

Settembre



se piove per Santa Croce se buca ogni noce.

si la trippa nun se 'mpinza, la vanga nun se 'nfilza.

COLAZIONE

Pane g 100 e olio extravergine di oliva 1 cucchiaio

PRANZO

Spaghetti alla spoletina

vedi ricetta

Fagiano all'uso umbro

vedi ricetta

Pane comune g 50

Zuppa inglese

vedi ricetta

CENA

Risotto con le patate di Colfiorito

vedi ricetta

Pane g 50 e prosciutto g 40

Melone g 100

TOTALI DEL GIORNO

| Calorie | Proteine g | Lipidi g | Glucidi g |
|-------------|------------|----------|-----------|
| 2056 | 88 | 55 | 319 |
| Potassio mg | Fosforo mg | Acqua ml | |
| 2353 | 1109 | 850 | |

Il commento: la cacciagione contiene molti acidi urici.

Non è un alimento adatto

ad essere consumato di frequente.



Lo sapevi che?

Le bevande molto dolci come la coca-cola o l'aranciata non calmano la sete, ma, al contrario, ne fanno venire di più.

Spaghetti alla spoletina

Il tartufo è uno dei prodotti di maggior pregio della regione Umbria. Famosi sono il "nero di Norcia" e il "bianco di Castello", ma anche in molte altre zone vengono trovati i preziosi tuberi.

Ingredienti per 4 persone: spaghetti g 400, tartufo nero g 120, acciughe disliscate g 30, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiai d'olio. 1 porzione

| Calorie | Proteine g | Lipidi g | Glucidi g | Potassio mg | Fosforo mg |
|---------|------------|----------|-----------|-------------|------------|
| 462 | 15 | 12 | 79 | 320 | 246 |

Pulite i tartufi lavandoli sotto l'acqua corrente e strofinandoli con una spazzola di media durezza. Asciugateli con carta da cucina e tagliateli a lamelle con l'apposito attrezzo. In alternativa potete grattugiarli. Scaldare in un tegame l'olio con l'aglio, senza soffriggere, aggiungere le acciughe e fatele sciogliere mescolando. Spegner il fornello e unire all'olio così profumato il tartufo grattugiato. Lessare nel frattempo gli spaghetti e condarli con la salsa preparata. Servire ben caldi.

Fagiano all'uso umbro

Settembre, inizia la caccia. Questo modo di cucinare la selvaggina: fagiano, palombacce e piccioni, è in uso nella zona di Todi per cui spesso si sente indicato come "alla todina".

Ingredienti per 8 persone: 1 fagiano di circa 1 kg, olio extravergine di oliva g 50, ½ bicchiere di aceto, 100 g di olive verdi snocciolate, 100 g di prosciutto crudo, 1 bella cipolla, bacche di ginepro, uno spicchio di limone, salvia, sale e pepe, alici sott'olio g 20, capperi sott'aceto g 20. 1 porzione

| Calorie | Proteine g | Lipidi g | Glucidi g | Potassio mg | Fosforo mg |
|---------|------------|----------|-----------|-------------|------------|
| 263 | 30 | 15 | 1 | 416 | 364 |

In un tegame capiente mettete il fagiano tagliato a pezzi, le interiora e tutti gli ingredienti. Coprite il tegame con carta oliata sotto al coperchio. Lasciate bollire a fuoco lento per almeno 1 ora. a cottura ultimata passate al setaccio tutti gli ingredienti meno le bacche di ginepro e il limone. Unite le alici disliscate e qualche capperi. Aggiungete il fondo di cottura e spalmate questo passato su crostoni di pane abbrustolito. Disponete sopra i pezzi di fagiano.

Zuppa inglese

La zuppa inglese era il dolce tradizionale per le grandi occasioni, dalle nozze alla battitura. La versione più vecchia e povera prevedeva il torcolo al posto della pizza margherita.

Ingredienti per 10 persone Latte parzialmente scremato ml 500, 3 uova, 3 cucchiai di zucchero, 3 cucchiaini di farina, buccia di limone, vanillina, cioccolato fondente g 50, g 250 di torta margherita, 1 bicchierino di rum, 1 di alchermes, 2 caffè. 1 porzione

| Calorie | Proteine g | Lipidi g | Glucidi g | Potassio mg | Fosforo mg |
|---------|------------|----------|-----------|-------------|------------|
| 207 | 7 | 6 | 29 | 165 | 124 |

Preparate con le uova, lo zucchero e la farina una crema pasticcera. Lavorate le uova, la scorza del limone e lo zucchero fino ad avere un composto soffice e schiumoso, unite la farina e la vanillina e amalgamate bene. Aggiungete il latte, ponete la pentola al fuoco (meglio se a bagnomaria) e fate addensare la crema. Togliete dal fuoco e aggiungete a metà della crema il cioccolato fondente. In un piatto da portata mettete uno strato di pizza margherita, bagnate con il liquore e il caffè, coprite con uno strato di cioccolato, lasciandone un poco a parte. Fate un nuovo strato di pizza margherita, bagnate di nuovo con il liquore e coprite di crema. Decorate con il cioccolato lasciato e tenete in frigo prima di servire.

Risotto con le patate di Colfiorito

La minestra di riso e patate si usava un po' in tutta l'Umbria, ma particolarmente buona è quella fatta con le pregiate patate rosse di Colfiorito.

Ingredienti per 4 persone: 300 gr di riso, 2 patate (200 gr), 1 carota (80g), 1 costa di sedano (80g), 1 piccola cipolla (100 g), 150 g di pomodoro maturo, 30 g di olio, sale e pepe. 1 porzione

| Calorie | Proteine g | Lipidi g | Glucidi g | Potassio mg | Fosforo mg |
|---------|------------|----------|-----------|-------------|------------|
| 387 | 7 | 9 | 75 | 600 | 132 |

Sbucciate le patate, tagliatele a piccoli pezzi, coprite di acqua e portate a bollire. Nel frattempo tritate assieme cipolla, sedano, carote e fate un soffritto con l'olio. Unite il pomodoro passato, lasciate che si formi un sughetto, salate, pepate ed aggiungete le patate scolate. Fate cuocere qualche minuto, poi versate acqua calda in quantità variabile a seconda che vogliate una minestra densa o brodosa. Quando l'acqua avrà raggiunto il bollore versate il riso e terminate la cottura. Per dare un profumo in più potete aggiungere alla fine un rametto di maggiorana.

| 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 |

Indovinello

Ta na figlia de na certa età
Si nun c'ha el buco je se fa
Je se mette 'n po' forzato
Je riesce 'nsanguinato"
Che cos'è? (L'orecchino)

Ninna nanna

Ninna nanna, coscetto di pollo
che la mamma m'ha fatto 'l
gonnello
Me l'ha fatto di strisce di olmo
Ninna nanna, coscette di pollo

MARIETTA, MARIETTA,
tieni da conto la scatoletta,
se te c'arriva l'allocco
nun vale più manco mezzo
daiocco.
(Il daiocco era una moneta che
valeva 1 soldo, cioè 5 centesimi)