



CONVIDA+
CHANGING EATING HABITS FOR HEALTHY
AND SUSTAINABLE AGEING

Mangiare bene - Vivere bene

Consigli nutrizionali & ricette saporite per gli anziani





1 PROGETTO

CONVIDA+
CHANGING EATING HABITS FOR HEALTHY AND SUSTAINABLE AGEING



3 PARTISTA



ISRAA
Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani
Ricordi di ieri, gesti di oggi.

Abbiamo ricevuto una sovvenzione per l'esecuzione del progetto pari a



60.000
EURO

9 OFFICINE

Workshop di cucina, mindfulness, sostenibilità, etichettatura dei cibi....



3 visite studio

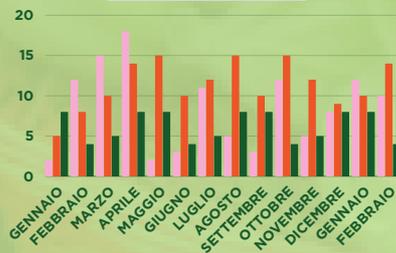


10

ESPERTI



14 MESI



9

Ricette create dai partecipanti al progetto.



100 
beneficiari diretti

Cari lettori/care lettrici,

il cibo è una parte fondamentale delle nostre vite, dall'infanzia fino all'età adulta. È ciò che ci unisce nei momenti che passiamo con gli amici, la famiglia e i colleghi. Dedichiamo un sacco di tempo a mangiare e, ancora di più, a selezionare, comprare e cucinare i nostri pasti. Ma sappiamo veramente come mangiare in modo corretto, cos'è salutare e cosa no e come le nostre scelte impattano l'ambiente?

È qui è dove il Progetto Convida si inserisce. Abbiamo indagato gli aspetti della nutrizione, del cibo sano e sostenibile e del mindful eating. Abbiamo adattato le nostre scoperte alle esigenze degli anziani provenienti da Italia, Slovenia e Spagna, creando un concetto di alimentazione facile da adottare e che promuove il benessere comune.

In queste pagine, troverete alcuni consigli nutrizionali e, cosa ancora più importante, il nostro amore per il cibo. Insieme agli anziani da Italia, Slovenia e Spagna abbiamo selezionato nove ricette tradizionali. Questo libretto non vuole solo condividere con voi cosa abbiamo imparato, ma vuole anche celebrare la gioia di provare nuove cose in cucina.

Speriamo possiate trovare ispirazione per movimentare la vostra routine e per godervi qualche avventura appetitosa.

Vi auguriamo un buon divertimento!



Alenka, Ana, Giada, Javier, Nicola, Primoz, e Ylenia.

Alimentazione e Anziani Tre Pilastri del Progetto Convida +

Pilastro 1: Il cibo sano e l'alimentazione come elementi per prevenire dipendenze e malattie.

L'invecchiamento è un processo naturale che consiste in cambiamenti nei diversi sistemi che regolano il corpo umano. Questi cambiamenti possono peggiorare la qualità della vita, aumentando la possibilità di insorgenza di malattie croniche o degenerative. Uno degli strumenti più efficaci per prevenire queste malattie è l'alimentazione corretta. Mangiare in modo sano può prevenire fino a un terzo delle morti a livello globale ed è essenziale per il mantenimento della salute e del benessere a qualsiasi età.

Pilastro 2: L'importanza della consapevolezza emotiva per modificare le proprie abitudini alimentari.

La cultura alimentare cambia profondamente a seconda della popolazione. Nella società occidentale, il cibo è sempre più visto come un carburante da consumare velocemente. Nell'area mediterranea, tuttavia, la concezione del cibo è legata a quella del piacere, della condivisione e della socialità. Le pratiche di Mindfulness ci insegnano come goderci i momenti presenti e questo vale anche per i momenti che dedichiamo al cibo. Adottando queste pratiche possiamo imparare come cambiare le nostre abitudini alimentari e concentrarci sull'osservare il nostro pasto e gustarlo al meglio vivendo il momento. Tutto ciò può rendere il cibo non solo un'abitudine automatica ma anche un momento di riflessione e meditazione.

Pilastro 3: cibo e alimentazione come elementi per supportare uno stile di vita più sostenibile.

Il percorso verso una società sostenibile non è possibile senza un cambiamento nel modo in cui mangiamo. Il cibo è più di quello che mangiamo. E' una componente essenziale delle nostre società, delle nostre culture, del nostro mondo.

Il buon cibo è ciò che ci mantiene sani e ci aiuta a raggiungere il nostro potenziale. Il modo in cui viene prodotto, venduto e prodotto, però, sta danneggiando l'ambiente. Questo deve cambiare, sia a livello globale che personale.

Il cibo amico del clima è: per lo più vegetale, prodotto in modo sostenibile e localmente, stagionale, il meno possibile processato, venduto con meno imballaggio possibile e soprattutto quello che non viene sprecato.

Dovremmo essere consapevoli che ognuno di noi (inclusi gli anziani) può fare delle piccole azioni per creare un ambiente più sano.



RICETTA DELLE CANARIE IN UMIDO



INGREDIENTI:

- Acqua.
- 300g di ceci crudi.
- 500g di costine di manzo fresche.
- 1 cipolla.
- 1 zuccina.
- 1 pannocchia.
- Vendita.
- Zafferano.
- 500g di zucca.
- 4 spicchi d'aglio.
- 500g di batata.
- 500g di patate.
- Mezzo cavolo.
- 2 carote.
- 500g di fagioli.
- 4 cucchiaini di olio EVO.

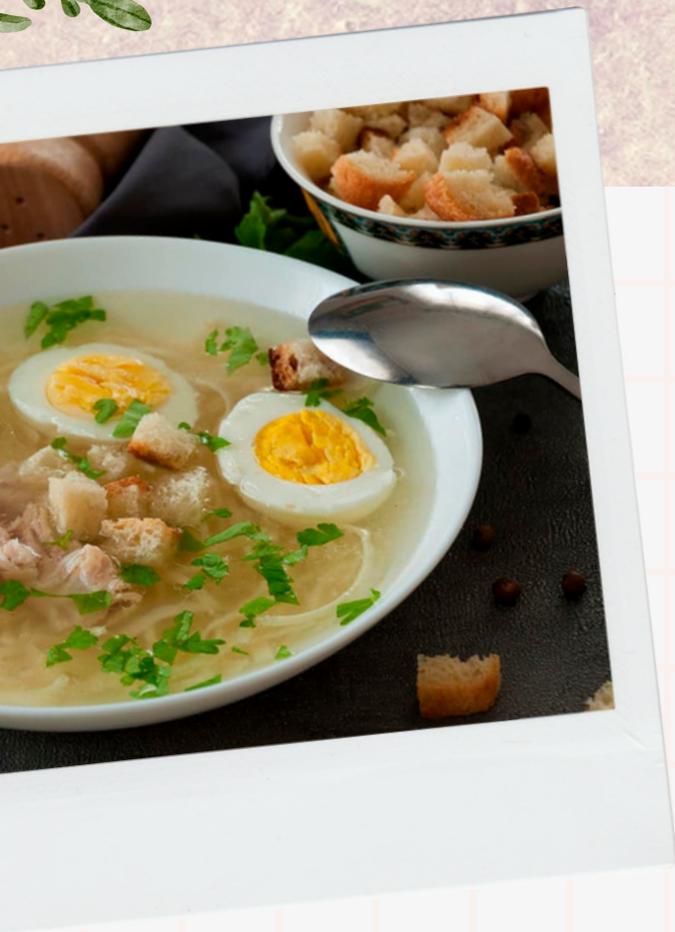


ISTRUZIONI:

1. Mettete una pentola a fuoco alto con 2L di acqua, aggiungete la carne e, una volta raggiunto il bollore, aggiungete i ceci, la cipolla divisa a metà, i 4 spicchi d'aglio e l'olio EVO.
2. Quando gli ingredienti avranno finito di cucinarsi (1h circa), aggiungiamo le carote, la pannocchia, il mezzo cavolo tagliato a metà, i fagioli, la zuccina tagliata a metà, la zucca senza la buccia e divisa in 4 pezzi e aggiungiamo un po' di sale e zafferano. Cuciniamo a fuoco medio per 10 minuti.
3. Quando questi ingredienti avranno finito di cucinarsi, aggiungiamo la batata e le patate tagliate a pezzettoni e cuciniamo per altri 40 minuti.
4. Facciamo riposare per 15 minuti.
5. Prima di mangiare si consiglia di aggiungere un po' di olio EVO o di aceto a proprio piacimento.
6. Buon appetito!



RICETTA DELLA ZUPPA DI POLLO



INGREDIENTI:

- Mezzo pollo fresco.
- 1 cipolla.
- 1 testa di aglio intera.
- 1 o 2 nuclei.
- Sale a piacimento.
- Olio EVO.
- 150 g di spaghetti sottilissimi.
- 2 uova.
- Acqua.
- 2/3 foglie di menta.
- Zafferano.
- 4 uova.



ISTRUZIONI:

1. In una pentola aggiungiamo 2L di acqua, 1 cipolla intera, la testa dell'aglio pelata, le carote, il sale e un cucchiaino colmo di olio EVO.
2. Quando l'acqua bolle, aggiungete il pollo (e lasciatelo finchè non sia cotto). In un'altra pentola cuciniamo per 10/15 minuti le due uova e le lasciamo da parte.
3. Quando il pollo sarà cotto, possiamo rimuovere la pelle, lo tagliamo a tocchetti e setacciamo la sua acqua di cottura e la rimettiamo sul fuoco. Un volta giunta a bollore, aggiungiamo i pezzi di pollo, gli spaghetti e lo zafferano, facendo cuocere per 8 minuti. Una volta pronto, aggiungiamo la menta.
4. Impiattiamo e aggiungiamo le uova tritate in cima.
5. Buon appetito!



RICETTA DEL BACCALA' ALLA CIPOLLA



INGREDIENTI:

- 1,5 kg baccalà dissalato.
- 3 cipolle.
- 4 spicchi de aglio.
- 1 peperone rosso.
- 1 peperone verde.
- 400 g di passata di pomodoro.
- 1 bicchiere di vino bianco 250ml.
- Una manciata di origano.
- 100 ml di olio EVO.



ISTRUZIONI:

1. In una pentola iniziamo a stufare il baccalà in acqua per 15 minuti. Trascorso il tempo, mettiamolo da parte.
2. Iniziamo a preparare la salsa tritando la cipolla a julienne, il peperone rosso e verde a listarelle e l'aglio tritato finemente. Una volta pronti, li facciamo rosolare in padella.
3. Aggiungete alla salsa il pomodoro schiacciato e il vino bianco e fate cuocere a fuoco medio per 10 minuti, finché la cipolla non sarà ben appassita.
4. Poi scoliamo bene il baccalà e lo aggiungiamo intero al sugo e facciamo cuocere a fuoco medio per altri 4 minuti. Servire con patate stufate.
5. Buon appetito!





RICETTA DELLA ROPA VIEJA - CANARIE



INGREDIENTI:

- 1 kg di ceci.
- Sale a piacere.
- Alloro, timo e prezzemolo.
- Pollo.
- 1 cipolla.
- 2-3 spicchi d'aglio.
- Olio EVO.
- Peperoni.
- Vino bianco.
- Uvetta.
- Peperoni.
- Passata di pomodoro.



ISTRUZIONI:

1. In una pentola aggiungere i ceci e coprire con acqua, aggiungere sale e alloro e cuocere per 60 minuti.
2. In un'altra pentola aggiungere acqua e cuocere la carne (togliendo la pelle alle cosce di pollo), aggiungere 1 cipolla intera con 2-3 spicchi d'aglio, 1 cucchiaio di olio EVO e poco sale. Una volta cotto il pollo, lo tritiamo e lo mettiamo da parte, teniamo da parte anche un po' di acqua di cottura.
3. In una padella aggiungere l'olio extravergine di oliva, la cipolla tagliata a pezzetti, i peperoni, l'aglio, il timo, l'alloro e mescolare fino a cottura.
4. In un'altra pentola capiente aggiungere un po' di acqua di cottura del pollo, una spruzzata di vino bianco, la cipolla, l'uvetta, i peperoni, l'aglio, un cucchiaino di paprika e la passata di pomodoro.
5. Schiacciamo 2-3 spicchi di aglio con il prezzemolo e lo aggiungiamo e mescoliamo.
6. Una volta preparata questa salsa, aggiungiamo la carne e mescoliamo. Una volta che gli ingredienti saranno ben amalgamati, scoliamo i ceci e li aggiungiamo. Se vediamo che è molto asciutto, aggiungiamo un po' d'acqua dell'acqua di cottura del pollo.
7. Facoltativamente possiamo decorare patatine fritte a dadini e prezzemolo tritato.
8. Buon appetito!



RICETTA DEL BUDINO DI RISO



INGREDIENTI:

- 1 tazza di riso.
- 2 L di latte.
- 1 buccia di limone
- 1 stecca di cannella.
- 1 cucchiaio di burro.
- Polvere di cannella.
- 1 o 2 g di sale.
- 1 cucchiaio di sucralosio.



ISTRUZIONI:

1. Mettiamo il latte in un pentolino sul fuoco, aggiungiamo il cucchiaio di burro, la stecca di cannella, il sale, il riso, il sucralosio e la scorza di limone.
2. Mescoliamo a fuoco basso per circa 50-60 minuti.
3. Togliere dal fuoco ed eliminare la scorza di limone e la stecca di cannella.
4. Una volta tolto quanto sopra, serviamo nelle ciotole e decoriamo con cannella in polvere.
5. Buon appetito!





RICETTA DELLA MOUSSE ALLA BANANA



INGREDIENTI:

- 4 banane mature.
- 400 ml di panna da montare magra e ben fredda (è sufficiente il 35% di grassi per montarla correttamente).
- Succo di mezzo limone.
- 1 cucchiaino di burro.

ISTRUZIONI:

1. Sbucciamo le banane e le schiacciamo insieme al burro, tenendo da parte qualche fetta di banana per decorare. In modo che le banane non si ossidino, aggiungiamo il succo di mezzo limone. Con questo semplice trucchetto avremo una mousse molto più bella.
2. Montiamo la panna fino a renderla cremoso. Uno dei segreti di una panna montata perfetta è che sia ben fredda, e possiamo anche mettere in freezer la ciotola in cui la monteremo per ottenere un risultato ottimale.
3. Uniamo la panna con la banana. Effettuiamo movimenti dal basso verso l'alto in modo da avere una mousse perfetta e dalla consistenza spugnosa.
4. Mettiamo il composto in bicchierini e decoriamo con le fette di banana precedentemente riservate.
5. Lasciatelo raffreddare per 2-3 ore.
6. Buon appetito!



RICETTA DELLA TORTA DI ZUCCA



INGREDIENTI:

- 1kg di zucca.
- 4 uova.
- 250 g di farina d'avena.
- 350 ml di latte condensato.
- 350ml di latte parzialmente scremato.
- 4 datteri.
- Scorza di limone.
- Cannella in polvere.
- 100 ml di Olio EVO.

ISTRUZIONI:

1. In una pentola con acqua, fate bollire la zucca per 20 minuti. Mettete da parte e scolate bene con l'aiuto di un colino.
2. Aggiungete in una ciotola tutti gli ingredienti tranne la zucca e amalgamate bene. Una volta tritato il tutto, aggiungete la zucca cotta e frullate nuovamente tutti gli ingredienti.
3. Preriscaldate il forno a 180°C. Versato il composto in uno stampo tondo di circa 26cm di diametro precedentemente unto con Olio EVO. Cuociamo in forno per 30 min. Per verificare la cottura provate a bucherellare la torta con una forchetta: se uscirà pulita sarà pronta.
4. Lasciate riposare qualche minuto e mettete in frigorifero per qualche ora.
5. Buon appetito!





RICETTA UOVA FANTASIA



INGREDIENTI:

- 6 uova sode.
- Capperi.
- Tonno.
- Acciughe.
- Maionese (facoltativa).

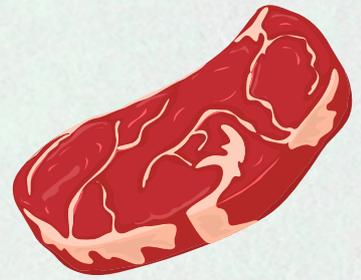
ISTRUZIONI:

1. In una pentola cuocere le 6 uova.
2. Una volta cotte, tagliate le uova a metà.
3. Togliete il tuorlo e mettetelo in una ciotola e, con l'aiuto di una forchetta, sbriciolatelo.
4. Tritare insieme il tonno, le acciughe e i capperi e unirli ai tuorli. Potete anche aggiungere la maionese - se è fatta in casa sarà ancora più buona.
5. Con il composto ottenuto formate delle palline e ponetele nello spazio lasciato dal tuorlo.
6. Suggerimento: potete servire le Uova Fantasia su un piatto con una base di lattuga o Radicchio di Castelfranco.
7. Buon appetito!





RICETTA RAGÙ ALLA FINANZIERA



INGREDIENTI:

- Prezzemolo.
- Rosmarino.
- Un pezzetto di stecca di cannella.
- Carne: deve essere un misto di carne macinata di manzo, maiale e vitello. Potete aggiungere anche salsicce e strutto.
- Peperoncino.
- Concentrato di pomodoro.
- Olio EVO.
- Carota.
- Sedano.
- Cipolle e aglio.

ISTRUZIONI:

1. Tritiamo molto finemente la carota, il sedano, la cipolla e l'aglio.
2. In una padella con olio extravergine di oliva fate rosolare il trito.
3. Quando le verdure saranno dorate, aggiungete la carne macinata e fatela rosolare per qualche minuto.
4. Dopo 10 minuti aggiungete la salsa di pomodoro e tutte le spezie (cannella, chiodi di garofano, peperoncino, sale).
5. Aggiungete l'acqua e lasciate cuocere il ragù per almeno 3 ore.
6. Suggestimenti: Più si cucina, più è gustoso! Il ragù è fantastico servito con le Tagliatelle o con la pasta fatta in casa.
7. Buon appetito!





RICETTA DEL TIRAMISÙ

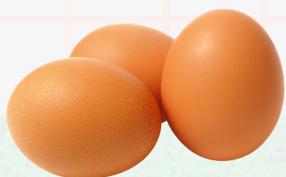


INGREDIENTI:

- 1 confezione di biscotti Savoardi.
- 500 gr di mascarpone.
- 3 uova.
- Zucchero.
- Caffè.
- Cacao amaro.

ISTRUZIONI:

1. Separate i tuorli dagli albumi e metteteli in due ciotole diverse.
2. Montate gli albumi.
3. Preparate il caffè e lasciatelo raffreddare per qualche minuto.
4. Nel frattempo mescolate il mascarpone, i tuorli e lo zucchero (la quantità è a piacere, anche se si consiglia di non eccedere con la quantità di zuccheri raffinati).
5. Aggiungete gli albumi e assicuratevi di mescolare delicatamente dal basso verso l'alto.
6. Bagnare la torta nel caffè e preparare il primo strato.
7. Ricopritela con la crema al mascarpone e continuate a creare strati fino al termine.
8. Spolverizzate lo strato finale con il cacao.
9. Consiglio: il tiramisù è più buono se preparato il giorno prima di mangiarlo!
10. Buon appetito!





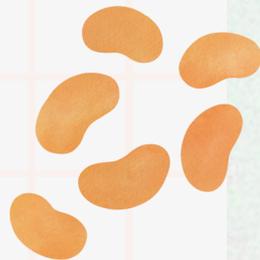
RICETTA DELLA JOTA



INGREDIENTI:

Per 6 litri di zuppa, senza carne, avremo bisogno di:

- 1-2 cipolle.
- 3 o 4 spicchi d'aglio.
- 2 cucchiaini di olio EVO.
- Sale a piacere.
- 3 o 4 patate medie.
- 500 g di fagioli borlotti.
- 1,5 kg di barbabietole.
- 1 cucchiaino di bacche di ginepro.



ISTRUZIONI:

1. Avremo bisogno di 2 o 3 pentole: una per le barbabietole, una per le patate e tre nel caso optiate per i fagioli secchi invece che in scatola.
2. Tritate la cipolla e l'aglio, fateli soffriggere nell'olio d'oliva, poi aggiungete le patate sbucciate e tagliate, un po' di sale e coprite con acqua.
3. Fate bollire le patate fino a renderle morbide e le schiacciatele un po' (non aggiungiamo acqua), quindi le uniamo alla barbabietola cotta a parte.
4. Aggiungete poi la barbabietola (senza lavarla) e copritela con acqua. Aggiungiamo l'alloro e le bacche di ginepro. Una volta che raggiunto il bollore, fate cuocere per circa un'ora.
5. Successivamente aggiungete le patate, come descritto sopra. Quando le patate saranno nella pentola aggiungete tutti gli altri ingredienti compresi i fagioli. Pre-lavate a mano i fagioli in scatola.
6. Mescolate il tutto e cuocete per altri 10 minuti.
7. Buon appetito!





RICETTA DEL PORRIDGE DI MIGLIO AL FORNO CON MELE



INGREDIENTI:

- 2 dl di porridge di miglio.
- 4 dl di latte.
- 1 pizzico di sale.
- 3 mele.
- 3 uova.
- 1 cucchiaino di miele.
- 1 cucchiaino di burro.
- Cannella.
- Scorza di limone.



ISTRUZIONI:

1. In una pentola portate a bollore il latte e poi salatelo.
2. Aggiungete il miglio e cuocete per 15-20 minuti. Mescolate più volte il composto durante la cottura. Quando sarà cotto, lasciatelo raffreddare.
3. Nel frattempo sbucciate e grattugiate le mele e mescolatele con la cannella e la scorza di limone. Separate i tuorli e gli albumi in due ciotole.
4. Sbattete i tuorli con il miele e il burro ammorbidito e montate a neve ben ferma gli albumi.
5. Aggiungete i tuorli d'uovo sbattuti al composto raffreddato, seguiti dalle mele.
6. Infine, aggiungete gli albumi.
7. Versate il composto in una pirofila oblunga precedentemente unta.
8. Cuocete l'impasto per 25-30 minuti in forno preriscaldato a 180°C.
9. Buon appetito!





RICETTA DEL PORRIDGE DI GRANO SARACENO CON FUNGHI



INGREDIENTI:

- 200 g di semola di grano saraceno.
- 500 g di funghi porcini freschi.
- 1 cipolla media.
- 5 cucchiai di panna fresca (o panna da cucina).
- 50 grammi di burro.
- mezzo cucchiaino di sale.
- un pizzico di pepe nero.
- Prezzemolo e timo.
- 3 spicchi d'aglio.

ISTRUZIONI:

1. Mettiamo i chicchi di grano saraceno in una pentola con acqua e sale a fuoco medio per 20 minuti.
2. Scolate quando sarà gonfio.
3. Lavate e tritate il prezzemolo e il timo e lavate i funghi, quindi asciugateli con carta da cucina.
4. Tagliate i funghi dello spessore di 5 mm. Sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio.
5. Scaldate una padella e scioglietevi il burro. Quindi aggiungete le cipolle nella padella, aggiustate di sale e friggetele fino a renderle morbide. Aggiungete i funghi, rosolateli fino a doratura, quindi aggiungete l'aglio e il timo. Mescolate il tutto e quando i funghi avranno rilasciato il loro succo aggiungete la panna, mescolate e aggiungete i chicchi di grano saraceno.
6. Condite con sale e pepe. Mescolare nuovamente per distribuire gli ingredienti e cuocete per altri 5 minuti. Servire nei piatti, cospargere di prezzemolo e decorare, a piacere, con foglie di lattuga o fette di pomodoro.
7. Buon appetito!





ISTITUTO ANTON TRSTENJAK DI LUBLIANA

SLOVENIA



L'Istituto di Gerontologia Anton Trstenjak (IAT), è una ONG slovena che si occupa di ricerca, basata su una rete ben sviluppata e diffusa in tutta la Slovenia, che opera a livello nazionale e internazionale. L'attenzione si concentra sulla realizzazione di programmi sociali per l'invecchiamento, il sostegno ai caregiver informali e le buone relazioni per tutte le generazioni. Lo IAT offre competenza, know-how ed esperienza nella valutazione dei bisogni, nelle indagini, nei test pilota, nel coordinamento dei progetti, ecc. Lo IAT coordina il programma dell'OMS "Comunità a misura di anziano" in Slovenia.



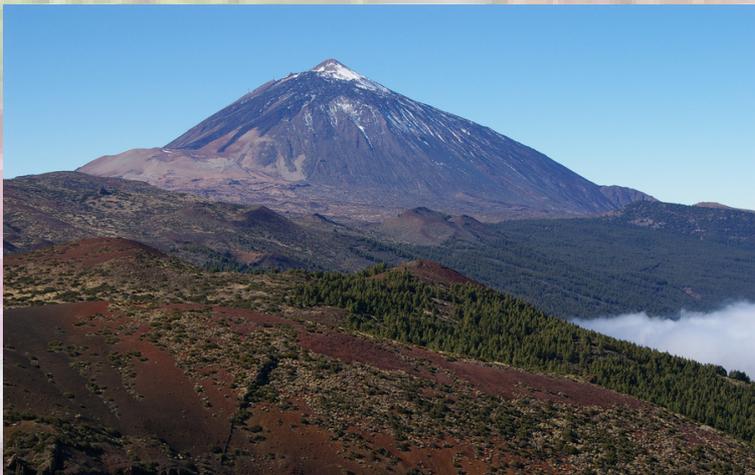


ACUFADE TENERIFE, SPAGNA



Acufade

ACUFADE è una ONG di Tenerife – Isole Canarie (Spagna) – con una lunga esperienza nei settori dell'assistenza agli anziani e dell'invecchiamento attivo. La missione e l'obiettivo è fornire assistenza e promuovere il benessere degli anziani e dei loro familiari. ACUFADE è riconosciuta non solo come fornitore di servizi ma anche e soprattutto come promotore di diverse iniziative sociali e comunitarie di carattere solidale. L'organizzazione sta inoltre implementando numerose attività, progetti ed eventi con impatto internazionale.





ISRAA TREVISO, ITALIA



ISRAA è un ente pubblico che eroga servizi di cura agli anziani con sede a Treviso, nel nord Italia. Il cui obiettivo è fornire la massima qualità di assistenza e qualità della vita agli anziani che vivono nelle case di riposo e nel cohousing gestito dall'ente. ISRAA offre anche servizi di assistenza e sostegno ai parenti di anziani affetti da demenza e Alzheimer. L'organizzazione è molto attiva a livello internazionale e ha implementato diversi progetti dell'UE e collabora con diverse reti.



Disclaimer:

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Co-funded by the
European Union