

Luglio



Se vuoi un buon rapuglio somentolo de lujo.
Tristo è quel rapo che d'agosto nunn'è nato.

Fior de mentuccia, il gatto corre e la sorca s'accuccia.

COLAZIONE

Torcolo - tè, zucchero g 10

vedi ricetta

PRANZO

Tagliatelle coi regagli di pollo

vedi ricetta

Pollo arrosto

vedi ricetta

Pane g 50

Cocomero g 150

CENA

Schiacciata con la cipolla

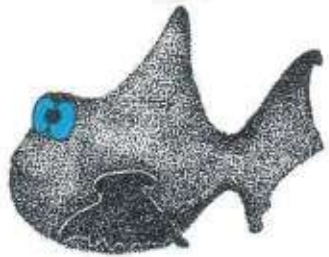
vedi ricetta

TOTALI DEL GIORNO

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
2059	87	71	284
Potassio mg	Fosforo mg	Acqua ml	
2106	1232	850	

Il commento: il fosforo è più elevato del previsto.
I regagli di pollo, come tutte le frattaglie,
contengono molto fosforo.

Ricorda di prendere i chelanti come prescritto.



Lo sapevi che?

Fare attività fisica aiuta ad eliminare potassio. Gli atleti assumono normalmente supplementi di potassio per reintegrare le perdite dovute alla sudorazione.

Fare attività fisica non significa sottoporsi a estenuanti allenamenti, ma basta nuotare, andare in bicicletta, fare passeggiate o addirittura solo dimenticarsi di prendere la macchina e andare a fare la spesa a piedi.

Torcolo

Ingredienti per 1 torta (10 porzioni): farina 400 g, burro 100 g, latte 100 g, zucchero 200 g, tre uova, una cartina di lievito in polvere per dolci da ½ Kg, la buccia grattugiata di un limone.

1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
314	7	10	52	95	107

In una terrina battere le uova con lo zucchero, aggiungere la scorza di limone grattugiata, il burro sciolto a bagnomaria, il latte. Incorporare lentamente la farina sempre mescolando e per ultimo il lievito setacciato.

Imburrare uno stampo da ciambella (o rivestire con carta da forno), versarvi l'impasto, livellare e infornare a 180° per circa 30 minuti fino a che la superficie non risulterà ben dorata e l'interno risulterà asciutto infilando uno stuzzicadenti.

Tagliatelle coi regagli di pollo

Questo era uno dei cavalli di battaglia delle donne umbre nei giorni di festa, nei pranzi di nozze e per la trebbiatura del grano, quando i pulcini, nati in primavera, erano ormai pronti per la tavola. Per fare un buon sugo occorre far cuocere a lungo i rigagli aggiungendo acqua calda che aiuta la carne a cedere il sapore al sugo. I regagli, tagliati a pezzetti dopo cottura, venivano usati per decorare il piatto.

Ingredienti per 4 persone: per la pasta: 4 uova, farina g 400

per il sugo: 300 gr di rigagli di pollo, cipolla, sedano, carota, 40 g di olio extravergine di oliva, pomodori pelati 500 g, sale e pepe. Pecorino grattugiato g 60. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
746	35	32	84	828	596

Fate una sfoglia con farina e uova. Spianate e tagliate a tagliatelle.

Per preparare il sugo fate il solito trito di verdure e fatele appassire nell'olio. Unite i rigagli. Devono cuocere fintanto che non risulteranno teneri, perciò sarà necessario unire vino bianco e/o acqua. Estrateli dalla pentola e tagliateli finemente con un coltello. A questo punto rimettete nella pentola e unite i pomodori passati regolando di sale e pepe. Portate a cottura.

Lessate le tagliatelle, condite con il sugo e il pecorino grattugiato.

Pollo arrosto

Ingredienti per 6 persone: 1 pollo da 1 kg, 30 g di olio, rosmarino, aglio, sale e pepe. Vino bianco. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
188	25	10	0	399	260

Schiacciata con la cipolla

La schiacciata con la cipolla è conosciuta in tutta l'Umbria. A Castello si chiama pampassato, a Norcia spianata. Era di regola fatta quando si faceva il pane.

Ingredienti per 4 persone: g 500 farina, 40 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 30 g di strutto, 2 cipolle, qualche foglia di salvia, sale 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
609	15	19	101	283	229

Tagliate a fettina sottili le cipolle e mettetele in un piatto spolverizzando con sale fino. Lavate la salvia e tagliuzzatela con un coltello. Impastate la farina e lo strutto con acqua, lavoratela bene, poi stendetela in una teglia da forno. Scolate la cipolla dall'acqua che avrà fatto, distribuitela sopra la pasta, aggiungete la salvia e condite con olio. Passate in forno caldo fino a 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		Sant'Anna		

Nel giorno di Sant'Anna tutte le macchine operanti nei campi per raccogliere il grano si fermano per santificare questa santa che è anche protettrice delle donne partorienti. Si racconta che a una persona che trasgredì questa usanza per incredulità gli accadde una disgrazia. Gli sprofondò la macchina che batteva il grano nell'ala. Da allora venne sempre rispettata questa usanza.

La benedimo l'erba fatta a S
to mio amore tiene due ragazze.
de l'asciame una je rincresce
E de tenelle tutte a due nun c'è riesce.
Fior de cavolo: quanno vedo ta c'è me se fa n'ovolo.
Oico Gesù e O Maria: te, ecco el diavolo.
Fior de vecchia
to mio amore to galleggia l'acqua,
dice la verità quanno c'azzecca.
Fior de gioio: io faccio li mazzetti e poi ti venno.
Li vecchi accanto a me nun ce ti voio.
I giovanotti sì, che ce ti pijo.
Fior de lenticchia, stanotte m'hai subbato la cuperta.
E mai fatto senti freddo ta la trippa.
Fior de mora: vorrei vedette steso n'to na bara.
E ridete sul muso fino all'ora.
Fior de lortica: i calzoni e hanno preso la calaca
E te chiappe del culo nun ce n'hai più cica.
Fior de mentuccia: il gatto fa la caccia ta la sorca.
Il gatto corre e la sorca s'accuccia.
Fior de l'assenso: pijete l'acqua e mettetecelo dentro.
Bisogna rapì l'occhi quann'è tempo.
A tilateo, evviva parasacco e sgrullapelo.
A tilateo, noi cantamo perché l'antre canzoni nun sapemo.
A tilateo, se te sapemo nun ve le imparamo.
A tilateo, e allora, a tilateo noi cantamo.
Dini Ita - CDonecastello di Vibio - 1940