

# Ottobre



*Canta 'l gallo prima de sera, si è nuvolo  
s'arserena, si canta nel patollo oggi  
sciucco e domani mollo.  
e domani mollo.*

*Ottobre piovoso, anno prosperoso.*

## COLAZIONE

Pane g 100 e marmellata g 30 - tè, zucchero g 10

## PRANZO

Quadrucchi senz'ovi n'coi ceci

vedi ricetta

Salsicce con l'uva

vedi ricetta

Pane comune g 50

## CENA

Frascarelli

vedi ricetta

Saltinbocca alla romana

vedi ricetta

Pane comune g 50

Fichi g 100

## TOTALI DEL GIORNO

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
2117	90	79	278
Potassio mg	Fosforo mg	Acqua ml	
2362	1075	885	

*Il commento: salsicce e pancetta hanno molto sale. Attenzione alla sete!*



## Lo sapevi che?

*I chelanti del fosforo agiscono come una calamita: quando il fosforo viene introdotto con gli alimenti essi lo legano e ne permettono l'eliminazione con le feci. Per tale motivo vanno assunti ai pasti (prima o durante).*

## Quadrucchi senz'ovi coi ceci

*La versione con il battuto di lardo o con la pasta all'uovo era più ricca. Questa minestra invece era tipica dei pasti delle viglie quando non si poteva mangiare alimenti di origine animale.*

**Ingredienti per 4 persone:** per la pasta: farina tipo 0 g 200, acqua quanto basta per impastare

Ceci secchi g 200, pomodori pelati g 100, 1 patata (g 150), cipolla g 100, una costa di sedano, uno spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
444	18	12	71	868	331

Preparate un impasto piuttosto duro con la farina e l'acqua, fate una sfoglia e tagliatela a quadrucchi.

Lessate i ceci sostituendo 2 volte l'acqua a metà cottura con altra bollente.

Affettate la cipolla e mettetela in una casseruola con l'olio e lo spicchio d'aglio. Fate leggermente rosolare poi unite la patata sbucciata e tagliata a pezzi, il sedano tritato e il pomodoro. Fate bollire qualche minuto, poi unite metà dei ceci lessati. Portate a cottura le verdure poi passatele al passaverdure. Unite i rimanenti ceci e acqua quanto basta. Fate cuocere per circa mezz'ora poi unite i quadrucchi di pasta e fateli cuocere.

## Salsicce con l'uva

*Questo piatto è caratteristico della vendemmia.*

**Ingredienti per 4 persone:** salsicce g 500, uva bianca fresca sgranata g 250, 1 bicchiere di vino bianco. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
424	20	34	11	375	222

In un tegame mettere a cuocere le salsicce con il vino dopo averle punzecchiate; far rosolare a calore moderato per 10 minuti rigirandole spesso, aggiungere gli acini d'uva e continuare la cottura per altri dieci minuti. Servire le salsicce con il contorno d'uva che avrà assorbito gradevolmente il sapore delle salsicce.

## Frascarelli

*Un'antica credenza tramanda che questa minestra facesse bene alle donne che allattano, pensando che consumare questo alimento contribuiva alla formazione del latte.*

**Ingredienti per 4 persone:** acqua, 8 cucchiaini di farina, maggiorana, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, parmigiano 4 cucchiaini 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
265	8	13	30	66	132

Mettete al fuoco una pentola con acqua, salatela leggermente e quando bolle gettate a pioggia la farina. Mescolate con un mestolo di legno e fate bollire questa polenta per 15 minuti. Servite conditi con olio crudo e parmigiano.

## Saltinbocca alla romana o di vitello con salvia e pancetta

**Ingredienti per 4 persone:** 400 g di carne di vitello, 100 g di pancetta magretta, 4 cucchiaini di olio, salvia, aglio. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
282	27	19	0	430	210

Ponete le fettine di carne sul piano del tavolo, battetele con l'apposito attrezzo. Ponete nel centro una fettina di pancetta e una di salvia. Arrotolate le fettine a formare degli involtini che fermerete con degli stecchini di legno. Mettete in una padella con l'olio, 2 spicchi di aglio e qualche altra foglia di salvia. Fate cuocere a calore moderato aggiungendo, se necessario, poco vino bianco.

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

## Contro i crampi

*Mettere 3 patate dentro una ciotola sotto il letto della persona che soffre di crampi e attendere l'effetto calmante.*

*Quando le patate mettono i marzi (germinano) perdono l'efficacia, quindi sostituirlle.*

## GIOCHI DI BIMBI

*Carvallino arro' arro'  
Per la biada che ti do'  
Per il basto che ti metto  
Per andare a San Francesco  
A San Francesco ci stà un frate  
Che fa bone le frittate  
Me ne dai un pezzettino?  
Butta via questo bambino!!!*

*Un paio di scarpe orlate, smerlate e tutte tagliate,*

*Se io sapessi chi orlasse, smerlasse e tagliasse*

*Ci riparci fare tutta la tagliatura  
Con tutta la tacchettatura*

*(Dagnaricozze Cvetina - Todi) per San Crispino, protettore dei calzoi*