in lingua italiana

Luogo e anno di pubblicazione: Pula - Pola, 2025.

La brochure è disponibile e scaricabile sul sito web dell'Istituto formativo di sanità pubblica della Regione istriana www.zzjziz.hr.

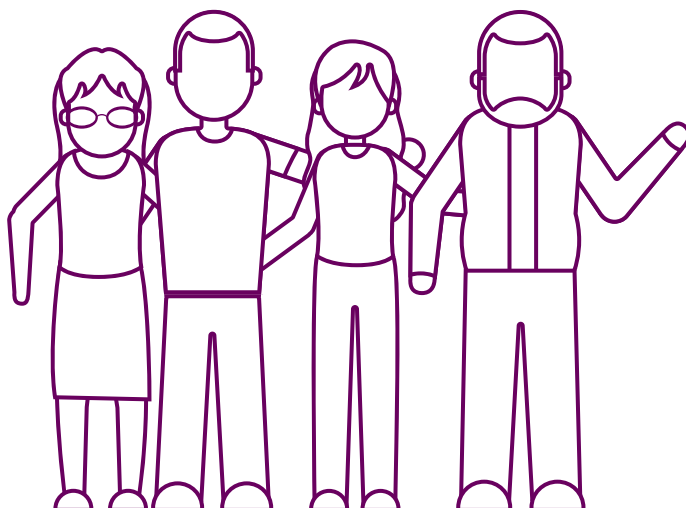
La brochure è stata cofinanziata dal progetto del Fondo europeo di sviluppo regionale nell'ambito del programma Interreg Slovenia-Croazia.

INTRODUZIONE

Nutrizione e idratazione negli anziani: linee guida e consigli pratici

L'invecchiamento è un processo naturale che comporta numerosi cambiamenti nell'organismo, i più importanti dei quali sono quelli legati all'alimentazione e all'idratazione. Il fabbisogno energetico diminuisce con l'avanzare dell'età, mentre aumenta l'importanza dell'assunzione di nutrienti che contribuiscono al mantenimento della salute, della vitalità e della mobilità. Questa brochure offre linee guida chiave per migliorare la qualità della vita delle persone anziane.

Per evidenziare gli aspetti culturali dell'alimentazione, presentiamo infine una selezione di ricette tradizionali slovene e croate, in particolare istriane, presentate e preparate durante gli eventi del progetto Interreg “*Obalne priče*”. In questo modo, con un un approccio professionale e scientificamente fondato all'alimentazione equilibrata e alla dietoterapia, ci si collega alla ricca tradizione culinaria slovena e croata.





LE PERSONE ANZIANE HANNO ESIGENZE ALIMENTARI SPECIFICHE

Le persone dai 70 anni in su possono essere particolarmente sensibili alla carenza di nutrienti. Con l'avanzare dell'età, l'apporto alimentare spesso diminuisce, in parte per adattarsi al fabbisogno energetico ridotto dovuto a una minore attività fisica.

Nonostante ciò, il fabbisogno di vitamine e minerali rimane inalterato o addirittura aumenta.

Le persone anziane che necessitano di assistenza, sono spesso a rischio di malnutrizione e disidratazione.

È un errore diffuso e comune pensare che la malnutrizione e la debolezza siano conseguenze inevitabili dell'invecchiamento o della malattia.

Se le cause vengono individuate per tempo e affrontate adeguatamente, la malnutrizione può essere invertita o rallentata.



Ricordiamo che la malnutrizione si definisce come uno squilibrio tra i fabbisogni energetici dell'organismo e l'apporto di nutrienti. Si verifica quando l'organismo non riceve sufficienti quantità di nutrienti, vitamine e minerali necessari per il normale funzionamento dell' organismo.

È fondamentale ricordare che la malnutrizione non riguarda solo le persone sottopeso.



L'invecchiamento crescente della popolazione europea, l'aumento dell'aspettativa di vita porta a una maggiore incidenza di malattie legate all'età. **Il benessere delle persone anziane richiede strategie complete e multidisciplinari per promuovere un invecchiamento sano.**



Le persone anziane spesso assumono meno nutrienti ciò comporta a carenze di vitamine e minerali essenziali.



In secondo luogo, è necessario trattare le malattie che si sviluppano a seguito di un danno cellulare progressivo.

Nel 2019, le Nazioni Unite (ONU) hanno segnalato che l'invecchiamento della popolazione diventerà una delle **trasformazioni sociali più significative del XXI secolo**. Si stima che il numero di persone di età pari o superiore ai 60 anni raddoppierà entro il 2050 e triplicherà entro il 2100 – passando da 962 milioni nel 2017 a 2,1 miliardi nel 2050 e 3,1 miliardi di persone nel 2100.

I FABBISOGNI NUTRIZIONALI DEGLI ANZIANI E LE SFIDE DELL'INVECCHIAMENTO SANO

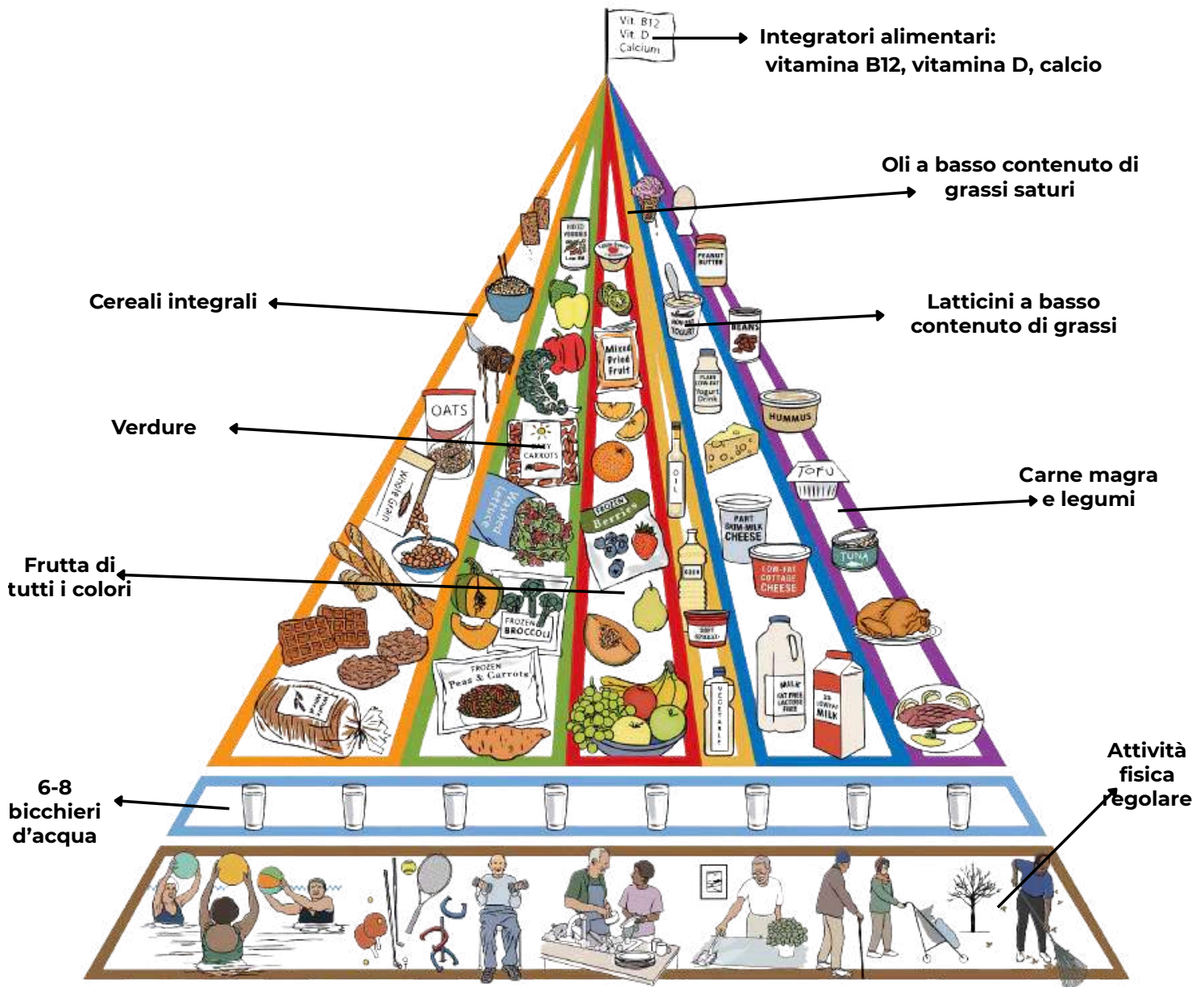
Recenti studi mostrano un legame tra la malnutrizione e l'uso concomitante di più farmaci. Entrambi i fattori sono riconosciuti come un grave problema di salute pubblica della popolazione anziana a livello globale. Un problema che in molti casi può essere prevenuto.



Tra la popolazione anziana è sempre più diffuso l'uso di farmaci e integratori alimentari. Molti inoltre sono coloro che assumono più farmaci contemporaneamente (politerapia), aumentando così il rischio di reazioni farmacologiche avverse.

Piramide alimentare per le persone della terza età

Fonte: USDA Human Nutrition
Research Center on Aging, Tufts
University, Boston, MA



Il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (United States Department of Agriculture) nel 2008 ha presentato la guida "*La mia piramide per gli anziani*" (MyPyramid for Older Adults) con l'obiettivo di riflettere e mettere in risalto le esigenze nutrizionali della popolazione anziana.

Le caratteristiche distintive di questa piramide alimentare includono l'apporto di fibre sottolineando inoltre l'importanza di una corretta idratazione e di un'attività fisica regolare.

La cima alla piramide presenta una bandierina che indica il bisogno crescente di vitamina B12, vitamina D e calcio.

I fabbisogni nutrizionali di un individuo possono cambiare con l'avanzare dell'età.

Con l'avanzare dell'età, il fabbisogno energetico (calorico) tende spesso a diminuire a causa della perdita di massa muscolare (massa magra), dell'aumento delle riserve di grasso e della ridotta attività fisica.

Tutto ciò può portare a un'abbassamento del metabolismo basale, il che significa che l'organismo necessita di meno energia (calorie) per le funzioni fondamentali.

Molti anziani affermano di non dover mangiare molto perché meno attivi. Tuttavia, la riduzione del fabbisogno energetico va dalle 100 alle 400 calorie al giorno. Per questo motivo, è ancora importante consumare regolarmente pasti nutrienti ed equilibrati.

Il fabbisogno energetico può anche aumentare, soprattutto in caso di malattie acute o croniche.

Ad esempio, la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) può aumentare lo sforzo necessario per respirare e causare infiammazioni, incrementando così il dispendio energetico.

Nella malattia di Parkinson, i movimenti involontari frequenti possono anch'essi aumentare il consumo energetico.



IL FABBISOGNO CALORICO (ENERGETICO) NELLA TERZA ETÀ

**Devo mangiare di
meno con l'avanzare
dell'età?**

Il modo migliore per capire se si assumono troppe o troppo poche calorie è monitorare il peso corporeo: se rimane stabile, l'apporto calorico è probabilmente adeguato; se si perde o si aumenta peso, potrebbe essere necessario modificare l'alimentazione.



FRUTTA E VERDURA: OGNI GIORNO 5 PORZIONI E 5 COLORI!

Il consumo di cinque o più porzioni di frutta e verdura al giorno può aiutare a prevenire le malattie cardiovascolari croniche.

Frutta e verdura sono ricche di vitamine, minerali e fibre, e hanno un basso contenuto di grassi.

Un adeguato apporto di fibre è particolarmente importante per le persone anziane, poiché aiuta a mantenere una normale funzione dell'apparato digerente e a prevenire la stitichezza.

Alimenti e bevande ricchi di vitamina C aiutano l'organismo nell'assorbimento del ferro.

Durante un pasto che comprende alimenti ricchi di ferro, è buona prassi bere un bicchiere di spremuta d'arancia.

Tra la frutta, in particolare gli agrumi, e tra le verdure, cavoli, peperoni, pomodori e patate sono tutte fonti importanti di vitamina C.

FRUTTA E VERDURA

Includete nei vostri pasti un'ampia varietà di frutta e verdura e godetevi la diversità dei colori.

RIFORNITEVI DI FRUTTA E VERDURA

Esistono molti tipi diversi tra cui scegliere: fresca, surgelata, essiccata o in scatola. Frutta e verdura surgelata o in scatola sono comode da avere nel freezer o nella dispensa.

Scegliete la frutta conservata senza l'aggiunta di sciroppi (ricchi di zuccheri).

Scegliete alimenti ricchi di vitamina C.





CEREALI INTEGRALI

I cereali integrali, così come le verdure ricche di amido, sono un'ottima fonte di energia, fibre e vitamine del gruppo B, ed è importante includerli nei pasti principali.

Iniziate la giornata con una colazione sana.



Le fibre sono importanti per la salute dell'apparato digerente.

Le fibre contenute nei cereali aiutano a prevenire la stitichezza, riducendo così il rischio di disturbi digestivi.

È importante aumentare l'apporto di fibre gradualmente, poiché un incremento troppo rapido può causare fastidi, come gonfiore e flatulenza. Dal momento che le fibre assorbono l'acqua, è fondamentale bere molti liquidi.

I cereali a colazione sono un ottimo modo per iniziare la giornata; i fiocchi d'avena sono una delle scelte migliori.



LATTE, YOGURT E FORMAGGIO

Il latte a ridotto contenuto di grassi, i latticini come lo yogurt e formaggi **sono una fonte importante di proteine, calcio, vitamina A, vitamina D e vitamine del gruppo B.** Si raccomanda il consumo di 3-4 porzioni al giorno.

Le proteine naturalmente presenti nei latticini aiutano il mantenimento di una sana massa muscolare. La vitamina D è essenziale per l'assorbimento del calcio e quindi per garantire ossa forti e sane.

Scegliete i prodotti a basso contenuto di grassi.

I prodotti a ridotti o basso contenuto di grassi, contengono nutrienti altrettanto importanti, come calcio e proteine, ma con meno grassi.

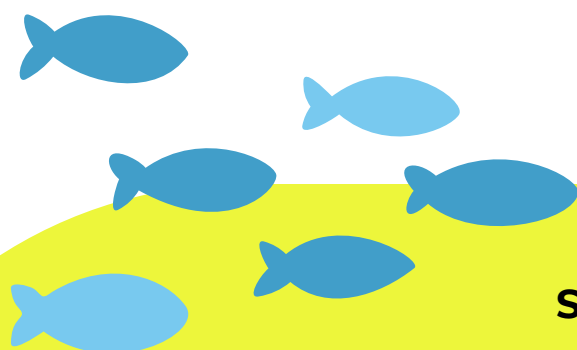
Il latte parzialmente scremato e scremato contiene la stessa quantità di calcio del latte intero.

Prendetevi cura delle vostre ossa.

CARNE, POLLAME, PESCE, UOVA, LEGUMI E FRUTTA SECCA.

**Mangiate alimenti ad alto
valore proteico almeno due
volte al giorno.**

Questi alimenti aiuteranno a
preservare i muscoli e a
mantenervi in forza. Un buon
esempio sono: carne bianca,
pesce, uova, fagioli, piselli,
lenticchie e frutta secca.



Scegli il pesce!

Il pesce è un'ottima fonte di proteine; cercate di consumarlo una o due volte a settimana. Il pesce grasso, come il salmone, lo sgombero e le sardine, contengono acidi grassi omega-3 che fanno bene al cuore e al cervello, ma andrebbe consumato al massimo una volta alla settimana.



Consumate alimenti ricchi di ferro!

La migliore fonte di ferro è la carne rossa. Questo importante minerale si trova anche nei legumi (come piselli, fagioli e lenticchie).

Limitate il consumo di carne processata.

La carne processata, come salsicce, pancetta e altri salumi, andrebbe limitata perché contiene molti grassi e sale.



GRASSI, CREME SPALMABILI E OLI

Una dieta equilibrata ha bisogno anche di grassi ma è importante prestare attenzione alle quantità ingerite. Alimenti come creme spalmabili e oli hanno un apporto calorico elevato.

Creme spalmabili: usatele in piccole quantità!

Scegliete creme spalmabili a ridotta quantità di grassi. Preferite oli come l'olio d'oliva o l'olio di semi di zucca.

Utilizzate metodi di cottura salutari.

I metodi di preparazione migliori sono la cottura a vapore, la bollitura, la cottura veloce in forno o la frittura nel wok (*stir-fry*).



IN CIMA ALLA PIRAMIDE!



In cima della piramide alimentare sono posizionati cibi e bevande ricchi di grassi, zuccheri e sale.

Questi tipi di alimenti non andrebbero consumati ogni giorno!

Se avete l'abitudine di accompagnare il tè con qualche biscotto più volte al giorno, cercate di cambiare questa abitudine gradualmente.

Scegliete spuntini sani

Invece di dolci e snack, provate frutta fresca, yogurt, cracker integrali con formaggio o un mix di frutta secca o frutta a guscio per rendere i vostri spuntini più nutrienti.

Riducete il consumo di sale

Se acquistate alimenti lavorati industrialmente, non dimenticate di controllare la tabella nutrizionale e di scegliere quelli con minor contenuto di sale.

Usate erbe aromatiche e spezie.

Il nostro senso del gusto si indebolisce con l'età. Questo può portare ad un'aggiunta di sale negli alimenti.

Riducete il consumo di zuccheri

Per ridurre l'assunzione di zuccheri, cercate di bere meno bevande gassate e zuccherate e di consumare meno snack dolci come biscotti e altri dolci.

Cercate di sostituire il sale con pepe, erbe aromatiche o altre spezie per migliorare il sapore dei vostri piatti preferiti.





Il ruolo delle case di riposo nel garantire un'alimentazione di qualità e un'esperienza piacevole durante i pasti, al fine di preservare la salute e il benessere degli utenti.

Gli utenti delle case di riposo possono avere esigenze alimentari diverse. Coloro che sono in buona salute e godono di buon appetito possono beneficiare di un'alimentazione equilibrata e salutare.

In molte strutture gli utenti necessitano di supporto aggiuntivo o hanno problemi di salute che vanno ad influenzare l'assunzione di cibi e bevande.

Per questo è importante garantire cibi e bevande gustosi, nutrienti e facilmente reperibili, in modo da mantenere la loro salute e il loro benessere.





OBESITÀ

Con l'avanzare dell'età è importante mantenere un peso corporeo adeguato.

L'obesità aumenta il rischio di malattie come la cardiopatia coronarica, il diabete di tipo 2, l'ipertensione, l'osteoartrite, i dolori articolari e i tumori correlati all'obesità.

Può essere molto difficile aiutare gli utenti delle case di riposo a perdere peso, soprattutto per persone **con ridotta autonomia motoria**.

L'empatia e la comprensione sono fondamentali.

Affrontare il tema con delicatezza, spiegando i benefici della perdita di peso può essere d' aiuto.

L'attività fisica regolare (a seconda delle capacità) combinata con una moderata riduzione dell'apporto calorico può aiutare a mantenere un peso corporeo adeguato o a conseguire un calo ponderale moderato.



È importante affrontare il problema dell'obesità, poiché essa può influire notevolmente sulla qualità della vita e sulla salute, aumentando il rischio di diabete e malattie cardiache.

La piramide alimentare per una corretta alimentazione può aiutare a identificare eventuali eccessi nel consumo di determinati gruppi di alimenti.

STITICHEZZA ED INCONTINEZA



Stitichezza e incontinenza sono problemi comuni tra gli anziani e possono influenzare l'assunzione di cibo e bevande. Una scarsa assunzione di liquidi è una delle cause più frequenti della stitichezza cronica. Aumentare il consumo di acqua e fibre alimentari può avere un effetto lassativo.



Il comfort durante i pasti è importante per incoraggiare un'adeguata assunzione di cibo e liquidi. Garantire una buona prassi igienica, come l'utilizzo del bagno prima e dopo i pasti, favorisce alla persona una maggiore serenità.



Se l'utente continua ad avere problemi di stitichezza nonostante un'adeguata assunzione di liquidi e una dieta ricca di fibre (presenti in frutta, verdura e cereali integrali), consultate il medico di famiglia.

DIARREA E FECI MOLLI

Diarrea e feci molli sono comuni e possono causare dolore e fastidio. Possono essere causati da infezioni, determinate condizioni mediche o farmaci. Se una persona soffre di diarrea o feci molli, la sua capacità di mangiare serenamente potrebbe essere compromessa.

Le esigenze igienico sanitarie devono essere soddisfatte prima del pasto, in modo che la persona possa rilassarsi e godersi il pasto.



I sintomi associati alla diarrea possono causare diminuzione dell'appetito, avversione al cibo o ai sapori, quindi è importante offrire una dieta variegata.

Se l'utente continua ad avere problemi di diarrea o feci molli, contattare il proprio medico curante.

Si stima che fino al 13% degli adulti di età superiore ai 65 anni e oltre il 51% degli anziani che vivono in strutture di assistenza a lungo termine abbiano difficoltà nella deglutizione.

Alcuni segnali di difficoltà a deglutire includono:

cibo o liquido che cade dalla bocca

difficoltà a masticare o controllare il cibo in bocca

residui di cibo in bocca dopo il pasto

mangiare molto più lentamente del solito

tosse o soffocamento durante il pasto



PROBLEMI DI DEGLUTIZIONE (DISFAGIA)



sentirsi ansiosi
o spaventati
durante i pasti

perdita di peso
inaspettata

difficoltà ad iniziare a
deglutire

frequenti infezioni delle
vie respiratorie

scarso appetito

NUTRIZIONE ADATTATA ALLA CONSISTENZA

Le persone con difficoltà a deglutire sono a maggior rischio di soffocamento e aspirazione degli alimenti (introduzione di cibo o liquidi nelle vie respiratorie). Per ridurre tali rischi, la consistenza di cibi e bevande va modificata.

Tradizionalmente, la consistenza del cibo veniva descritta con termini diversi, come morbido, pastoso o liquido. Questi termini sono stati ora sostituiti dall'

IDDSI* International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (Iniziativa Internazionale per la Standardizzazione della Dieta in Disfagia).

L'obiettivo principale del sistema IDDSI è la sicurezza del paziente.

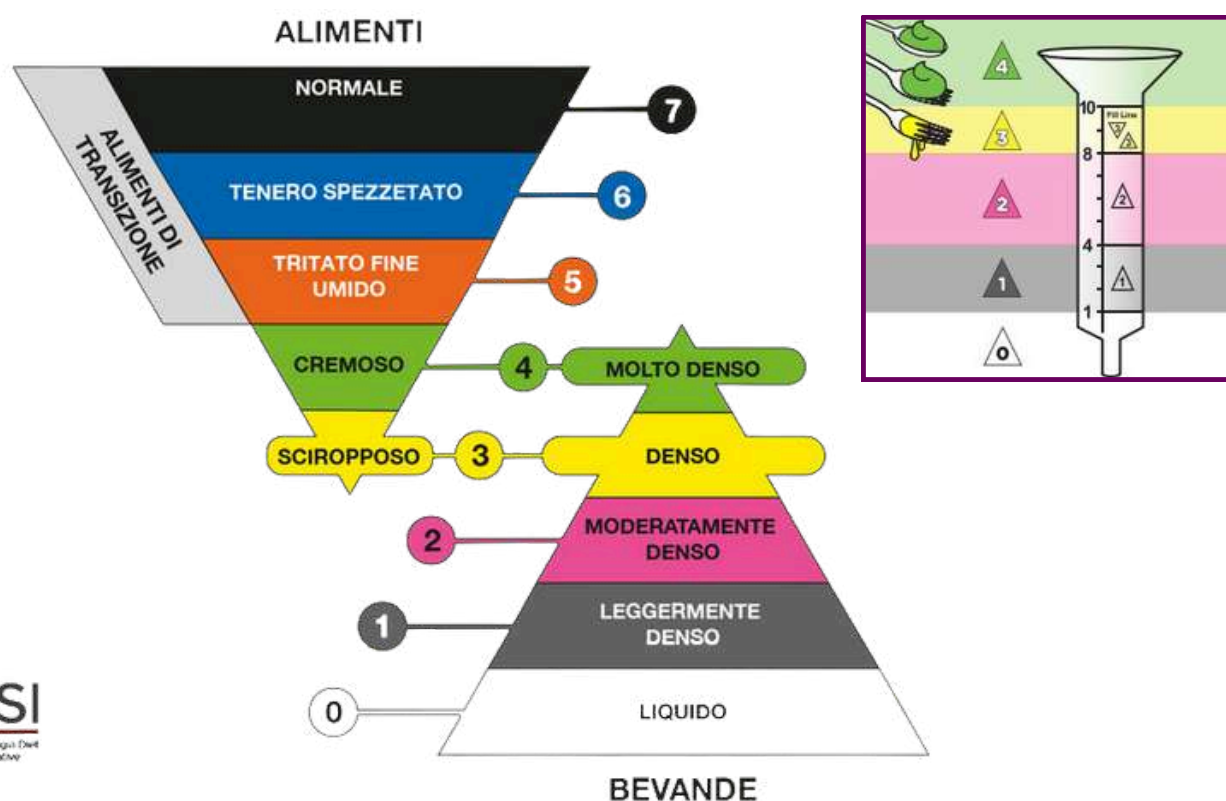
Il sistema è stato sviluppato per garantire definizioni accurate e coerenti di diete adattate alla consistenza e per fornire un supporto pratico nella preparazione di cibi, pasti e bevande dalla consistenza appropriata.

Il “Dysphagia Nutrition Framework” descrive i tipi di alimenti e bevande più sicuri per le persone con problemi di masticazione o deglutizione.

Il sistema è costituito da un continuum a 8 livelli: le bevande sono misurate dai livelli 0 a 4, e gli alimenti dai livelli 3 a 7.

I seguenti suggerimenti possono contribuire a rendere i pasti più interessanti, con consistenze appropriate:

- ➔ aggiungi sciroppi e salse al gelato
- ➔ aggiungi spezie come noce moscata e cannella alla frutta cotta
- ➔ prova diversi gusti di cheesecake, come limone e lime o al gusto caramello e mela
- ➔ accompagna il pesce con delle salse, ad esempio a base di formaggio crudo, prezzemolo o della besciamella
- ➔ aggiungi un po di panna alla zuppa e guarnisci con delle erbe aromatiche
- ➔ aggiungi della salsa o del pesto alla pasta cospargendola con il formaggio

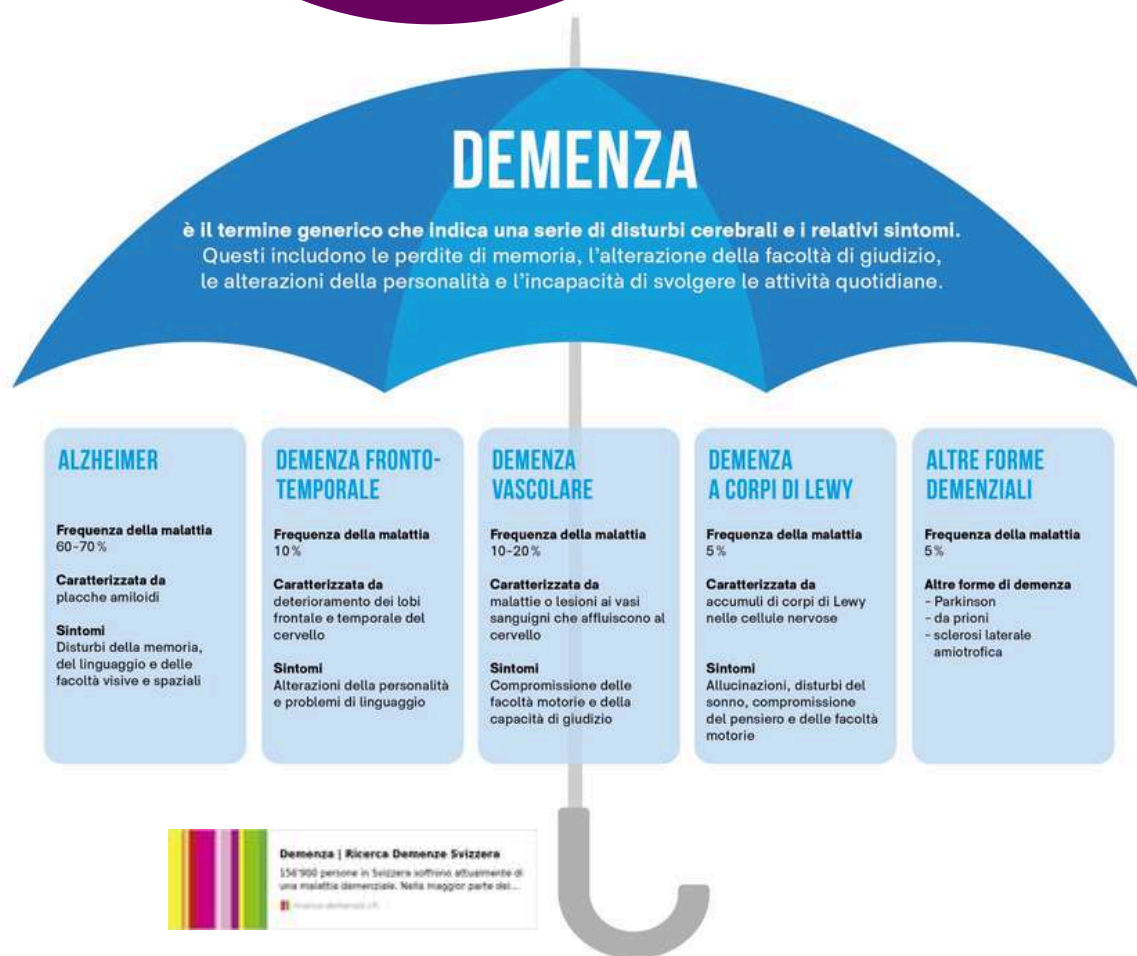


Durante la preparazione di cibi morbidi (livello 4), è consigliabile utilizzare un cucchiaino dosatore, una sacca da pasticciare o dei stampi, servendo i singoli ingredienti separatamente su un piatto. Questo renderà il pasto più attraente ed invitante per chi potrebbe già avere poco appetito.

DEMENZA



La demenza è causata da danni alle cellule cerebrali e a seconda della localizzazione del danno, colpisce diversi aspetti del funzionamento di una persona. Può influenzare il pensiero, il comportamento e le emozioni.



I problemi alimentari sono comuni con il progredire della demenza. La salute fisica peggiora e compaiono delle difficoltà comportamentali. La demenza può influenzare il modo in cui una persona mangia, il che comporta il rischio della perdita di peso o malnutrizione.



Con il progredire della demenza si possono osservare i seguenti cambiamenti:

aumento o diminuzione dell'appetito

cambiamenti nelle preferenze alimentari e delle bevande

gli utenti potrebbero dimenticare di aver mangiato o pensare di aver già mangiato

le persone possono iniziare a conservare del cibo

perdita delle funzioni motoria e difficoltà nel mangiare, masticare o deglutire

Le persone affette da demenza possono avere difficoltà a svolgere le normali attività di igiene personale, ma possono comunque riuscire a mangiare e bere. È importante mantenere l'indipendenza il più a lungo possibile.

Nota: le persone con sindrome di Down hanno un rischio maggiore di sviluppare demenza (e disfagia), quindi sono maggiormente a rischio di malnutrizione.



Utilizzare ricordi e storie di vita può aiutare a scoprire quali cibi piacciono e apprezzano gli utenti. Parlare con loro, ma anche con familiari e visitatori va benissimo!

Le persone affette da demenza spesso preferiscono cibi che erano loro familiari molti anni prima e che sono associati a determinati periodi della loro vita.

ALTRI FATTORI IMPORTANTI A CUI PRESTARE ATTENZIONE:

- ➔ vista, olfatto, udito e gusto sono importanti per stimolare l'appetito: assicurarsi che gli utenti abbiano tutto ciò di cui hanno bisogno per mangiare: occhiali, dentiere, apparecchi acustici
- ➔ assicurarsi che gli utenti siano seduti comodamente e non abbiano bisogno di andare in bagno
- ➔ le routine pre-pasto, come apparecchiare la tavola o partecipare alla preparazione del cibo, possono essere utili
- ➔ mantenere un'atmosfera rilassata e il più possibile familiare. Un'effetto positivo può avere il mangiare in compagnia.

- ➔ i rumori forti possono distrarre, mentre è stato dimostrato che la musica soft può aiutare.
- ➔ alcuni utenti apprezzano la compagnia durante i pasti, mentre altri preferiscono mangiare da soli.

Nota pratica: incoraggiare l'assunzione di liquidi.

Offrite più tipi di bevande e tenete conto delle abitudini e delle preferenze individuali.

Il colore del tè è estremamente importante per alcune persone e può influenzare significativamente il piacere del consumo della bevanda stessa.

L'acqua servita in caraffe, piccole brocche o distributori di ghiaccio in estate consente agli utenti di servirsi da soli. Per facilitarne l'uso, riempi le caraffe a metà e usa coperchi che evitano che il liquido venga versato!

Un carrello con delle bevande è un buon segnale per l'ora del tè!

Anche gli alimenti ricchi di acqua, come l'anguria, il cetriolo o la gelatina, possono favorire l'idratazione.

Gli eventi a tema possono avere un impatto notevole sull'assunzione di liquidi perché possono evocare momenti felici del passato.

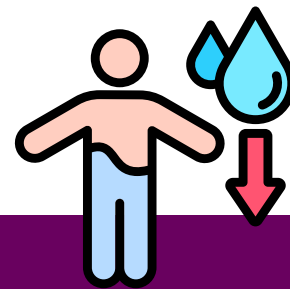
Incoraggiate con delicatezza e siate pazienti.

Cos'è la disidratazione?

La disidratazione è una condizione in cui l'organismo perde più liquidi di quanti ne assume. Può avere gravi conseguenze se i liquidi non vengono reintegrati. Il corpo ha bisogno di acqua per funzionare normalmente ogni giorno. L'acqua aiuta la regolazione della temperatura corporea.

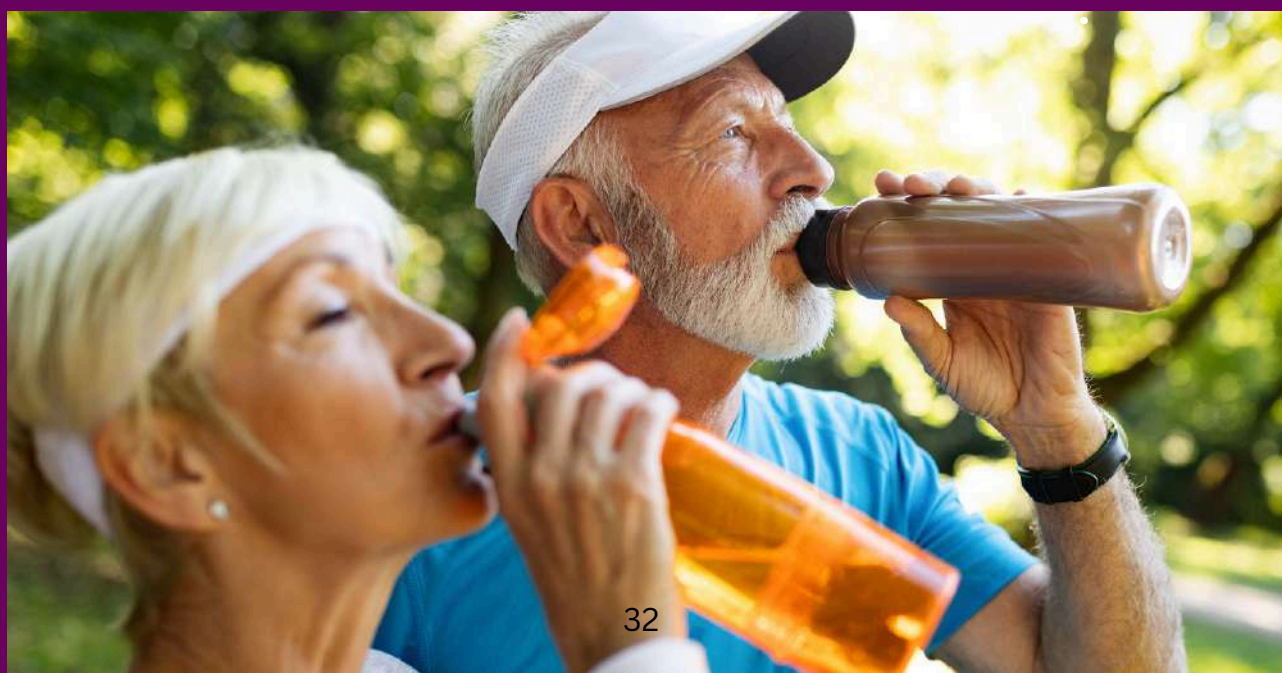
Un apporto insufficiente di liquidi può aumentare il rischio di:

- ➔ infezioni ripetute,
- ➔ cadute,
- ➔ stitichezza,
- ➔ confusione, mal di testa e irritabilità.



Gli anziani sono particolarmente sensibili alla disidratazione a causa degli effetti dell'invecchiamento.

I reni potrebbero non funzionare più come in passato e la riduzione della massa muscolare, principale riserva di liquidi, può favorire uno squilibrio dei liquidi all'interno dell'organismo. Inoltre, può manifestarsi una riduzione della percezione della sete o una minore capacità dell'organismo di segnalare il bisogno di idratazione.



Raccomandazioni generali per l'assunzione di liquidi

(a meno che non vi sia una condizione clinica che richieda la restrizione dei liquidi):

assunzione di liquidi per le **donne**:
almeno 1,6 l/giorno

assunzione di liquidi per gli **uomini**:
almeno 2,0 l/giorno

Inoltre, **un ulteriore 20% proveniente dal cibo**, per un totale di:

2,0 litri per le donne
2,5 litri per gli uomini

Fonte: Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) 2010.
Linee guida ESPEN (2022)

IDRATAZIONE



ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO DI LIQUIDI

VARIANTI DOLCI

115 g di macedonia di frutta - 100 ml
1 fetta di melone - 140 ml
2 fette di ananas - 70 ml
125 g di yogurt - 95 ml
120 g di gelatina - 100 ml



VARIANTI SALATE

50 g di hummus - 30 ml
1 porzione di salsa - 50 ml
2 gambi di sedano - 55 ml
2 cucchiaini di ricotta (grano) - 60 ml
4 cimette di broccoli - 75 ml
85 g di pomodori freschi - 80 ml
100 g di insalata mista - 95 ml

CONSIGLI PRATICI PER INCORAGGIARE L'ASSUNZIONE DI LIQUIDI



- ➔ **Assicuratevi che bevande calde e/o fresche vengano offerte durante i pasti e tra un pasto e l'altro.**
- ➔ **Chiedete all'utente della casa di riposo quale tazza o bicchiere preferisce. Una buona idea è quella di scrivere il nome dell'utente sulla tazza dai colori vivaci.**
- ➔ **Accompagnate il tè o il caffè con un bicchiere d'acqua.**
- ➔ **A volte un bicchiere d'acqua tiepida con dei pezzetti di frutta può essere invitante.**
- ➔ **Aggiungete latte e zucchero in base alle preferenze individuali.**
- ➔ **Incoraggiate a bere di più durante l'assunzione di farmaci.**
- ➔ **La comunicazione è importante: usate un approccio positivo, incoraggiate piuttosto che chiedere "Vuole qualcosa da bere?".**
- ➔ **Le tazze dovrebbero essere messe nelle mani degli utenti che non possono o non sanno come prendere da soli una bevanda.**
- ➔ **Con l'arrivo della bella stagione, aumentate l'offerta delle bevande e rendete l'acqua più disponibile.**
- ➔ **Offrite cibi ad alto contenuto di liquidi come melone, cetrioli, ghiaccioli, zuppe, salse.**
- ➔ **Organizzare incontri sociali per incoraggiare l'assunzione di liquidi, come il tè pomeridiano, eventi giornalieri a tema come "Lunedì analcolico", "Sabato spumeggiante" o un bar sociale.**



MONITORAGGIO DELL'ASSUNZIONE DI LIQUIDI

Se si nota una riduzione dell'apporto di liquidi:

utilizzare una tabella o un diario per monitorare l'assunzione di liquidi e gli eventuali progressi.

Questo tipo di monitoraggio può aiutare ad identificare i motivi del calo di liquidi, i motivi possono essere diversi: medici, nella disponibilità e nella scelta delle bevande, nel momento in cui viene offerta, nell'umore della persona.

Nota: gli anziani con problemi respiratori possono perdere liquidi anche attraverso la respirazione o trattamenti medici, il che li rende particolarmente sensibili alla disidratazione.

In questi casi, può essere utile monitorare l'assunzione di liquidi. Mantenere una buona idratazione è inoltre molto importante per prevenire le infezioni del tratto urinario.



I BENEFICI DI UNA BUONA IDRATAZIONE



Piaghe da decubito (ulcere da decubito)

Le persone con una cattiva idratazione hanno il doppio delle probabilità di sviluppare ulcere da decubito. Questo perché la disidratazione riduce il "cuscinetto" di tessuto sui punti ossei. L'assunzione di liquidi aumenta i livelli di ossigeno nei tessuti e favorisce la guarigione.

Costipazione

L'assunzione insufficiente di liquidi è una delle cause più comuni della stitichezza cronica. Aumentare l'assunzione giornaliera di acqua e fibre può aiutare a risolvere il problema.

Cadute

Il rischio di cadute aumenta con l'età, nelle persone anziane le cadute possono causare lesioni e fratture. Ad esempio, una frattura dell'anca può ridurre significativamente la qualità della vita. Spesso il livello di indipendenza si riduce notevolmente. La disidratazione è riconosciuta come uno dei fattori di rischio per le cadute perché può portare al deterioramento dello stato mentale, con vertigini e svenimenti. L'acqua del rubinetto ricca di minerali può contribuire all'assunzione di calcio, importante per la salute delle ossa e la protezione contro l'osteoporosi e le fratture.

Infezioni del tratto urinario

L'acqua aiuta a mantenere sani il tratto urinario e i reni. Molte persone anziane non bevono abbastanza per evitare di dover urinare durante la notte, ma è stato dimostrato che limitare l'assunzione di liquidi non riduce l'incontinenza urinaria.

Pelle

Una buona idratazione aiuta a mantenere la pelle sana. La pelle funge da riserva d'acqua e aiuta a regolare i fluidi in tutto il corpo. Una lieve disidratazione può far apparire la pelle arrossata, secca, flaccida e priva di elasticità, facendola apparire più vecchia.

Calcoli renali e biliari

Una buona idratazione può ridurre il rischio di calcoli renali del 39%, poiché l'urina diluita impedisce la cristallizzazione dei sali che causano i calcoli. Bere acqua regolarmente aiuta anche a diluire la bile e favorisce lo svuotamento della cistifellea, riducendo così il rischio di calcoli biliari.

Difficoltà cognitive

La disidratazione compromette le prestazioni mentali. I sintomi di una lieve disidratazione includono vertigini, mal di testa, affaticamento e diminuzione della concentrazione. Anche una perdita dello 0,8-2% di liquidi corporei può ridurre le prestazioni mentali fino al 10%. Negli anziani, questo può portare a una riduzione delle funzioni cognitive, a una maggiore fragilità, a una minore indipendenza e a una peggiore qualità della vita.

Diabete

L'acqua è essenziale nella gestione del diabete. La disidratazione può peggiorare il controllo della glicemia.

Cardiopatía

Un'adeguata idratazione riduce il rischio di malattie cardiache del 46% negli uomini e del 59% nelle donne. Inoltre, prevenire la formazione di coaguli di sangue riducendone la viscosità (densità).

Pressione sanguigna bassa

Molte persone anziane avvertono un calo della pressione sanguigna quando si alzano, che può causare svenimenti. Bere un bicchiere d'acqua 5 minuti prima di alzarsi può aiutare a stabilizzare la pressione sanguigna e prevenire le cadute e svenimenti.

Ricovero ospedaliero negli anziani

È stato dimostrato che la disidratazione raddoppia la mortalità nei pazienti ricoverati per ictus.

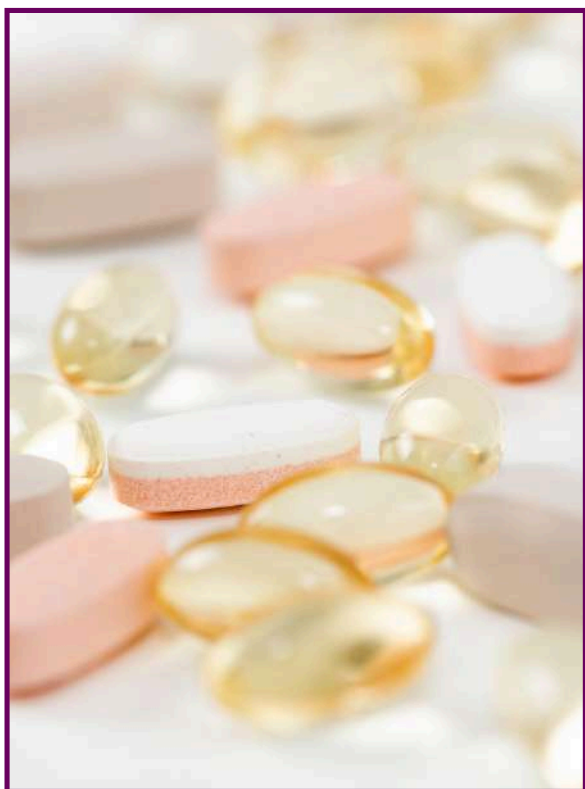


Fonte: Nutrizione alimentare - nelle case di cura per anziani, 2019.

INTEGRATORI ALIMENTARI PER ANZIANI

Gli integratori alimentari possono essere utili a qualsiasi età stando attenti però ai possibili effetti collaterali.

Essi possono interagire con i farmaci, oppure essere inefficaci. È importante conoscere la reale carenza nutrizionale e il perché dell'assunzione. Prima di assumere un integratore alimentare, consultare il medico.



Che cos'è un integratore alimentare?

Gli integratori alimentari sono sostanze che vanno ad arricchire la dieta e che aiutano a ridurre il rischio della comparsa di osteoporosi o artrite. Gli integratori alimentari sono disponibili sotto forma di compresse, capsule, polveri, capsule molli, estratti o liquidi. Possono contenere vitamine, minerali, fibre, aminoacidi, erbe o enzimi. Questi composti possono venir aggiunti ad alimenti e bevande. Non è necessaria la prescrizione medica per l'acquisto integratori alimentari.



Dovrei assumere un integratore alimentare?

Seguire una dieta sana e variegata è il modo migliore per assumere i nutrienti di cui si ha bisogno. Tuttavia, alcune persone potrebbero non assumere abbastanza vitamine e minerali attraverso la dieta quotidiana. In questi casi, un medico potrebbe consigliare un integratore alimentare per compensare le carenze nutrizionali.

Integratori alimentari per anziani

Le persone over 50 hanno spesso bisogno di quantità maggiori di determinate vitamine e minerali rispetto a persone più giovani.

Il medico o nutrizionista possono dare dei consigli utili sulla dieta di tutti i giorni o sull'assunzione di integratori alimentari.

L'importanza dei micronutrienti per la salute degli anziani

Il ferro è essenziale per la salute perché aiuta il trasporto dell'ossigeno nel sangue. La carenza di ferro può comportare anemia il che può causare affaticamento, debolezza, vertigini e pallore.

FERRO

Le carni rosse come manzo, agnello, maiale, le frattaglie, le verdure a foglia verde, i legumi, i fagioli, la frutta secca e il pane integrale sono ricchi di ferro.

Consiglio: consumare cibi ricchi di vitamina C insieme ad alimenti vegetali che contengono ferro ne migliora l'assorbimento, quindi è una buona idea bere un bicchiere di succo d'arancia fresco a colazione o dopo pranzo.



ZINCO

Lo zinco è un minerale importante che aiuta la cicatrizzazione delle ferite. Contribuisce al mantenimento di ossa, vista, capelli, pelle e unghie sani.

Le migliori fonti di zinco sono gli alimenti di origine animale, come ostriche e altri frutti di mare, carne rossa, pollame, pesce e uova, nonché alimenti di origine vegetale come legumi, cereali integrali, semi e noci.

VITAMINE DEL GRUPPO B

Le vitamine del gruppo B svolgono numerose funzioni importanti; contribuiscono alla salute dei globuli rossi, del metabolismo, del funzionamento del sistema nervoso, alla salute della pelle, della vista e riducono l'affaticamento.

Acido folico: verdure a foglia verde, broccoli, cavoletti di Bruxelles e asparagi, nonché cereali integrali o arricchiti.

Vitamina B6: cereali fortificati, arachidi, carne suina, pollame, pesce, latte e verdure.

Vitamina B12: prodotti di origine animale (pesce, carne, uova e latticini) ed alimenti fortificati come i cereali per la colazione e le bevande di soia.



La vitamina D è essenziale per la salute delle ossa perché aiuta a mantenere costanti i livelli di calcio dell'organismo. La maggior parte della vitamina D la assumiamo esponendo la pelle alla luce solare durante l'estate. Tuttavia, le persone anziane tendono a trascorrere meno tempo all'aperto, inoltre la loro pelle è meno efficiente nel produrre vitamina D dalla luce solare.



VITAMINA D

Buone fonti alimentari sono le uova, il pesce azzurro, alcuni cereali fortificati, creme spalmabili fortificate o il latte.

CALCIO

Le migliori fonti di calcio sono i latticini: latte, formaggio, yogurt.

Le bevande a base vegetale sono anch'esse arricchite di calcio: bevande/yogurt di soia, bevande/yogurt di riso. Altre fonti di calcio sono: pesce azzurro come sardine e sgombri, i legumi (fagioli e lenticchie) e verdure a foglia verde (spinaci).

Il calcio è importante per lo sviluppo e il mantenimento del sistema scheletrico. Con l'avanzare dell'età, perdiamo massa ossea, quindi è importante assumere una quantità sufficiente di calcio. Dopo la menopausa, le donne sono particolarmente sensibili a una diminuzione della densità ossea (osteopenia e osteoporosi). Attività quotidiane come camminare, salire le scale o ballare aiuta a prevenire queste malattie. Le persone con osteoporosi possono assumere integratori di calcio e vitamina D.



Secondo le Linee Guida Croate per l'assunzione della Vitamina D, la concentrazione ematica raccomandata di vitamina D nella popolazione dovrebbe essere compresa tra 75 nmol/L e 125 nmol/L per una protezione ottimale contro le malattie infettive.

Per gli adulti a rischio di carenza di vitamina D, si raccomandano dosi preventive di vitamina D comprese tra 1.500 e 2.000 UI (400 UI = 10 µg). La dose giornaliera raccomandata a livello UE e HR è di 5 µg al giorno, pari al 100% dell'assunzione giornaliera raccomandata (%PU).

SALE



Troppo sale può causare ipertensione, che aumenta il rischio di malattie cardiache e ictus.

È importante **limitare** l'assunzione di sale. La maggior parte del sale che assumiamo proviene da alimenti trasformati come pancetta, formaggio, torte salate, pizza, patatine e piatti pronti.

Raccomandazioni per ridurre l'assunzione di sale:

- ➔ non aggiungere sale durante la cottura, non usare zuppe istantanee, dadi da brodo, sughi pronti,
- ➔ limitare l'assunzione di cibi industriali,
- ➔ aumentare l'utilizzo di cereali integrali,
- ➔ controllare le etichette e scegliere prodotti a basso contenuto di sale,

Etichette alimentari:

Gli esaltatori di sapidità vengono spesso utilizzati per migliorare il sapore degli alimenti, ma possono contenere elevate quantità di sodio, ad esempio il glutammato monosodico.

Cosa usare al posto del sale:

Le verdure fresche o surgelate non contengono sale aggiunto.

Se acquistate verdure in scatola, scegliete quelle senza sale aggiunto.

Aggiungi sapore ai piatti utilizzando spezie ed erbe aromatiche.

Preparare salse con pomodori maturi e aglio.

Cucinare con meno sale e dare la possibilità agli utenti di aggiungere sale, in quantità moderate, contribuisce a rendere i pasti più appetibili.

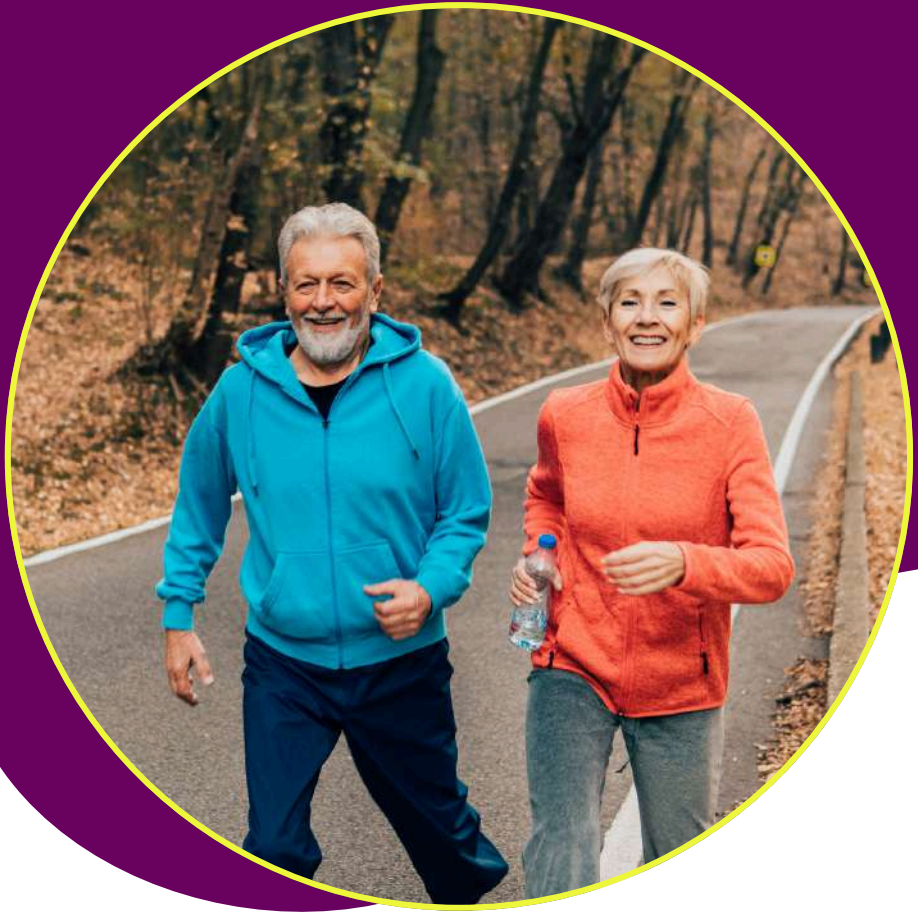




MANTENERE UNA BUONA L'ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è estremamente importante per la salute mentale e il benessere fisico. L'attività fisica stimola il rilascio di alcuni ormoni che possono migliorare l'umore e aiuta anche a prevenire la perdita di massa muscolare, riducendo il rischio di fratture.

Nelle case di cura, un'attività fisica moderata può essere incoraggiata in base alle esigenze e alle capacità individuali. I coordinatori delle attività svolgono un ruolo fondamentale nel migliorare il benessere fisico, l'umore e l'interazione sociale.



Modi per incoraggiare l'attività fisica nelle case di cura

Cercate di incoraggiare gli utenti a camminare il più possibile durante il giorno. Chiedete al personale o ai familiari di accompagnarli per prevenire eventuali cadute.

Se necessario, contattare il medico di base o un terapeuta occupazionale per consigli sugli ausili per la deambulazione.

Incoraggiare gli utenti ad alzarsi da soli dalla sedia.

Le attività di gruppo da seduti aiutano a mantenere un minimo di mobilità e tono muscolare anche negli utenti che non sono in grado di camminare.



Un'attività fisica regolare contribuisce a preservare l'indipendenza, la salute mentale e fisica.

Incoraggiare un'attività fisica moderata aiuta a mantenere equilibrio, forza, flessibilità e coordinazione.

Attività fisica, alimentazione, idratazione e cadute sono interconnesse.

Una buona idratazione può aiutare a prevenire le cadute.

Una dieta equilibrata, ricca di nutrienti, aiuta a mantenere la forza necessaria per svolgere le attività quotidiane.

L'esercizio fisico aiuta anche a prevenire la perdita di massa muscolare, riducendo il rischio di cadute.

Sono particolarmente utili gli esercizi che sottopongono le ossa ad un leggero stress (ad esempio camminare, lo stare in piedi).

Attività fisica - aerobica moderata



Cerca di fare almeno 150 minuti di attività aerobica moderata a settimana (ad esempio 30 minuti 5 volte a settimana). L'attività fisica aerobica moderata include camminare, ballare o anche spingere un tosaerba.

Esercizi di rafforzamento muscolare



Le faccende quotidiane come fare la spesa, cucinare o pulire sono ottimi modi per mantenersi attivi.

Lavori domestici



COME RIMANERE ATTIVI?

Prova gli esercizi di rafforzamento muscolare 2 o più volte a settimana. Le attività che stimolano il rafforzamento muscolare includono scavare, trasportare la spesa, fare le scale, esercizi con i pesi (come sollevare lattine di fagioli!) o fare yoga.





PIATTI TRADIZIONALI





SLOVENIA



Obalni dom upokojencev Koper
Casa costiera del pensionato Capodistria



PENTOLA DEL POHORJE



Questa è la minestra del Pohorje, un piatto tipico dei contadini e dei boscaioli della regione slovena del Pohorje, una zona montuosa nella Slovenia nord-orientale. Poiché la regione è nota per le sue montagne e le fitte foreste, un tempo gli abitanti erano montanari e contadini e questi pasti facevano parte della loro dieta quotidiana.

Usavano ciò che avevano negli orti e nei boschi circostanti. In passato la minestra veniva preparata in grandi pentole di terracotta sul fuoco o nel forno a legna.

In origine, il piatto era preparato con carne di maiale, manzo e selvaggina, con funghi come porcini e finferli. Inoltre, venivano aggiunti fagioli, patate, crauti e orzo, che conferiscono al piatto maggiore densità e corposità.

INGREDIENTI

Per 6 persone:

- 250 g di funghi prataioli e porcini
- 60 g di orzo
- 100 ml di vino bianco
- 200 g di patate
- carote (facoltative)
- 4 spicchi d'aglio
- 300 g di carne di vitello, maiale
- 1 cipolla
- 40 g di pancetta
- olio
- sale, pepe, maggiorana, alloro

Preparazione

Per prima cosa preparate il porridge d'orzo: fatelo bollire e scolatelo. Poi soffriggete la pancetta, la cipolla e i funghi. Tagliate la carne a cubetti, aggiungetela e continuate la cottura a fuoco lento. Aggiungete l'aglio, l'alloro e l'orzo cotto e versate acqua calda sul tutto. Verso fine cottura della carne, aggiungete le patate a cubetti. Aggiungete il vino, portate brevemente a ebollizione e cospargete con maggiorana e pepe.



BOGRAČ



Il Bograč, un piatto che prende il nome dal paiolo in cui viene cucinato, affonda le sue radici nella cucina ungherese, è irresistibilmente delizioso e piccante ed è uno dei simboli della cucina tradizionale del Prekmurje.

La preparazione del Bograč è anche associata alla tradizionale bogračijade, una gara di cucina del Bograč. Si tiene a Murska Sobota una volta all'anno, a fine maggio.

È necessario sapere come accendere il fuoco e, soprattutto, come soffriggere bene la cipolla, poiché non deve bruciare. Per questo motivo, allo chef non vengono mai offerti alcolici durante la prima fase, perché se la cipolla brucia, ogni ulteriore sforzo è vano.

INGREDIENTI

per 6 persone:

- 400 g di coscia o spalla di manzo
- 400 g di selvaggina (capriolo, cervo)
- 400 g di spalla di maiale
- 1,5-2 kg di cipolla
- 50 g di aglio
- 50 g di strutto
- 20 g di peperone rosso macinato
- 50 g di pepe fresco (verde e rosso)
- 1,5 kg di patate
- 4 dl di vino bianco secco
- sale
- grani di pepe e paprika macinata
- foglie di alloro
- peperoncino ungherese piccante o peperoncino

Preparazione

Rosolare la cipolla tritata finemente nello strutto fino a quando diventa trasparente. Aggiungere l'aglio tritato e la carne di cervo a fette, quindi soffriggere brevemente il tutto e cuocere a fuoco lento.

Quando il liquido sarà evaporato, aggiungere il peperoncino rosso macinato, soffriggerlo per un momento e poi aggiungere l'acqua.

Cuocere a fuoco lento fino a quando la carne di cervo sarà semi-morbida. Aggiungere la carne di manzo a fette e, poco dopo, la spalla di maiale. Unire il peperoncino fresco tagliato a dadini, quindi salare, pepe in grani, alloro e peperoncino a piacere. Quando la carne sarà cotta per tre quarti, aggiungere le patate tritate finemente e versare acqua a sufficienza per coprirle. Coprire e cuocere a fuoco lento senza mescolare frequentemente, in modo che le patate mantengano la loro forma. Verso fine della cottura, aggiungere il vino bianco e continuare la cottura fino a quando l'alcol sarà evaporato. Servire direttamente dal paiolo in ciotole di terracotta profonde, accompagnando con pretzel fatti in casa.

MATEVŽ



Il Matevž (purea di fagioli e patate) è un piatto nazionale sloveno. È tipico della Slovenia centrale, in particolare della regione di Kočevje. Viene preparato con fagioli e patate. Le sue origini risalgono al XIX secolo. Originariamente era consumato come piatto principale dalle classi sociali più basse.

Il piatto è anche conosciuto con i nomi krompirjev mož ("purea di patate", cfr. gotico-tedesco muož – "purea"), belokranjski mož ("purea della Bela Krajina") o medved (letteralmente: "orso").

Il nome Matevž deriva dal nome maschile Matej o Matevž (Matej, o Matteo nel senso del nome biblico Matteo). La parola Matevž compare anche in varie espressioni dialettali; ad esempio, avere matevža significa avere i postumi di una sbornia.

INGREDIENTI

per 5 persone

- 900 g di patate
- 250 g di fagioli
- 50 g di pancetta
- cipolla rossa
- olio
- sale, pepe, alloro

Preparazione

Lessate i fagioli secchi, messi a mollo il giorno prima.

Lessate le patate separatamente. Salate l'acqua di cottura dei fagioli e aggiungete una foglia di alloro.

Tritate la cipolla rossa, salatela leggermente, aggiungete la pancetta tritata e fatela rosolare.

Schiacciate le patate e i fagioli, aggiungete un paio di cucchiai di farina e mescolate bene. Fate cuocere il composto facendo attenzione a non bruciare la farina.

Infine, aggiungete il pepe e mescolate.



RIČET



Il Ričet (in tedesco: Ritschert) è un piatto tradizionale della Slovenia, della Croazia, dell’Austria e della Baviera. Si tratta di una zuppa densa a base di orzo, fagioli, patate, carote, prezzemolo, sedano, porri, pomodori, cipolle, aglio e, solitamente, abbondanti quantità di carne di maiale essiccata o affumicata. A seconda della quantità d’acqua utilizzata, può presentarsi come una zuppa oppure come un sugo corposo, simile al risotto. Il termine ričet è tipico della Slovenia centrale, Lubiana compresa, e deriva dal termine stiriano ritschet o ritschert. Secondo gli etimologi, la parola ričet risalirebbe a due vocaboli tedeschi: rutschen (“scivolare”) e rutschig (“scivoloso”). In effetti, il Ričet è considerato un piatto piuttosto sostanzioso e ricco di grassi. Storicamente, il Ričet era noto come pietanza servita ai prigionieri.

INGREDIENTI

per 6 persone

- 2 cipolle
- 2 carote
- 250 g di orzo
- 2 salsicce carniolane (o altra carne secca/affumicata)
- 1 piccola lattina di fagioli bianchi
- 1 piccola lattina di fagioli rossi
- sale, pepe nero, 1 foglia di alloro
- olio vegetale
- peperoncino rosso macinato
- 1 cucchiaino di ajvar

Preparazione

Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere in poco olio. Quando diventa trasparente, unite la carota tagliata a cubetti, lasciate insaporire e aggiungete l'orzo ben lavato. Coprite con acqua e lasciate cuocere a fuoco basso per circa un'ora e mezza, o comunque fino a quando l'orzo sarà tenero e cremoso. Verso la fine della cottura aggiungete i fagioli scolati (una lattina piccola di fagioli rossi e una di fagioli bianchi) e le salsicce carniolane tagliate a rondelle. Potete arricchire il piatto con carne secca, come stinco di maiale o pancetta affumicata, che gli conferiscono un sapore ancora più autentico. Nel frattempo, fate scaldare un po' d'olio in padella, aggiungete un cucchiaino di farina e fatela dorare leggermente, quindi unite il peperone rosso dolce macinato. Incorporate questa base al Ričet per addensarlo e renderlo più saporito. Aggiungete un po' di sale e pepe, mescolate bene e servite caldo.



LO STRUDEL



Lo strudel in Slovenia custodisce una storia ricca, che riflette le stratificazioni culturali dell'Europa centrale e, in particolare, l'eredità dell'Impero austro-ungarico. Pur essendo tradizionalmente associato all'Austria, questo dolce si è profondamente radicato anche nella cucina slovena, dove ha assunto nel tempo forme, varianti e sfumature regionali. Ogni territorio sloveno ha saputo reinterpretarlo secondo le proprie consuetudini e disponibilità di ingredienti. Nel Prekmurje, ad esempio, lo strudel si arricchisce spesso di semi di papavero e noci, mentre nella Gorenjska prevale la versione più classica, con le mele profumate, simbolo di comfort e semplicità. Oggi lo strudel non è soltanto un dolce casalingo: fa parte a pieno titolo dell'offerta gastronomica nazionale e turistica, divenendo emblema di una duplice identità. Da un lato evoca il calore della tradizione domestica, dall'altro incarna l'eleganza senza tempo dell'Europa centrale.

INGREDIENTI

- 500 g di pasta sfoglia sottile già pronta
- 1,2 kg di mele asprigne (Granny Smith, Idared, Jonagold...)
- 50 g di zucchero (regolate la quantità in base all'acidità delle mele)
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 100 g di uvetta (ammollata in rum o in acqua tiepida)
- 50 g di noci tritate grossolanamente
- 3 cucchiai di pangrattato o di semola (per assorbire il succo delle mele)
- 50 ml di olio o burro fuso (per spennellare)
- Facoltativo: un goccio di rum e un po' di scorza di limone grattugiata

Preparazione

Sbucciate e grattugiate le mele. Se risultano troppo succose, scolatele leggermente. Trasferitele in una ciotola e unite lo zucchero, lo zucchero vanigliato, la cannella, l'uvetta ammollata, le noci tritate, il pangrattato e la scorza di limone. Mescolate bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un ripieno omogeneo.

Preparazione della sfoglia: stendete un primo foglio di pasta e spennellate con un po' d'olio o burro fuso. Sovrapponte un secondo foglio e spennellate nuovamente. Formate 2-3 strati per ogni strudel, in modo da avere una base resistente ma friabile. Farcitura e arrotolatura: distribuite 3-4 cucchiai di ripieno lungo il bordo inferiore di ogni strato di sfoglia. Arrotolate con delicatezza fino a formare uno strudel compatto e trasferitelo su una teglia rivestita di carta da forno. Ripetete l'operazione fino a esaurire l'impasto ed il ripieno. Finitura: spennellate ogni strudel con il burro fuso o l'olio, così da ottenere una crosta dorata. Cottura: cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per circa 35-40 minuti, finché lo strudel non risulterà dorato.



PIATTI TRADIZIONALI





CROAZIA (ISTRIA)





PLJUKANCI CON ASPARAGI E PANCETTA



I pljukanci con asparagi e pancetta sono l'incontro perfetto tra tradizione, ingredienti di stagione e la semplicità della cucina istriana, capace di valorizzare ciò che la natura e la cultura locale offrono. Origine dei pljukanci: I pljukanci sono una pasta tipica dell'Istria, essenziale e senza uova, realizzata solo con farina, acqua e un pizzico di sale. L'impasto viene lavorato a mano, steso in sottili rotoli irregolari, da cui prende il nome. Nato come piatto contadino, semplice, veloce e nutriente, veniva spesso accompagnato da contorni di stagione o da ciò che la dispensa metteva a disposizione. Asparagi: un dono selvatico della natura. Gli asparagi selvatici, che crescono tra boschi e rocce dell'Istria, vengono raccolti all'inizio della primavera. Un tempo considerati cibo dei più poveri, erano al contempo simbolo di conoscenza del territorio: solo chi conosceva bene i terreni e le piante sapeva raccogliarli senza rischi, trasformando un ingrediente umile in un vero tesoro culinario.

INGREDIENTI

Per 4 persone:

- 300 g di farina 00
- due pizzichi di sale
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 170 g di acqua tiepida
- 4-5 pezzi di cipollotto
- 250 g di asparagi
- 150 g di pancetta
- 1 cucchiaino di burro
- un filo d'olio d'oliva
- pepe
- 50 g di parmigiano
- se necessario, aggiungere l'acqua di cottura della pasta

Preparazione

Iniziate preparando l'impasto dei pljukanci, la pasta tradizionale dell'Istria: disponete la farina a fontana, aggiungete un pizzico di sale, l'acqua tiepida e un cucchiaino d'olio d'oliva. Impastate con le mani fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Copritelo e lasciatelo riposare. Dividilo in piccoli pezzi e modellali tra le dita nei caratteristici gnocchetti irregolari. Cuocete i pljukanci in acqua salata per circa dieci minuti. Nel frattempo, scaldate olio e burro in padella, fate appassire i cipollotti, poi aggiungete la pancetta fino a doratura e, infine, gli asparagi, saltandoli brevemente. Scolate la pasta e trasferitela nella padella, aggiungendo un po' di acqua di cottura se necessario, aggiungete parmigiano grattugiato.

BRODETTO ISTRIANO



Il brodetto istriano (brudet) è un piatto che racconta l'incontro tra mare e terra, tra tradizione e praticità. A differenza del sud, dove il brodetto si accompagna al pane, in Istria si serve quasi sempre con polenta bollita. La polenta, calda e morbida, assorbe la salsa densa e leggermente agrodolce, trasformando ogni boccone in un'esplosione di sapori. Originariamente, il brodetto era un piatto "povero", nato nelle cucine dei pescatori. I pezzi meno pregiati del pescato, o gli avanzi, venivano cotti lentamente con verdure e vino: ne nasceva un pasto semplice ma nutriente, ricco di profumi e gusto.

In alcune zone dell'Istria occidentale, esiste anche il brodetto di anguilla. L'anguilla, catturata nei canali e lungo la costa, richiede una cottura più lunga, affinché la carne diventi morbida e tenera.

Il sugo che ne deriva è intenso e corposo, denso come la memoria di una tradizione che sa trasformare ingredienti umili in un vero tesoro gastronomico.

INGREDIENTI

per 4 persone:

- 500 g di cernia
- 500 g di anguilla
- 25 g di seppia
- 1 dl di olio d'oliva
- 1 cipolla
- 4 spicchi d'aglio
- 1/2 mazzetto di prezzemolo
- 300 g di pomodori o un cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiaini di farina
- 1 dl di vino bianco
- 2 foglie di alloro
- un rametto di rosmarino
- 5 grani di pepe
- sale

Preparazione

Pulire il pesce e tagliarlo a pezzi grandi. Passare i pezzi nella farina e friggerli da entrambi i lati in olio caldo. Togliere il pesce e trasferirlo su un piatto caldo. Nello stesso olio, soffriggere la cipolla, l'aglio e il prezzemolo tritati. Aggiungere le seppie pulite e tagliate a rondelle, lasciandole cuocere a fuoco lento, aggiungendo di tanto in tanto un po' di acqua calda. Unire i pomodori pelati e tagliati a pezzi, oppure il concentrato di pomodoro. Condire con sale, pepe, alloro e maggiorana. Quando le seppie saranno morbide, rimettere il pesce nella padella, sfumare con il vino e cuocere lentamente finché il sugo non si sarà addensato. Togliere dal fuoco e servire caldo, accompagnato da polenta bollita.



JOTA ISTRIANA



Questa tradizionale minestra istriana ha molte varianti e può essere preparata da chiunque.

La jota è uno dei piatti invernali tipici dell'Istria. Sebbene venga menzionata in letteratura già ai tempi dell'impero austro-ungarico, si ritiene che venga cucinata in queste terre da ancora più tempo. Oltre che in Istria, la jota viene preparata in diverse varianti anche nei paesi vicini: in Italia, ad esempio, è conosciuta come minestra di crauti o jota triestina, mentre in Slovenia mantiene lo stesso nome, proprio come in Croazia.

Crauti, fagioli e patate sono gli ingredienti principali di tutte le jote, ma ciò che rende ogni versione diversa è l'aggiunta di verdure o carne, che conferisce a ciascuna un carattere unico.

INGREDIENTI

Per 4 persone:

- 250 g di crauti affettati
- 250 g di patate
- 200 g di fagioli
- 250 g di costine di maiale secche
- 80 g di pancetta secca
- ½ cipolla
- 1 cucchiaino di farina
- 2 spicchi d'aglio
- foglia di alloro
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- sale, pepe

Preparazione

Lasciate i fagioli in ammollo in acqua per tutta la notte. Il giorno seguente scolateli, metteteli in acqua pulita fredda e fateli bollire brevemente. Scolateli nuovamente e rimetteteli a cuocere in acqua fresca fino a cottura. Tritate finemente cipolla e pancetta e aggiungetele ai fagioli insieme ad aglio, foglia di alloro, concentrato di pomodoro, sale e pepe. Lavate i crauti e cuoceteli in un'altra pentola insieme alle costine di maiale. Sbucciate, lavate e tagliate a cubetti le patate, quindi cuocetele in acqua salata. Una volta cotte, unitele ai fagioli. Togliete le costine dall'osso, affettatele e scolate i crauti. Aggiungete carne e crauti ai fagioli e mescolate bene. Se necessario, aggiungete un po' di acqua di cottura dei crauti e della carne e portate tutto a ebollizione per amalgamare i sapori. Assaggiate e regolate di sale e pepe a piacere.



Immagina la Pasqua in Istria senza il tuo dolce preferito. Forse ti starai chiedendo quale sia, ma la maggior parte delle persone penserà subito a uno: la pinza, o pan dolce, come la chiamavano i nostri antenati. Esistono numerose ricette per prepararla, ma si tratta sempre di variazioni sullo stesso tema. Ogni famiglia custodisce il proprio segreto: la densità, la forma, le spezie, il numero di uova e la quantità di grassi variano da casa a casa. Nella preparazione di questo dolce si cela molta sapienza, e non è raro che nascano nuove versioni che ne esaltano ulteriormente il gusto. Pur essendo disponibile anche al di fuori del periodo pasquale, la pinza conserva il suo ruolo di dolce festivo. Molte famiglie tramandano la ricetta di generazione in generazione, e negli ultimi anni è tornata la tradizione di cuocere insieme il pane nei forni. Il suo valore non risiede solo nel sapore, ma nell'emozione di casa, nell'unione e nella gioia condivisa che rendono la pinza davvero speciale.

INGREDIENTI

- 1 kg di farina
- 40 g di lievito fresco
- 2 uova
- 2 tuorli d'uovo
- 4 dl di latte tiepido
- 1 dl di panna acida
- 50 g di uvetta
- 200 g di zucchero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- un pizzico di sale
- 80 g di burro fusa
- 0,5 dl di brandy
- 1 scorza di limone grattugiata
- 1 tuorlo d'uovo per spennellare la superficie
- 50 g di zucchero a velo per la copertura

Preparazione

Mettete la farina in una ciotola e create un buco al centro. Sbriciolate il lievito, aggiungete 1-2 cucchiaini di zucchero e versate 1 dl di latte tiepido, lasciando che inizi a lievitare. Incorporate poi il lievito alla farina e aggiungete panna, zucchero vanigliato, 2 uova intere, 2 tuorli, burro fuso, uvetta, brandy, scorza di limone e latte quanto basta per ottenere un impasto morbido e compatto. Impastate fino a ottenere un composto liscio ed elastico e lasciate lievitare per circa un'ora e mezza. Formate una palla, adagiatela su una teglia unta e lasciatela lievitare altri 20 minuti. Spruzzate leggermente con acqua, spennellate con il tuorlo e fate due tagli a croce. Cuocete in forno a 180 °C per circa un'ora. Lasciatela raffreddare coperta per mantenere la pinza morbida e fragrante.



LE FRITOLE

Le fritole sono un dolce tradizionale preparato in Istria da secoli, la cui storia affonda le radici nel patrimonio culinario mediterraneo e veneziano. Si tratta di piccole palline di pasta fritte, spesso arricchite con brandy, scorza di limone, uvetta e zucchero.

Durante il lungo periodo di dominio della Repubblica di Venezia sull'Istria (dal XIII alla fine del XVIII secolo), molte abitudini culinarie veneziane furono adottate localmente. Le fritole probabilmente nacquero proprio sotto l'influenza delle frittelle veneziane preparate durante il Carnevale.

Pur condividendo queste origini italiane, le fritole istriane hanno sviluppato una propria identità, diventando una prelibatezza unica. Alcune varianti includono ingredienti locali come la grappa casareccia, la mela grattugiata e persino il vino, che rendono questo dolce davvero speciale.

INGREDIENTI

per 6 persone

- 500 g di farina 00
- 20 g di lievito
- 2 tuorli d'uovo
- 80 g di uvetta
- 1 scorza di limone
- 50 g di zucchero semolato
- 20 g di burro
- 1,5 - 2 dl di latte
- 0,5 dl di brandy
- 5 g di sale
- 5 dl di olio (per friggere)
- 25 g di zucchero a velo (per spolverizzare)

Preparazione

In una ciotola, preferibilmente dal fondo rotondo, mettete la farina setacciata, il sale, i tuorli d'uovo, lo zucchero, l'uvetta, il burro fuso, metà del brandy e la scorza di limone grattugiata. In un'altra ciotola, sciogliete un po' di zucchero e il lievito in 1 dl di latte tiepido e lasciate riposare in un luogo caldo fino a quando il lievito sarà attivo. Aggiungetelo poi alla farina e incorporate altro latte quanto basta per ottenere un impasto morbido, da poter prelevare con un cucchiaino. Mescolate bene con un cucchiaino di legno e lasciate lievitare per circa 30 minuti. Prelevate l'impasto a cucchiainate e friggetelo in olio caldo, girando ogni pezzo fino a doratura uniforme. Disponete le fritole su un piatto, irroratele con il brandy rimasto e spolveratele con zucchero a velo.

OBALNE PRIČE



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA



Obalni dom upokojencev Koper -
Casa costiera del pensionato Capodistria

L'obiettivo principale del progetto è costruire fiducia reciproca, creando una piattaforma per la promozione dell'attività fisica e dell'alimentazione sana, equilibrata. Incoraggiando in questo modo la comunità locale, in particolare gli anziani, a condurre una vita attiva e ad adottare sane abitudini alimentari.

Saranno organizzati 2 eventi bilaterali a Parenzo e a Capodistria (passeggiate, esercizi e consulenze da parte di esperti, degustazione di piatti tradizionali). Questo opuscolo è stato creato come una linea guida per una corretta alimentazione per la popolazione anziana con ricette di piatti tradizionali dell'area croata e slovena.

Interreg



Co-funded by
the European Union

Slovenia – Croatia

OBALNE PRIČE