



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

Disfaji (Yutma Bozukluğu) Durumundaki Bireyler için Beslenme Odaklı Yenilikçi Eğitim ve Sağlık Araçları Projesi

ıktı 2: Disfaji Durumunda Olan Bireyler ve Yakın çevresindekiler için Eğitim İçeriği

4. Ünite

GIDA HAZIRLAMA

Aralık 2022

Dizin

<i>Unite 4'ün Yapısı – Gıda hazırlama</i>	3
4.1 Dokusu Değiştirilmiş Beslenmenin Genel Özellikleri	4
4.1.1 Tehlikeli Gıda Dokuları	4
4.1.2 Dokusu Değiştirilmiş Gıda	4
4.2 Dokusu Değiştirilmiş Gıdaların Sınıflandırılması ve Standardizasyon Seviyeleri	6
4.3 Gıdanın Dokusunu Değiştirmek için Bileşenler ve Kıvamlaştırıcılar	8
4.4 Sıvıların Viskozitesinin Değiştirilmesi	11
4.4.1 Sıvıları Kıvamlaştırmayı Öğrenmek	11
4.4.2 Sıvıları Kıvamlaştırmak için Ne Kullanabilirsiniz?	11
4.5 Katı Gıdaların Dokusunun Değiştirilmesi	13
4.6 Teknikler ve Ekipman	15
4.6.1 Pişirme Teknikleri	15
4.6.2 Ekipman	15
4.7 Disfaji Durumunda Hijyen ve Gıda Güvenliği	20
4.7.1 Hijyenik Gıda Hazırlamanın Önemi	20
4.7.2 Gıda Sağlığı Tehlikeleri (Bulaşma türleri)	21
4.7.3 Doğru Gıda Hijyeni	21
4.8 Dokusu Değiştirilmiş Tariflerin Hazırlanması	25
4.9 Dokuya Uyarlanmış Tarifler	27
<i>Kaynaklar</i>	39

E-öğrenme kurs yapısı	
İsim	ÜNİTE 4. Gıda hazırlama
Ünite Özeti	<p>Bu ünite de kıvamlaştırmaya uyumlu gıdaların ne olduğunu, özelliklerini, sınıflandırılma düzeylerini ve nasıl hazırlanacağını öğreneceğiz.</p> <p>Aynı zamanda bu ünite, dokusu değiştirilmiş gıdaların güvenli, besleyici ve lezzetli olmaları için hazırlanma teknikleri, gerekli ekipmanları, ipuçları ve tarifleri geliştiren bir bölüm içerir.</p>
Ünitenin yapısı	
Öğrenme çıktıları	
Bilgi	<ul style="list-style-type: none">• Dokusu değiştirilmiş beslenme nedir?• Dokuyu değiştirmek için kıvamlaştırıcılar ve bileşenler nasıl kullanılır?• Dokuların sınıflandırılması• Sıvılar ve katılar nasıl kıvamlaştırılır?• Disfaji için tarifler nasıl uyarlanır ve pişirilir?
Beceriler	<ul style="list-style-type: none">• Eleştirel Düşünme• İletişim• İşbirliği• Dijital Okuryazarlık• Özerklik
Yetkinlikler	<ul style="list-style-type: none">• Disfaji için gıda hazırlamaya ilişkin temel bilgiler• Disfaji için en iyi işleme yöntemlerini belirleme konusunda farkındalık
İçindekiler (3 Saat) <i>Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.</i>	<i>Lütfen her bir ünite de kullanmak için içerik listesini (ppt, pdf, vb.) oluşturun.</i>
Kaynaklar (1 Saat) <i>Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.</i>	<i>Belirli her birim ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için lütfen kaynakların listesini (url, makaleler, kitaplar, raporlar vb.) oluşturun. Telif hakları, Kullanım kısıtlamaları vs. yazmayı unutmayınız.</i>
Ödevler (30 dakika) <i>Lütfen kursun bu bölümünün toplam süresini yazınız.</i>	<i>Lütfen her bir ünite için ödev listelerini oluşturun (örneğin alıştırımlar, dosya yükleme, forumda tartışma vb.).</i>
Anahtar kavramlar	<ul style="list-style-type: none">• Gıda dokusu• Gıda viskozitesi• Hidrokolloidler• Yoğunlaştırıcılar• IDDSI• Standartlaştırılmış ölçütler• Test yöntemleri• Değiştirilen dokuların dereceleri, ölçekleri• Karıştırıcılar• Pişiriciler

Ünite 4 – Gıda hazırlama

4.1 Dokusu değiştirilmiş beslenmenin genel özellikleri

Günlük tüketilen gıdaların içeriğinin, dokusunun hazırlanması ve adaptasyonu, disfaji durumunda olan bireyler için esastır. Bu süreç onların beslenme ve sağlık durumlarının iyileştirilmesi için gereklidir.

Gıda ve içeceklerin ne ölçüde uyarlanması gerektiği, disfajinin zorluk derecesinin yanı sıra çiğneme ve oral işlem yapma becerisine bağlıdır.

SLT tarafından önerilen beslenme, mevcut yutma kabiliyetine göre yemek için en güvenli olanıdır ve her zaman takip edilmelidir.

4.1.1 Tehlikeli gıda dokuları

Doğru şekilde işlenmediğinde yutma güçlüğü çeken bireyler için özel bir risk oluşturabilecek bazı gıda türleri vardır. Dokusunu değiştirmesi özellikle zor olan ve bu nedenle kaçınılması gereken başka gıdalar da vardır.

- Karışık kıvamlı gıdalar
- Kabuk içeren gıdalar
- Lifli veya "lifli" dokuya sahip gıdalar
- Kalın kabuklu, çekirdekli veya çekirdekli meyve veya sebzeler
- Gevrek ve ufalanan ürünler
- Sert gıdalar
- Ekmek



Şekil 1. Yutma güçlüğü çekenler için özellikle risk oluşturabilecek gıdalar (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır).

4.1.2 Dokusu değiştirilmiş gıda

Disfaji durumunda olan bireyler için gıdaların kalitesini ve güvenliğini artırmak adına doku modifikasyonu yapılır. Dokusu değiştirilmiş gıdalar (TMF) terimi, normalden daha yumuşak, daha yumuşak veya daha küçük boyutlu bir dokuya sahip gıdaları ifade eder. Boğulma riskini azaltmak için fiziksel veya kimyasal modifikasyondan elde edilir.

Gıda dokusu adaptasyon seviyesi, disfajinin şiddetine bağlıdır.



Şekil 2. Dokusu Değiştirilmiş (KaynakSPACE Huesca'dan alınmıştır)

SAKINCALI GIDA DOKULARI

DOKUSU DEĞİŞTİRİLMİŞ DİYETLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ

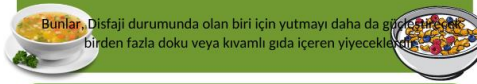
Disfaji durumunda olan insanlar için gıda dokusunun değiştirilmesi elzemdir. Bireyin beslenme ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olduklarından bu kişilerin beslenme ve sağlık durumlarının iyileştirilmesi için de gereklidirler.

Yiyecek ve içeceklerin doku/kıvam uyarlama derecesi kişinin yutma bozukluğu derecesine, çiğneme ve ağızdan beslenme kabiliyetine bağlıdır.

Uygun doku/kıvam düzeyi kişinin yutma yeterliliğine bağlı olarak uzman bir konuşma ve dil terapisti tarafından tespit edilmelidir.

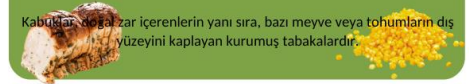
SAKINCALI GIDA DOKULARI

KARIŞIK KATI GIDALAR



Bunlar, Disfaji durumunda olan biri için yutmayı daha da güçleştiren, birden fazla doku veya kıvamlı gıda içeren yiyeceklerdir.

KABUKLU GIDALAR



Kabuklu, gazoz içerenlerin yanı sıra, bazı meyve veya tohumların dış yüzeyini kaplayan kurumuş tabakalardır.

EKMEK



KALIN ZARLI, TOHURLU VEYA ÇEKİRDEKLİ MEYVE SEBZELER



GEVREK VE UFALANAN ÜRÜNLER



SERT KATI GIDALAR



LİFLİ VEYA 'İPLİ' DOKULU GIDALAR



Daha fazla bilgi için: <https://indeed-project.org/>

İNDEED Ortaklığı:



Şekil 3. Disfaji durumundaki tehlikeli dokularla ilgili bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

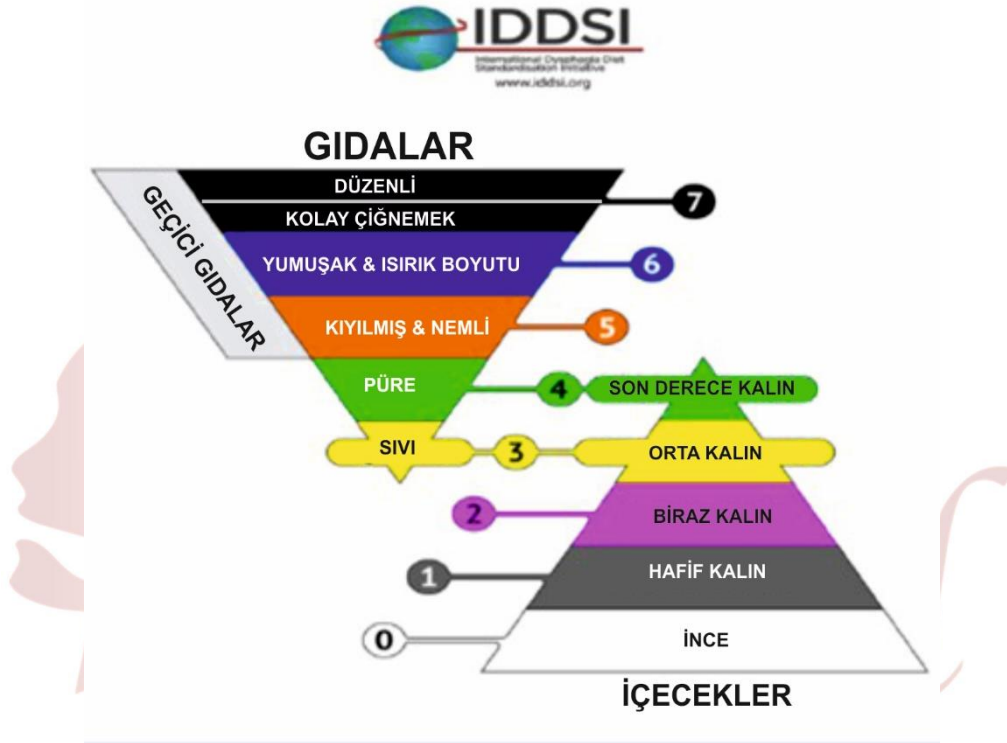
Bilgi grafikleri eğitim platformundan indirilebilir. (<https://indeed-project.org/>)

4.2 Dokusu değiştirilmiş gıdaların sınıflandırılması ve standardizasyon seviyeleri

İyi bir sağlığa kavuşmak için gıda kaynağından ödün vermeden gıda dokusunun ve sıvı kıvamının değiştirilmesi, disfaji tedavisinde esastır.

Uluslararası Disfaji Diyeti Standardizasyon Girişimi (IDDSI) Çerçevesi

IDDSI çerçevesi, içeceklerin 0 – 4. Seviyeler arasında, gıdaların ise 3 – 7. Seviyeler arasında ölçüldüğü 8 seviyeden (0 - 7) oluşan bir devamlılıktan oluşur. IDDSI Çerçevesi, gıda dokularını ve içecek kıvamlığını tanımlamak için ortak bir terminoloji sağlar.



Şekil 4. IDDSI Gıda ve İçeceklerin 8 seviyede sınıflandırılması (Kaynak: <https://iddsi.org/framework/>)

Seviye 0: İnce

- ✓ Su gibi akar

Seviye 1: Biraz Kıvamlı

- ✓ Su dan daha yoğun
- ✓ İnce sıvılardan içmek biraz çaba gerektirir

Seviye 2: Hafif Kıvamlı

- ✓ Bir kaşıktan akar

Seviye 3: Sıvılaştırılmış/ Orta Kıvamda

- ✓ Pipetle çekilemez
- ✓ Yavaş damladığı için çatalla yenmez.

Seviye 4: Püre halinde/ Son Derece Kıvamlı

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayının [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

- ✓ Kolay akmadığı için bardaktan içilemez.
- ✓ Çiğneme gerektirmez
- ✓ Kaşık dolu olduğunda kaşıktan düşüyor

Seviye 5: Kıyılmış ve Nemli

- ✓ Çatal veya kaşıkla yenilebilir
- ✓ Toplanıp şekillendirilebilir
- ✓ Yetişkin, 4 mm'ye eşit veya daha dar ve 15 mm'den kısa



[Videoya git: IDDSI Gıda Seviyesi Testi \(Seviye 5 Kıyılmış ve Nemli\)](#)
(Kaynak: Dorset HealthCare Üniversitesi NHS Foundation Trust, 2020)

Seviye 6: Yumuşak ve Isırık Boyutunda

- ✓ Çatal, kaşık veya yemek çubukları ile yenilebilir
- ✓ Çatal, kaşık veya yemek çubuklarından gelen basınçla ezilebilir/kırılabilir
- ✓ Pediyatrik, 8 mm parçalar (en büyük değil)
- ✓ Yetişkinler, 15 mm = 1,5 cm parçalar (en büyük değil)



[Videoya gidin: IDDSI Gıda Seviyesi Testi \(Seviye 6 Yumuşak ve Isırık boyutunda\)](#)
(Kaynak: Dorset HealthCare Üniversitesi NHS Foundation Trust, 2020)

Seviye 7: Çiğnemesi kolay veya Düzenli : Normal

[Videoya gidin: IDDSI Gıda Seviyesi Testi \(Seviye 7 Çiğnemesi Kolay\)](#)



(Kaynak: Dorset HealthCare Üniversitesi NHS Foundation Trust, 2020)

4.3 Gıdanın dokusunu değiştirmek için bileşenler ve kıvamlaştırıcılar

Sıvıların gıda dokularındaki ve viskozitesindeki (kıvam) değişiklikler, parçacık boyutunun küçültülmesi ve/veya kıvamlaştırıcılar olarak bilinen farklı bileşenler kullanılarak elde edilebilir.

Disfaji için beslenmede kullanılan kıvamlaştırıcılar farklı kaynaklardan elde edilebilir.

Hidrokolloidler

Adı, su anlamına gelen “Hydro” ve yapıştırıcı anlamına gelen “colloids” kelimesinden gelir.

Hidrokolloidler, gıda ve içeceklerin viskozitesini, akışkanlığını, su tutmasını, sertliğini ve yumuşaklığını artırarak dokuyu kolayca değiştirmelerine izin veren özelliklere sahip oldukları için disfaji durumunda olan bireylerin beslenmelerinde kullanılır. Örneğin: arap gamı, guar gamı, konjak glukomannan, agar, karagennan.



Şekil 5. Nişasta bazlı kıvamlaştırıcılar (Kaynak: CADIS Huesca)

Nişasta bazlı kıvamlaştırıcılar

Nişastalar yumru köklerden ve tahıllardan elde edilir ve gıdaları kıvamlaştırma özelliğine sahiptir. Ucuzdurlar ve kolayca bulunabilirler, ancak bazı dezavantajları vardır. Çok miktarda kullanılmaları gıdaların lezzetini (nişastalı tadı), rengini ve besin değerini etkiler.



Şekil 6. Kıvamlaştırıcı ajanlar (Kaynak: CADIS Huesca)

Ticari kıvamlaştırıcılar

Ticari kıvamlaştırıcılar, nişasta veya nişasta türevleri, zamp hidrokolloidleri veya farklı türde hidrokolloidlerin kombinasyonlarını içerebilir.

Üreticinin talimatlarına uymakta fayda vardır ancak her gıda/içekte davranışlarının farklı olduğu unutulmamalıdır. Farklı tipte hidrokolloidler ve konsantrasyonlar, farklı doku ve viskozitelere yol açacaktır.



Şekil 7. Ticarileştirilmiş modifiye nişasta kavanozları (Kaynak: CADIS Huesca)

Proteinler

Hayvansal kaynaklı bazı proteinler jelleşme özelliğine sahiptir (kıvamlarını arttırma yeteneği).

Bu jelleşme kapasitesine sahip proteinler, hayvanların kemiklerinde, derilerinde ve tendonlarında (jelatin), balık derilerinde (jelatin), sütte (kazeinatlar ve peynir altı suyu proteinleri), yumurtalarda (yumurta akı proteinleri) ve kabukluların kitin kabuklarında (kitosan) bulunabilir.

Yumurta proteinleri (beyaz yumurta proteinleri), jelleşme ve emülsifiye edici özelliklerinden dolayı kullanılır. Ürünlerin besin değerini, tadını, rengini ve dokusunu değiştirirler.



Şekil 8. Jelleşme özelliklerine sahip proteinli gıdalar (Kaynak: CADIS Huesca ve Canva Pro)

Teoriyi uygulamak için pratik alıştırmalar.

Bu alıştırmada, farklı kıvamlaştırıcıların önemini ve özelliklerinin farkına varacağız.

Malzemeler: Haşlanmış yeşil fasulye, pişmiş patates, buğday unu, haşlanmış yumurta.

Alıştırma: Bir blender kullanarak ezilmiş dört ürün hazırlayacağız:

- Yeşil fasulyeler.
- Yeşil fasulye ve patates.
- Yeşil fasulye ve bir kaşık buğday unu.
- Yeşil fasulye ve haşlanmış yumurta.

Aşağıdaki hazırlıkları ayrı ayrı yapın ve soruları yanıtlayın:

Doku aynı mı yoksa farklı mı? En çok hangisini seviyorsunuz ve sevmiyorsunuz?

Detaylandırmalar arasında farklı tatlar fark ediyor musunuz? Her birini değerlendirin.

KIVAM ARTIRICILAR

Gıda dokularında ve sıvıların viskozitesinde (kalınlığında) değişiklikler, partikül boyutunun küçültülmesi ve/veya koyulaştırıcılar olarak bilinen farklı bileşenlerin kullanılmasıyla elde edilebilir. Özel bileşenler ve proteinler olan hidrokoloidler yaygın koyulaştırıcılardır.

HİDROKOLOİDLER

Hidrokoloidler suyla karıştırıldığında viskoz dispersiyonlar ve/veya jel kıvamı oluşturan ve en yaygın kullanılan kıvam artırıcı moleküllerdir. Dokunun kolayca değiştirilmesini sağladıkları için Disfaji durumunda olan kişilerin beslenmelerinde sıkça kullanılırlar.

Hidrokoloidler yosunlarda, ağaçlarda, çiçeklerde, tahıllarda, mayalarda ve diğer birçok doğal üründen bulunur.



Disfaji diyetinde kullanılan kıvam artırıcı koyulaştırıcılar iki sınıfa ayrılabilir:

- Nişasta bazlı kıvam arttırıcılar
- Sakızlı kıvam arttırıcılar

NİŞASTA BAZLILAR

Niştastalar yumru köklerden ve tahıllardan elde edilen gıdaları koyulaştırma özelliği olan maddelerdir. Çoğunlukla tarifin bileşenleri olarak eklenen niştastalar bazı durumlarda da gıda kıvamını koyulaştırmak için kullanılır.

Ucuzdur ve kolay temin edilebilirler ancak bazı dezavantajları da vardır. Yiyeceklerin tadını, rengini ve besin değerini etkileyen büyük miktarlarda kullanılmadıklarıdır. Ayrıca nişasta ağızda sindirilmeye başlar. Bu durum tuttuğu sıvının salınmaya başlamasına ve daha az viskoz hale gelmesine neden olur ki bu beslenen kişi için sakıncalıdır.



SAKIZLILAR

Eklendikleri yiyecek ve içeceklerin beslenme sırasında tat, renk veya tükürüğü etkilemeden viskozitesini arttırdıkları için Disfaji beslenmesinde sakızlı koyulaştırıcıların kullanımı artmıştır.

Ksantan sakızı

Ksantan sakızı, nişasta ile birlikte disfaji diyetlerinde en çok üzerinde durulan hidrokoloiddir. Aslında birçok ticari amaçla üretilen kıvam artırıcının içeriğinde bulunur. Az bir miktarı ile disfaji diyetleri için istenen kıvam özelliklerini verdiği için koyulaştırıcı olarak kullanılır.



TİCARİ KIVAM ARTTIRICILAR

Ticari kıvam arttırıcılar, nişasta, nişasta türevleri, sakız hidrokoloidleri veya farklı tipteki hidrokoloidlerin birleşimlerini içerebilirler. Değişken yutma bozukluğu derecelerine uygun türleri vardır.



PROTEİNLER

Hayvansal kaynaklı bazı proteinler jelleşme özelliklerinden dolayı bazı gıda hazırlama süreçlerinde kullanılmaktadır.

Jelleştirme özelliğine sahip proteinler, hayvan kemiklerinde, deri ve tendonlarında (jelatin), balık derilerinde, sütte (kazeinatlar ve peynir altı suyu proteinleri), yumurtalarda (yumurta akı proteinleri) ve kabuklu hayvanların kitin kabuklarında (kitosan) bulunur.



Daha fazla bilgi için: <https://indeed-project.org/>

İNDEED Ortaklığı:



Şekil 9. Kıvamaştırıcılarla ilgili bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.)

Bilgi grafikleri eğitim platformundan indirilebilir. (<https://indeed-project.org/>)

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

4.4 Sıvıların viskozitesinin değiştirilmesi

4.4.1 Sıvıları kıvamaştırılmayı öğrenmek

İnce sıvılar, ağızda çok hızlı hareket eden sıvılardır:

- Su
- Süt
- Meyve suyu
- Alkolsüz içecekler
- Çay
- Kahve



Şekil 10. Farklı viskozitelere sahip sıvılar

(Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Bu, onları ağızda tutmayı daha karmaşık hale getirir ve bu nedenle, genellikle disfaji durumunda boğulma epizotlarıyla ilişkilendirilirler ve bu da disfaji durumunda olan bireyler için daha fazla sağlık sorununa yol açar. Bu durumlarda güvenli tüketime yardımcı olmak için kıvamaştırıcı ajanların kullanılması gerekir.



4.4.2 Sıvıları kıvamaştırmak için ne kullanabilirsiniz?

Modifiye mısır nişastası, ksantan gamı, guar gamı ve Tara gamı (tek başına veya kombine), sıvıların viskozitesini artırmak için yaygın kıvamaştırıcıdır.

Şekil 11. Ticari gıda kıvamaştırıcılar
(Kaynak:CADIS Huesca)



Sıvılar nasıl kıvamaştırılır

 <p>Sallama Malzemeleri, renkleri ve dokuyu karıştırmanın en etkili yoludur. Tüm malzemeleri çalkalayıcıya koyun (gerekirse buzla); kapağı kapatın; şiddetle sallayın; süzün ve dökün.</p>	 <p>Karıştırma İçecekleri hafifçe seyreltmek için bir yöntemdir içeceği ve buzunu bir karıştırma bardağına koyun ve bir kaşıkla karıştırın.</p>
--	--

Şekil 12. Koyu kıvamlı içecekler hazırlamak için ipuçları. (Kaynak: Nutricia)



Kullanılan ticari kıvamaştırıcı için üreticinin talimatlarına uymakta fayda vardır. Ancak, nihai kıvamlılığın ve özelliklerin kullanılan içeceğe bağlı olarak farklı olduğu belirtilmelidir.

[Videoya gidin: Resource® ThickenUp® Şeffaf Kıvamaştırma Gösterimi](#)
(Nestlé Sağlık Bilimi UK, 2020)

Koyu kıvamlı içecekler hazırlamak için bazı ipuçları:

Sıcaklık
Sıcaklık, ağızdaki dokuların algılanmasını değiştirir. Kıvamlştırılmış sıvılar, daha düşük sıcaklıklarda daha lezzetli olma eğilimindedir. Sıvıları soğutmak için buz kullanıyorsanız, buz kristallerini çıkarmak için kıvamlştırıcı eklemeyen önce içeceği süzdüğünüzden emin olun.

Gazlılık
Baloncuklar yutmayı engelleyebileceğinden, gazlı içecekler disfaji durumunda olan bireyler için tehlikeli olabilir. Gazlı sıvıları güvenli hale getirmek için karıştırın, çalkalayın veya ısıtın. Tüm kabarcıklar dağıldıktan sonra kıvamlştırıcı eklenebilir.

Asitlik
Bir sıvının asitliği, dokunun ağızda nasıl algılandığını etkiler; disfaji disfaji durumunda olan bireyler ekşi tatları tercih edebilir. Asitlilik ayrıca kıvamlştırma sürecini de etkiler.

Şekil 13, 14 ve 15. Kıvamlştırılmış içecekler hazırlamak için ipuçları (Kaynak:Nutricia)

IDDSI Çerçevesi ile kullanım için Test Yöntemleri

İçecekler ve diğer sıvılar

2. Şırınganın ağzını parmağınızla kapatın



[Videoya git: IDDSI Akış testi](#)

(Kaynak: IDDSI, 2020)

4.5 Katı gıdaların dokusunun değiştirilmesi

Katı gıdaların doku modifikasyonuna giriş

Katı gıdaların dokusal özelliklerindeki değişiklik derecesi, her bir bireyin özelliklerine ve özel gereksinimlerine bağlı olmalıdır. Bir konuşma terapisti tarafından belirlenir.

Katı gıdaları adapte ederken optimum beslenme ve güvenliği sağlamak için iki yaklaşımda bulunulabilir:

1. Artan kalori ve besin yoğunluğuna rağmen porsiyon boyutunun küçültülmesi. Gıda hazırlama için özel teknikler ve ekipman uygulamak (kesme, doğrama, kıyma, sıvılarla karıştırma, püre yapma,).
2. Parçacık boyutunun küçültülmesi ve püre haline getirilmesi ve/veya özel kıvamlaştırıcıların kullanılması yoluyla kıvamın veya dokunun değiştirilmesi. Gıdaları farklı kıvamlaştırıcı maddeler (nişasta, gam, un, proteinler....) ve aroma maddeleri ile karıştırmak.

İDDSI çerçevesindeki seviyeleri belirlemek için test yöntemleri



Çatal Damlama Testi

Videoya git: <https://www.youtube.com/watch?v=u2QxsjjQVvw> (Kaynak: İDDSI, 2020)



Kaşık Eğme Testi

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayının [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

Videoya git: [Video IDDSI Spoon Tilt Test. Level 4 Extremely Thick](#) (Kaynak: IDDSI, 2020)



Çatal Basınç Testi ve Kaşık Basınç Testi

Videoya git: [Video IDDSI IDDSI Fork Pressure, Fork Drip, Spoon Tilt, Chopstick, and Finger Tests - Level 5 Minced & Moist](#) (Kaynak: IDDSI, 2020)



Yemek çubuğu testi ve Parmak testi

Videoya git: [IDDSI Çatal Basıncı, Yemek Çubuğu ve Parmak Testleri - IDDSI Seviye 6 Yumuşak ve Isırık Boyu](#) (Kaynak: IDDSI, 2020)

4.6 Teknikler ve ekipman

4.6.1 Pişirme teknikleri

Kaynatma. Gıdaları çok sıcak (kaynar) su dolu bir tencereye koymak ve tamamen pişene kadar bir süre bekletmekten oluşur.

Piştirme. Bu bir kaynatma şeklidir, ancak kaynamadan farkı, sıvının piştirme sırasında kaynamasına gerek olmamasıdır, bu nedenle saatlerce piştirme süresine ihtiyaç duyabilir.

Kızartma Pişirmeyle aynı sıvı piştirme türünü paylaşır, ancak pişirmeden önce malzemeler yağ ile biraz kızartılır.

Kızartma veya piştirme. Gıdaları fırına koymak ve sade ısı ile yüksek sıcaklıklarda pişirmekten oluşur.

Buharda piştirme. Öğrenebileceğiniz en iyi mutfak tekniklerinden biri buharda piştirme sanatıdır. Lezzet ve besinleri korur.

Jelleştirme. Bir gıda veya sıvının bu kapasiteye sahip bir bileşen eklenerek jele dönüştürüldüğü piştirme prosedürü, bu bileşenlerden bazıları jelatin, agar agar, ksantan gamı veya diğerleridir.



Şekil 16. Piştirme teknikleri (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

4.6.2 Ekipman

Evde temel araçlarla dokusu uyarlanmış gıdaların detaylandırılması yapılabilir.

Tencereler, düdüklü tencereler, buharlı pişiriciler ve kızartma tavaları

Mikrodalgalar ve fırınlar

Buzdolabı ve dondurucu

Çatal bıçak takımı



Şekil 17 - 20. Tencere, Dödüklü tencere, Buharlı pişirici ve Kızartma tavaları (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır.)



Şekil 21 - 24. Mikrodalga, fırın, Buzdolabı ve atal-Bıçak (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Dokuyu uyarlamak için.

Blender, mutfak robotu ve Termomiks. En ekonomik, birkaç gıdayı birlikte öğütmek için yeterli kapasiteye sahiptir ve kullanımı basittir.



Şekil 25 - 27. Kollu blender, Mutfak robotu ve Termomiks (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

Pişirme aletleri, kalıplar ve diğer aksesuarlar: Krema torbası, paslanmaz çelik pipetler, ölçü kaşıkları, kalıplar, süzgeç, kepçe, sıkma şişe, terazi ve diğer mutfak gereçleri.





Şekil 28 - 36. Sıkma torbası, paslanmaz çelik sıkma uçları, kepçe, ölçü kaşıkları, Elek, terazi, sıkma Şişe ve kalıplar (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

4.7 Disfaji durumunda hijyen ve gıda güvenliği

4.7.1 Hijyenik gıda hazırlamanın önemi

Gıdaların hijyenik olarak hazırlanması ve servis edilmesi, özellikle disfaji durumu olan bireyler için önemlidir. Güvenli olmayan gıdalar özellikle bebekleri, küçük çocukları, yaşlıları ve hastaları etkiler.

Gıda hazırlamaya uygulanan tüm eylemler, biyolojik, kimyasal veya fiziksel tehlikelerin neden olduğu gıda kaynaklı hastalıkları önlemek için özel dikkat gösterilmelidir.



Şekil 37. Gıdaların hijyenik olarak hazırlanması (Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

4.7.2 Gıda Sağlığı tehlikeleri (Bulaşma türleri)

Bir gıda tehlikesi, olumsuz sağlık etkilerine neden olma potansiyeline sahip bir gıda maddesidir. Gıdalarda biyolojik, kimyasal veya fiziksel olarak 3 tür tehlike vardır.

Biyolojik tehlikeler

Bakteriler ve virüsler gibi mikroorganizmalar, gıda kontaminasyonunun en yaygın türüdür ve gıda kaynaklı hastalık salgınlarında yer alan ajanlardır.

Kimyasal tehlikeler

Gıdada doğal olarak bulunan kimyasal kirlenmeler ve işleme sırasında eklenenler vardır. Kimyasal kontaminasyon, akut zehirlenmelere veya kanser gibi uzun süreli hastalıklara yol açabilir.



Şekil 38. Kimyasal tehlikeler (Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Fiziksel tehlikeler

Gıdalarda taş, kemik, tahta, plastik, iğne, insan veya hayvan kılı, kir, metal, cam, mücevherat, tırnak gibi nesnelere bulduğunda fiziksel bulaşma meydana gelir. Bu nesnelere bulmak bireyin hastalanmasına veya yaralanmasına neden olabilir.



Şekil 39. Fiziksel tehlikeler (Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

4.7.3 Doğru gıda hijyeni

Bireysel temizlik

Tüm gıda işleyicileri, yüksek bireysel hijyen standartlarının önemli olduğunu farkında olmalıdır.

- Temiz dış giysiler ve saç ve sakal koruyucuları giyin
- Tırnaklarınızı kısa tutun ve herhangi bir taktı takmayın
- Gıda işleyicileri, yemeye hazır gıdaları işlemek için gıda işleme araç gereçlerinden eldivenler veya kağıtlar kullanılmalıdır.



Şekil 40. Ellerinizi yıkayın (Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayının [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

Güvenli gıda işleme




[Videoya git: Güvenli gıda işleme](#) (Kaynak: Ministerio de sanidad, 2012)

Bunlar, tüm tüketicilere ve gıda işleyicilerine güvenli gıda işleme davranışlarını öğretmek için DSÖ tarafından geliştirilen "Daha güvenli gıda için beş anahtar"dır.



Güvenilir gıda için 5 anahtar




Temizliğe önem verin

- ✓ Yemek yapmaya başlamadan önce de, yemek hazırlarken de ellerinizi sık sık yıkayın.
- ✓ Tuvaletten çıktıktan sonra ellerinizi mutlaka yıkayın.
- ✓ Yemek hazırlarken kullandığınız aletleri ve tezgahı temizleyerek mikroplardan arındırın.
- ✓ Mutfağınızı ve yiyeceklerinizi zararlı böcek, haşere ve diğer hayvanlardan koruyun.

Neden?

Toprakta, suda, hayvanlarda ve insanlarda pek çok tehlikeli mikrop bulunur. Bu mikroplar eller, temizlik bezleri ve özellikle doğrama tahtası gibi mutfak aletleriyle teması gibi bulaşma yollarıyla yiyeceklerimize ulaşır, gıda kaynaklı zehirlenmelere ve hastalıklara neden olur.



Pişmiş ve çiğ gıdaları ayrı tutun

- ✓ Et, tavuk, balık gibi çiğ yiyecekleri diğer gıdalarla temas ettirmeyin.
- ✓ Bıçaklar, doğrama tahtaları gibi mutfak aletlerini çiğ yiyeceklerde kullandıysanız, başka yiyeceklerde kullanmayın.
- ✓ Yenmeye hazır gıdaların çiğ gıdalarla temasını engellemek için kapalı uygun kaplarda saklayın.

Neden?

Özellikle et, kıyma hayvanlar, deniz ürünleri gibi çiğ gıdalar ve bunların sularında tehlikeli mikroplar olabilir. Bu tehlikeli mikroplar yemek hazırlama ya da saklama esnasında diğer gıdalara da bulaşabilirler.

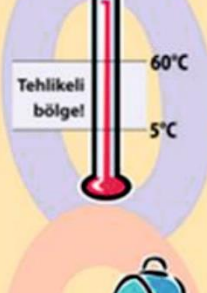


İyiye pişirin

- ✓ Özellikle et, tavuk, yumurta ve balık gibi gıdaları iyiye pişirin.
- ✓ Çorba ve sulu yemekleri tamamen piştiğinden emin olana dek kaynatın (70 °C). Et ve tavuğun suyu kanlı değil, berrak olmalıdır. En iyisi termometre kullanmaktır.
- ✓ Pişmiş yemeği tekrar ısıtırken tamamen ısınmasına dikkat edin.

Neden?

Doğru pişirerek, yiyeceklerdeki tehlikeli mikropları hemen hepsini yok edebilirsiniz. Yapılan araştırmalar 70 °C'ye kadar ısınan gıdaların yemmesinin güvenli olduğunu göstermektedir. Özellikle kıyma, rostito, iri kemikli et parçaları ve bütün tavuk pişirirken buna dikkat edin.




Yiyeceklerinizi doğru ısıda saklayın

- ✓ Pişmiş yemekleri oda ısısında 2 saatten fazla bırakmayın.
- ✓ Tüm pişmiş ve bozulabilir yiyecekleri hemen buzdolabına koyun (buzdolabının içi 5 °C'den soğuk olmalıdır).
- ✓ Pişmiş yemekler tabağa koyana dek sıcak tutulmalıdır (60 °C üzerinde).
- ✓ Yiyecekleri buzdolabında bile olsa uzun süre saklamayın.
- ✓ Donmuş gıdaları oda ısısında bekleterek çözmeyin.

Neden?

Oda ısısında bırakılan yiyeceklerde mikroplar hızla ürer. 5 °C'den soğukta ve 60 °C'deki sıcakta ise mikroplar üremez ya da üremesi yavaşlar. Ancak bazı tehlikeli mikroplar 5 °C'deki soğukta bile üreyebilir.



Temiz su, temiz malzeme kullanın

- ✓ Temiz su kullanın.
- ✓ Etik, çürük olmayan taze gıdaları seçin.
- ✓ Pastörize süt gibi, mikrop arındırma işlemlerinden geçmiş gıdaları seçin.
- ✓ Çiğ tüketilecek sebze ve meyveleri iyiye yıkayın.
- ✓ Son kullanma tarihi geçen gıdaları yemeyin.

Neden?

Su ve buz da dahil, ham maddelere tehlikeli mikroplar ve kimyasal maddeler bulaşmış olabilir. Hasarlı ve yumuşamış yiyeceklerde zehirli kimyasal maddeler oluşabilir. Çiğ malzemeyi özenle seçmek ya da sadece yıkamak ve soymak gibi basit önlemler tehlikeyi en aza indirir.

Bilmek = Korumak

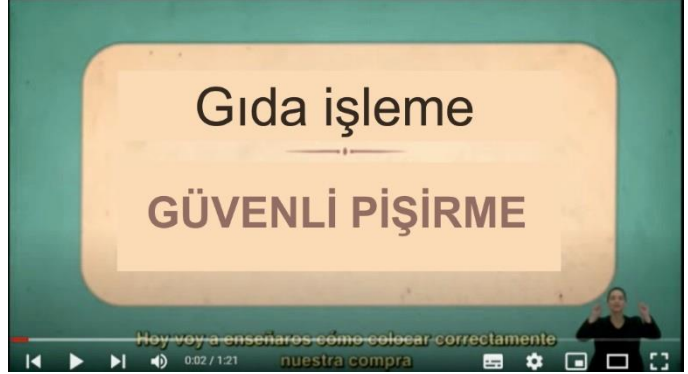
Şekil 41. Daha güvenli gıdanın anahtarları (Kaynak: Gıda Güvenliği - Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ))

Gıda depolama

Gıda saklama, besleyici, duyuusal ve hijyenik kaliteyi korumayı amaçlamalıdır.

Gıdalarda son kullanma tarihi güvenlikle ilgilidir. Bu unutulmaması gereken en önemli tarihtir. Son kullanma tarihinden sonra gıdalarınızı yemeyin, pişirmeyin veya dondurmayın

Bazen BBE (bitmeden önce en iyisi) olarak gösterilen son kullanma tarihi, güvenlikle değil kaliteyle ilgilidir. Bu tarihten sonra yemek güvenli olacak ama en iyi durumda olmayabilir.



[Videoya git: Gıdaların doğru şekilde saklanması \(Kaynak:Ministerio de sanidad, 2012\)](#)



Soğuk gıda

Gıdaları uygun şekilde soğutmak, zararlı bakterilerin büyümesini durdurmaya yardımcı olur.

Şekil 42. Soğuk gıdalar (Kaynak: Canva Pro'dan elde edilmiştir.)

Donmuş gıda

Dondurucu bir duraklatma düğmesi görevi görür - dondurucudaki gıdalar bozulmaz ve çoğu bakteri içinde üreyemez.

Gıdalarınızın buzunun çözülmesi

Gıdalarınızı dondurucudan çıkardığınızda, pişirmeden veya yemeden önce güvenli bir şekilde buzunu çözmeniz önemlidir. Gıdaları oda sıcaklığında çözmez.



Şekil 43. Gıdaların buzunun çözülmesi (Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

Çapraz kontaminasyondan kaçının

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayının [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

Çapraz kontaminasyon, uygun şekilde kullanılmadıkları takdirde zararlı bakterilerin diğer gıdalardan, kesme tahtalarından ve mutfak araç gereçlerinden gıdalara aktarılmasıdır.



Videoya git: [Çapraz kontaminasyondan kaçının \(Kaynak:Ministerio de sanidad, 2018\)](#)

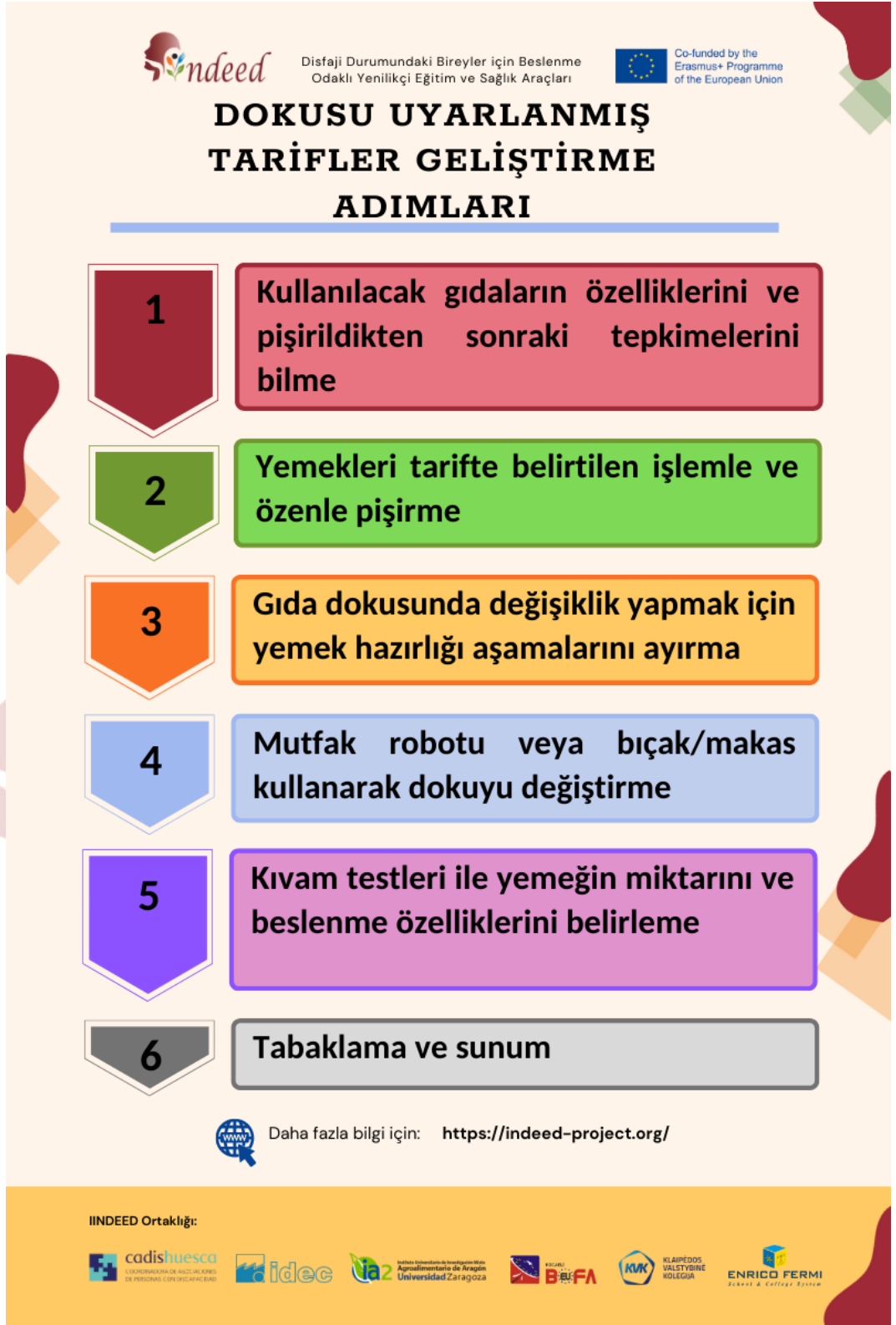
Şekil 44. Çapraz kontaminasyondan kaçının (Kaynak: Canva Pro'dan alınmıştır)

4.8 Dokusu değiştirilmiş tariflerin hazırlanması

Dokusu uyarlanmış gıdaların hazırlanma prosedürü, çoğu durumda, adapte edilmemiş gıdalarla aynıdır. Bu prosedürdeki ana farklar genellikle pişirildikten sonra ve servis edilmeden önce ortaya çıkar. Bu noktada, ayrıntıların çoğunun bir tür mutfak robotu kullanılarak doku değiştirme sürecinden geçmesi gerekir.

Dokuya uyarlanmış tarifler geliştirme adımları:

1. Gıdaların özelliklerini bilin
2. Gıdayı, tarifin olağan prosedürüyle pişirin.
3. Preparatın parçalarının, dokuya adaptasyonu ve müteakip kaplama için ayırın.
4. Gıda dokusunu değiştirmek için robotlar veya bıçaklar/makaslar kullanın
5. Yemeğin partikül boyutunu ve özelliklerini doğrulayın.
6. Servis edin.



Şekil 45. Dokuya uyarlanmış tarifler geliştirme adımları hakkında bilgi grafiği (Kaynak: Canva Pro tarafından tasarlanmıştır)

4.9 Dokuya uyarlanmış tarifler

Muhlama

2-4 Kişilik

Malzemeler

- 2 kaşık tereyağı
- 2 yemek kaşığı mısır unu
- 1 bardak sıcak sudan bir parmak eksik
- 2 adet dil peyniri (Çecil peyniri veya cheddar peyniri)



Şekil 46. Muhlama. Web nefis.

Hazırlama.

1. Bir kızartma tavasını ısıtıp tereyağını eriterek başlayın.
2. Mısır ununu ilave edip yüksek ateşte 2-3 dakika kavurun.
3. Kaynayan sıcak suyu ekleyin ve tekrar kaynayana ve karışım puding kıvamına gelene kadar karıştırın.
4. Küçük parçalar halinde kesilmiş peyniri ekleyin ve eriyene kadar karıştırın.
5. Tereyağı yüzeye çıkana kadar kısık ateşte tutun ve ardından ocaktan alın.

Dokuya nasıl uyarlanır

Yarı akışkan bir doku olduğu için dokuya uyumlu diyetlerin her seviyesinde tüketilebilir.

Ancak püre türünde (IDDSI'nin 4. seviyesi) ağza yapışması engellenmelidir. Bunu yapmak için tarifte belirtilenden daha fazla su ekledik.

Avokado Tostu

2-4 Kişilik

Malzemeler

- 2 avokado
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 yemek kaşığı tuz
- 4 dilim tam buğday ekmeği



Image 47. Avocado Toast. Cookie and kate Web

Hazırlama.

1. Tost makinesinde ekmek dilimlerinin kızartın
2. Olgun avokadoyu bir kaseye koyun, çekirdeklerini ve kabuğunu çıkarın, zeytinyağı ve tuzu ekleyin ve bir blender ile ezin.
3. Karışımı tostun üzerine yayın

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif, IDDSI 6 ve 7 seviyeleri tarafından tüketilebilir.

Dokusunu 4. ve 5. seviyelere uyarlamak için avokadolu smoothie kullanılabilir ama ekmeğin adapte edilmesi gerekir.

5. seviye için ekmeğin bıçak veya mutfak robotu yardımıyla küçük ve homojen parçalara kesilmesi gerekecektir.

4. seviyeye getirmek için robota alıp muhallebi kıvamında homojen ve kıvamlı bir doku elde edinceye kadar su ekleyerek öğütmek gerekiyor. Ağızda yapışmaması için çok kıvamlı olmaması ve ağızda tutması zor olması için çok sıvı olmaması önemlidir.

Not: Genellikle ekmeğin dokuya uyum sağlaması zordur çünkü yapışır veya lezzetini kaybeder. Tarif için gerekli değilse, çıkarılması veya başka bir gıda ile değiştirilmesi tercih edilir.

Önemli not: Başka bir tür sağlıklı tost hazırlamak isterseniz, aynı adımları izleyin:

1° Tostta kullanılacak malzemeler homojen ve sürülebilir bir doku elde edene kadar tamamen öğütün.

2° Ekmeğin diğer tarafını öğütün. Doğru seviyeleri elde etmek önemlidir.

Purus varškės apkepas/ İpek lor keki

2-4 Kişilik

Malzemeler

- 500 gram lor
- 4 yumurta
- 80 mililitre Süt
- 30 gram tereyağı
- 4 yemek kaşığı irmik (veya pirinç gevreği veya yulaf gevreği)
- 2 yemek kaşığı şeker (veya bal veya diğer favori tatlandırıcı)
- Biraz ekmek kırıntısı



Resim 48. İpek lor keki. La Maistas Web

Hazırlama.

1. İrmik ve sütü bir kasede karıştırın ve ıslanmasına izin verin.
2. Tereyağını şekerle katılaşıncaya kadar karıştırın.
3. Yumurta aklarını sarılarından ayırın ve sarıları ve lorları, pürüzsüz olana kadar çırparak tereyağı ve şeker karışımına ekleyin.
4. Yumurta aklarını beyaz köpük olacak şekilde çırpın.
5. Yukarıdaki tüm malzemeleri dikkatlice birleştirerek karıştırın.
6. Bir kalıbı yağlayın ve ekmek kırıntılarını serpin ve içindekileri dökün.
7. 220°C fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Ardından ısıyı 200 dereceye düşürün. Pişirmek yaklaşık 30 dakika sürer

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif, IDDSI 6 ve 7 seviyeleri tarafından tüketilebilir.

Dokusunu 5. seviyeye uyarlamak için bir çatal veya mutfak robotu yardımıyla kıymak gerekir.

4. seviyeye getirmek için robota alıp süt ekleyerek muhallebi kıvamında homojen ve yoğun bir doku elde edene kadar öğütmek gerekiyor. Ağızda yapışmaması için çok kıvamlı olmaması ve ağızda tutması zor olması için çok sıvı olmaması önemlidir.

Spanakopita

4 Kişilik

Malzemeler

- 2 Kırmızı soğan, ikiye bölünmüş ve dilimlenmiş
- 1 taze soğan, ince doğranmış (isteğe bağlı)
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 500g İspanak, yıkanmış ve kabaca doğranmış (18 ons)
- Bir tutam rendelenmiş hindistan cevizi
- 200g Beyaz peynir, ufalanmış (7 ons)
- 2 Yumurta, çırpılmış
- 1–2 yemek kaşığı kıyılmış taze dereotu (isteğe bağlı)
- Tereyağı
- Tatmak için biber ve tuz
- Yaprak Böreği



Resim 49. Spanakopita. Yunan Yemeği Web

Hazırlama.

1. Fırını 200C/fan 180C/6 gaza ısıtın.
2. Temizleyin, tehlikeli unsurları çıkarın ve sebzeleri doğrayın. Bir tavaya tereyağı ve soğanı ekleyip soteleyin.
3. Altın rengi olunca sarımsağı ekleyin, birkaç dakika pişirin ve ispanağı yavaş yavaş ekleyin.
4. Pişirildiğinde bir kapta soğutun ve hindistan cevizi, beyaz peynir, yumurta, frenk soğanı ve mevsim ile karıştırın.
5. Yaklaşık 25 cm'lik yapışmaz bir kalıpta. İlk yufkayı kalıba koyup üzerine zeytinyağı gezdirin, diğer yufkayı üstüne koyup aynı işlemi yapın.
6. Spanakopita dolgusunu yerleştirin ve içeriği kaplayan yaprakları katlayın.
7. Önceden ısıtılmış fırında, filo çıtır çıtır ve altın rengi kahverengi olana kadar yaklaşık 60 dakika pişirin.
8. Spanakopita'yı parçalara ayırmadan önce 10-15 dakika soğumaya bırakın..

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif, parçalara bölünürse IDDSI seviyeleri 6 ve 7 tarafından tüketilebilir.

5. seviye için bıçak veya mutfak robotu yardımıyla küçük ve homojen parçalara ayırmanız gerekecek.

4. seviyeye getirmek için mutfak robotuna alın ve homojen ve kıvamlı muhallebi kıvamına gelene kadar su ekleyerek öğütün. Ağızda yapışmaması için çok kıvamlı olmaması ve ağızda tutması zor olmaması için çok sıvı olmaması önemlidir.

Bu katların sunumunu iyileştirmek istiyorsanız, hamuru dolgudan ayrı doğrayın ve ayrı olarak servis edin.

Çeşmi Nigar Çorbası

4 Kişilik

Malzemeler

- 60ml zeytinyağı
- 1 soğan
- 1 yemek kaşığı un
- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 1,5 litre sıcak su
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yumurta sarısı
- 1/2 su bardağı süt
- Yarım limon suyu



Resim 50. Çeşmi nigar çorbası. Nefis Yemek Tarifleri YouTube

Sosu için

- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı kuru nane
- 1/2 çay kaşığı öğütülmüş kırmızı biber
- 1 çay kaşığı pul biber

Hazırlama.

1. Bir tencereye yağı ve soğanı koyun. Kahverengileşene kadar pişirin ve unu ekleyin ve bütünleşene kadar karıştırın.
2. Mercimekleri ve suyu ekleyin, karıştırın ve pişene kadar kaynatın.
3. Tuzu ekleyin ve pürüzsüz ve homojen bir kıvam elde edinceye kadar her şeyi bir blender ile karıştırın.
4. Diğer yandan yumurta sarısını süt ve limonla karıştırın. Bundan sonra tencereye ekleyin ve her şey bütünleşene kadar sürekli karıştırın ve iki dakika kaynamaya bırakın.
5. Sosu için tereyağını bir sos tavasında eritip nane, toz dolmalık biber ve kırmızı biberi ekleyin. Birkaç saniye karıştırın ve kenara koyun.
6. Servis etmek için önce çorbayı, ardından üzerine bir kaşık sos ekleyin.

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarifi her seviyeden tüketebilir. Bununla birlikte, 4, 5 ve 6. seviyelerde, dokuyu daha az kremi ve daha akışkan muhallebi benzeri yapmak için mercimek miktarının iki katı eklenmelidir.

Yeşil Fasulye ve Patates

2-4 Kişilik

Malzemeler

- 500 gr yeşil fasulye
- 200 gr patates
- 50 ml zeytinyağı
- 3 sarımsak
- Bir tutam tuz



Resim 51. Yeşil Fasulye ve Patates. Güney'in tadı Web

Hazırlama

1. Fasulye ve patateslerin tüm tehlikeli kısımlarını yıkayıp çıkarın, parçalara ayırın.
2. Bir tencerede su ile tuzlu suyu kaynatın ve fasulye ve patatesleri ekleyin.
3. Yumuşayana kadar pişirin ve süzgeç yardımıyla suyunu süzün.
4. Bir tavada temizlenmiş ve parçalar halinde kesilmiş sarımsağı ekleyin. Kahverengileşmeye başlayınca yeşil fasulyeleri ekleyin, karıştırın ve servis yapın..

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif, parçalara bölünürse IDDSI seviyeleri 6 ve 7 tarafından tüketilebilir.

5. seviye için bıçak veya mutfak robotu yardımıyla küçük ve homojen parçalara ayırmanız gerekecek.

4. seviyeye getirmek için mutfak robotuna alın ve homojen ve muhallebi kıvamına gelene kadar su ekleyerek öğütün. Ağızda yapışmaması için çok kıvamlı olmaması ve ağızda tutması zor olmaması için çok sıvı olmaması önemlidir.

Bu seviyelerin sunumunu geliştirmek istiyorsanız yeşil fasulyeleri patateslerden ayırıp ayrı ayrı doğrayın ve ayrı olarak servis edin.

Biber soslu bonfile

2-4 Kişilik

Malzemeler

- 500 gr domuz bonfile
- 100 ml et suyu
- 200 ml pişirme kreması
- 1/2 küçük soğan
- 50 ml. brendi veya konyak
- 1 yemek kaşığı yeşil biber
- 20 gr. Tereyağı
- 20 ml. sızma zeytinyağı
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber (tatmak için)



Resim 52. Biber soslu bonfile. De Rechupete Web.

Hazırlama.

1. Filetoyu yıkayın ve parçalara ayırın.
2. Zeytinyağını bir tavada ısıtın ve bonfileyi ilave ederek her tarafını pişirin. Kahverengileşmeye başlayınca ocaktan alıp kenara alın ve tuzunu ekleyin.
3. Aynı tavaya tereyağını ve doğranmış soğanı ekleyin, tehlikeli kısımlarını önceden eleyin.
4. Kahverengileşmeye başlayınca brendi ve et suyunu ekleyin ve yarı yarıya azalana kadar kaynatın.
5. Başka bir tencerede kremayı biberle birlikte ekleyin ve kaynatın, birkaç dakika bekletin ve kenara alın.
6. Diğer tavaya kremayı ekleyin ve tane taneleri çıkması için süzgeçten geçirin.
7. Tencerenin içindekileri bir sos dokusu elde edinceye kadar bir blender ile karıştırın.
8. Servis etmek için bonfileyi soslu bir tabağa koyun.

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif, parçalara bölünürse IDDSI seviyeleri 6 ve 7 tarafından tüketilebilir.

5. seviye için bıçak veya mutfak robotu yardımıyla küçük ve homojen parçalara ayırmanız gerekecek. 4. seviyeye getirmek için mutfak robotuna alınmalı ve muhallebi kıvamına benzer homojen ve koyu kıvamlı bir doku elde edilinceye kadar su eklenerek ezilmelidir. Ağızda yapışmaması için çok kıvamlı olmaması ve ağızda tutması zor olması için çok sıvı olmaması önemlidir.

Not*: Bonfile dokusunun daha hoş olması için bir yemek kaşığı patates gevreği eklenebilir..

Bu seviyelerin sunumunu geliştirmek istiyorsanız, bonfileyi parçalayın ve sostan ayrı olarak servis edin.

Falafel

2-4 Kişilik

Malzemeler

- 400 gr nohut (yarım pişmiş),
- 1 orta boy kuru soğan,
- 4 diş sarımsak,
- 1 avuç kıyılmış maydanoz,
- 2 yemek kaşığı un,
- 1/2 çay kaşığı kabartma tozu,
- 1/2 çay kaşığı öğütülmüş kimyon,
- 1/2 çay kaşığı ezilmiş kırmızı biber
- Tuz
- Kızartma için bitkisel yağ



Resim 53. Falafel. En İyi Türk Tarifleri Web

Hazırlama.

1. Nohut, soğan, sarımsak ve maydanozu mutfak robotunda pürüzsüz olana kadar doğrayın.
2. Diğer malzemeleri de ekleyip güzelce yoğurun.
3. Karışımı yaklaşık pinpon topu büyüklüğünde küçük toplar haline getirin.
4. Hafifçe düzleştirin.
5. Altın kahverengi olana kadar kızartın.
6. Yoğurt sosu veya diğer soslarla servis edilebilir..

Dokuya nasıl uyarlanır

Parçalanmış olduğu için bu tarif çok kavrulmadan IDDSI 5, 6 ve 7 seviyelerinde tüketilebilir.

Dokusunu 4. seviyeye uyarlamak için mutfak robotuna koyun ve homojen, kıvamlı puding benzeri bir doku elde edene kadar çekin. Gerekirse sıcak su ekleyin.

Not: 4, 5 ve 6. seviyeler için biraz sosla birlikte verilirse yemesi daha kolay olur.

Trinta moliūgy sriuba/ Püre balkabağı çorbası

2-4 Kişilik

Malzemeler

- 1 kilo kabak
- 1 orta boy soğan
- 400 ml süt
- Tuz
- Karabiber
- Zeytin yağı



Resim 54. Püre haline getirilmiş balkabağı çorbası. Be Dietç Youtube

Hazırlama.

1. Soğanı ve kabağı ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın.
2. Pişirme kağıdı serili fırın tepsisine dizin, üzerine karabiber, tuz serpin ve zeytinyağını ekleyin.
3. Daha iyi pişmesi için yüzeyleri çatalla delin.
4. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 60-80 dakika pişirin. Çatal kolay batınca piştiği için çıkarın.
5. Kabağı yumuşak olacak şekilde balkabağının sert uçlarını kesin ve soğan, süt ve gerekirse tuz ve karabiberle birlikte elektrikli karıştırıcıya koyun.
6. Pürüzsüz ve homojen bir puding benzeri doku elde edene kadar her şeyi karıştırın.

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarifi her seviyeden tüketebilir. 4. ve 5. seviyeler için doku kremi puding benzeri olmalıdır.

Duonos, Serbenty ir grietinélés desertas / Ekmek, kuş üzümü ve krema tatlısı

2-4 Kişilik

Malzemeler

- 250 gr siyah ekmek (katkısız)
- 70 gr tereyağı
- 1 yemek kaşığı tarçın
- 2 yemek kaşığı esmer şeker
- 150-200 gr kuş üzümü püresi veya frenk üzümü reçeli (veya kızılıcık veya taze veya dondurulmuş kızılıcık)
- 6 yemek kaşığı pudra şekeri
- 500 ml krem şanti



Resim 55. Ekmek. Mutfakta Kumutes Web.

Hazırlama.

1. Bir kızartma tavasını ısıtın ve tereyağını eritin. Ardından ince kıyılmış ekmek ve esmer şekeri ekleyip birkaç dakika eriyene kadar karıştırın.
2. Ardından tarçını ekleyin, karıştırın, üzerini kapatın ve bekletin.
3. Kremayı 3 yemek kaşığı şekerle katılaşıncaya kadar çırpın ve diğer yandan meyveleri 3 yemek kaşığı pudra şekeri ile püre haline getirin.
4. Servis yapmak için cam kavanozlar kullanın ve katmanlar halinde önce ekmek karışımını, ardından kremayı ve son olarak meyveleri koyun. Katmanları mümkün olduğunca veya istediğiniz kadar tekrarlayın.
5. Yemekten önce birkaç saat buzdolabında bekletin.

Dokuya nasıl uyarlanır

Rendelenmiş olduğu için bu tarif IDDSI 6 ve 7 seviyesinde fazla kavrulmadan tüketilebilir.

Farklı dokulara sahip olduğu için 5. seviyeye dikkat edilmelidir ve tüm parçaları birlikte veya bir tarafta ekmeği ve diğer tarafta meyveleri ve kremayı birlikte parçalayarak dokuya uyarlamak gerekebilir. Bu sayede 4. ve 5. kademelerde güvenle tüketilebilir.

Dokusunu 4. seviyeye uyarlamak için bir mutfak robotuna koyun ve homojen, kıvamlı puding benzeri bir doku elde edene kadar işleyin. Gerekirse sıcak su ekleyin.

Not: 4, 5 ve 6. seviyeler için biraz sosla birlikte verilirse yemesi daha kolay olur.

Muhallebi

2-4 Kişilik

Malzemeler

- Yarım su bardağından biraz fazla şeker
- 1 yemek kaşığı nişasta (tepeleme)
- 3 yemek kaşığı un
- 4,5 su bardağı süt
- 1 çay kaşığı tereyağı
- 1 paket vanilya



Resim 56. Muhallebi. Web nefis.

Hazırlama.

1. Şeker, nişasta, un ve sütü bir tencerede karıştırın. Çözündüklerinde, hafif kıvamlı bir karışım elde edilene kadar sürekli karıştırarak kaynatın.
2. Ateşten alın ve tüm malzemeler bütünleşene kadar karıştırarak tereyağı ve vanilyayı ekleyin.
3. İçeriği ayrı kaplara dökün, yüzeyi streç filmle örtün ve buzdolabında birkaç saat soğumaya bırakın.

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu tarif IDDSI 4, 5, 6 ve 7 seviyeleri tarafından tüketilebilir. Ancak dokusunun puding gibi pürüzsüz, kremi ve yapışkan olmamasına dikkat edilmelidir.

Bougatsa / Yufka Muhallebi Pasta

2-4 Kişilik

Malzemeler

- 270 gr toz şeker
- 4 yumurta
- 2 yumurta sarısı
- 400 gr süt
- 400 gr krema %35
- 1 tutam tuz
- 1 çay kaşığı vanilya özütü
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 450 gr yufka yufkası
- 150 gr tereyağı
- 1 çorba kaşığı (lar) koyu kahverengi yumuşak şeker
- 2 yemek kaşığı(s) pudra şekeri
- 1 yemek kaşığı(s) tarçın



Resim 57. Bougatsa. Web akispetretzikis.com

Hazırlama.

1. Fırını fan ile 200*C'ye (390°F) önceden ısıtın.
2. Tereyağını eritin ve bir pasta fırçasıyla 30x35 cm (11x12") bir fırın tepsisini bolca yağlayın ve yufkaları teker teker tepsiye yerleştirin. İlki tabanı kaplayacak, diğerleri uzunlamasına buruşacak tavada akordeon şekli alacak.
3. Kalan tereyağını tavada katladığınız yufkaların üzerine gezdirin.
4. Fırının en yüksek bölümünde 20 dakika veya filo altın rengi kahverengi ve gevrek olana kadar pişirin.
5. Bu sırada bir kaptaki 4 yumurta, 2 yumurta sarısı ve şekeri iyice karışana kadar çırpın.
6. Vanilyayı, kabartma tozunu, sütü, kremayı ve tuzu ekleyin ve pürüzsüz ve homojen olana kadar karıştırmaya devam edin.
7. Yufkalar hazır olunca fırından çıkarın ve kasenin içindkileri hamurun her tarafına iyice yayarak dökün. Üzerine hafif esmer şeker serpin.
8. Isıyı 180* C'ye düşürün ve 20-25 dakika daha pişirin.
9. Bittiğinde fırından çıkarın ve biraz soğumaya bırakın.
10. Servis yapmadan önce üzerine pudra şekeri ve tarçın serpin.

Dokuya nasıl uyarlanır

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayının [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

2020-1-ES01-KA204-083288

Bu tarif, parçalara bölünürse IDDSI seviyeleri 6 ve 7 tarafından tüketilebilir.

5. seviye için bıçak veya mutfak robotu yardımıyla küçük ve homojen parçalara ayırmanız gerekecek.

4. seviyeye uyarlamak için bir mutfak robotuna sokmak gerekir. Gerekirse, pudinge benzer homojen ve kıvamlı bir doku elde edilene kadar öğütmek için süt ekleyin. Ağızda yapışmaması için çok kıvamlı olmaması ve ağızda tutması zor olmaması için çok sıvı olmaması önemlidir.

Kaynaklar:

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

Sungsinchai, S., 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=W7bOufqzmz18>

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

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