

# Agosto



se piove d'agosto, olio, miele e mosto

per San Lorenzo se spacca la noce nel mezzo

## COLAZIONE

Pane g 100 e marmellata g 30  
latte (ml 100), zucchero g 10

## PRANZO

Macco con le scorze dei pomodori  
Tagliata di vitellone al rosmarino  
Pane comune g 50

vedi ricetta  
vedi ricetta

## CENA

Pansanella  
Arvolti

vedi ricetta  
vedi ricetta

## TOTALI DEL GIORNO

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
2093	81	63	321
Potassio mg	Fosforo mg	Acqua ml	
2373	976	850	

Il commento: giornata un po' povera di proteine.  
Ricorda di mangiare carne o pesce domani.



## Lo sapevi che?

Il sale è utilizzato anche come conservante. I prodotti industriali (formaggi, salumi, scatolame, alimenti precucinati) sono salati normalmente; in questo caso si dice che il sale è "nascosto".

## Macco (tagliatelle senza uova) con le scorze dei pomodori

E' la variante povera delle tagliatelle. E' ottima con i pomodori freschi della stagione.

**Ingredienti per 4 persone:** per la pasta 400 g di farina tipo 0, acqua.

Sugo: pomodori freschi 500 g, carota, sedano, cipolla, olio 3 cucchiaini, g 40 pecorino grattugiato

1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
513	17	14	85	654	285

Preparate il sugo: tritate grossolanamente gli odori e metteteli in una casseruola con l'olio e poca acqua. Fate leggermente cuocere poi unite i pomodori freschi lavati e tagliati in 4 pezzi senza sbucciarli. Cuocete il sugo per pochi minuti e unite qualche foglia di basilico se vi piace.

## Tagliata di vitellone al profumo di rosmarino

**Ingredienti per 4 persone:** g 600 di vitellone magro in un unico pezzo, olio 4 cucchiaini, sale e pepe

1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
259	32	15	0	525	263

Cuocete la fetta di carne intera sulla griglia con carboni ben roventi. Rigiratela spesso. Trasferite su un tagliere e tagliate il pezzo a fettine sottili. Disponete la carne su un piatto da portata, coprite con aghi di rosmarino, salate, pepate e irrorate con l'olio. Ripassate velocemente al forno ben caldo o fate terminare la cottura a vapore tra due piatti. Servite subito.

Una versione moderna prevede l'uso di aceto balsamico da versare sulla carne.

## Pansanella

Piatto unico sulla mensa contadina, specialmente durante l'estate. Il segreto di una buona pansanella è nel pane umbro senza sale, possibilmente cotto nel forno a legna

**Ingredienti per ogni persona:** pane casareccio g 100, lattuga g 50, cipolla g 30, pomodori g 100, cetrioli g 50, olio extravergine di oliva g 15, aceto, basilico. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
451	11	16	70	683	138

Bagnate il pane con acqua, poi strizzatelo. Affettate le verdure, spezzettate il basilico e unite al pane. Condite con olio e aceto.

## Arvolti (ciaccine, brustenghi, fregnacce)

Una volta venivano usati in sostituzione del pane, quando finiva all'improvviso. Ma erano anche la gioia dei bambini e cibo ideale da gustare in compagnia (si potevano arricchire con ingredienti sia dolci che salati, dall'uva secca al rosmarino).

**Ingredienti per ogni persona:** Farina g 50, acqua, sale; olio extravergine di oliva o di arachidi per friggere 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
305	6	15	38	70	80

Si possono fare impastando la farina con acqua con la consistenza della pasta del pane: in questo caso tagliate la pasta a piccoli pezzi, spianatela col mattarello, bucherellate con una forchetta e friggete nell'olio caldo. In un'altra versione, fate una pastella, scaldate in una padella poco olio e versatevi con un cucchiaino un poco di impasto a seconda di come si vuole spesso l'arvoldo.

Nei due casi cuocere a fuoco moderato prima da una parte e quindi girare (arvolta). Dopo averli scolati dall'olio spolverizzare di zucchero o di sale secondo il gusto.

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

## Giocchi di bimbi

Sali scali, sali scali

Chi ha mangiato il cecello di qui?

Il topo

Il topo chi l'ha mangiato?

Il gatto

Il gatto dov'è andato?

Sotto il letto

Il letto, chi l'ha bucato?

Il focolo

Il focolo, chi l'ha spento?

L'acqua

L'acqua, chi l'ha bevuta?

La vacca

La vacca, dov'è andata?

Dentro la macchia

La macchia, chi l'ha mangiata?

La capra

La capra, chi l'ha mangiata?

Il lupo

Il lupo, dov'è andato?

C'già pel fasso nero nero e jè cascato tutto l'pelo.