

# Gennaio



Sant'Antonio dalla barba bianca,  
se non nevica poco ce manca.

Anno novo un passo d'en bovo,  
anno vecchio 'n passo d'en vecchio,  
per la Pasquarella un passo de n'a vitella.

## COLAZIONE

Pane g 100 e prosciutto g 40

## PRANZO

Torta al testo  
Salsicce g 60 e fegatelli g 50 alla brace  
Rapi del lago g 100 ripassati  
all'aglio e olio (1 cucchiaio)  
Pesche sciroppate g 100

vedi ricetta

## CENA

Impastoiata  
Crostata alla marmellata  
TOTALI DEL GIORNO

vedi ricetta  
vedi ricetta

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
2058	86	61	311
Potassio mg	Fosforo mg	Acqua ml	
2388	1145	800	

Il commento: abbinare i legumi con i cereali consente di ottenere delle proteine simili a quelle della carne. Il contenuto di fibra, importante per la regolarità dell'intestino, è elevato. Attenzione: i fegatelli di maiale hanno molto fosforo!



## Torta al testo

Il testo (panaro), è tipico della regione umbra. Si tratta di un disco originariamente di pietra (oggi di ghisa) che veniva fatto scaldare sopra il fuoco oppure sulla stufa e sul quale si cuoceva la torta, una specie di pane, in origine senza lievito. La torta si trova in tutta la regione, anche se con nomi diversi: a Gualdo Tadino "crescia", a Città di Castello "ciaccia sul panaro".

**Ingredienti per 4 persone:** farina ½ chilo, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, acqua, lievito chimico da ½ chilo. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
471	14	6	95	175	200

Impastate a lungo la farina con gli altri ingredienti. Fate riposare. Tagliate l'impasto in 2, stendete ad uno spessore di circa 1 centimetro e cuocete sul testo scaldato sul fuoco.

## Impastoiata

A Gubbio si fa una versione senza pomodoro che è conosciuta come: macco coi fagioli. Il macco non è altro che una polenta, piuttosto lenta. E' più cojon del macco (detto perugino)

**Ingredienti per 4 persone:** 300 g di farina di granturco, 200 g di fagioli secchi, 150 g di pomodori pelati, ½ cipolla, 1 costa di sedano, 2 cucchiaini di olio, 100 g di pancetta magra. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
548	23	15	86	1073	365

Lessate i fagioli cambiando l'acqua a metà cottura.

Tagliate a fette sottili la cipolla, tritate il sedano. Mettete gli odori con l'olio in una casseruola, unite poca acqua e fate appassire a fuoco lento. Fate a cubetti la pancetta e mettetela con gli odori. Unite i pomodori pelati, regolate di sale e pepe. Aggiungete i fagioli lessati e lasciate cuocere per circa ½ ora. Per la polenta versate circa 1,2 litri di acqua in una pentola, salate e quando l'acqua bolle, gettate a pioggia la farina di granturco mescolando energicamente con un mestolo di legno per evitare che si formino grumi. Fate cuocere la polenta, poi unite i fagioli in umido e fate bollire ancora una decina di minuti per insaporire. Servite calda.

## Crostata alla marmellata

**Ingredienti per 10 porzioni:** 250 g di farina, 125 g di zucchero, 100 g di margarina, 2 uova, poca cartina da dolci, se piace buccia grattugiata di limone, 300 g di marmellata. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
281	4	9	48	77	63

Impastate velocemente tutti gli ingredienti insieme lavorando la pasta meno possibile. Fate riposare. Nel frattempo foderate una tortiera con carta forno. Riprendete l'impasto, dividetelo in due e spianatene una parte ricavando una sfoglia che appoggerete sulla tortiera. Versate la marmellata sulla pasta, lisciatela con un coltello. Decorate con strisce di pasta mettendole a reticolato. Con i ritagli formate un lungo cannello da porre intorno alla crostata. Passate in forno caldo per circa 20 minuti.

## Lo sapevi che?

Il contenuto di potassio delle verdure è influenzato dal modo e dalla durata della cottura. Per avere una buona perdita di potassio tagliare le verdure a pezzetti, bollirle in abbondante liquido e cambiare l'acqua a metà della cottura.



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

La neve piocca lenta lenta,  
un bimbo piange, col piccolo dito in bocca,  
La mamma canta la nenia,  
il bimbo s'addormenta  
la neve piocca lenta lenta.  
Todi 1940

Viene, viene la Befana,  
Vien dai monti è notte fonda  
Come stanca la circonda  
Neve, gelo e tramontana  
Viene, viene la Befana.  
Ha le mani al petto in croce  
E la neve sul mantello  
Con quel povero asinello  
Per le vie se ne va.

Gesù cristo mio di legno  
Diregarvi nun sa' degno  
Do sa' un povero peccatore  
Gesù cristo redentore.  
Rancini Maria  
1930-Fratte Tordinia