

Novembre



Fino ai Santi, frutti nei campi. Dopo i Santi, è per tutti quanti.

Chi è vecchio e nun sel crede,
Suppe la salita se l'arvede

COLAZIONE

Latte ml 100 e pane g 100 – zucchero g 10

PRANZO

Passato di fave secche
Baccalà in umido con l'uvetta
Pane comune g 50
Mela g 150

vedi ricetta
vedi ricetta

CENA

Bruschetta con l'olio di frantoio
Maccheroni dolci con le noci

vedi ricetta
vedi ricetta

TOTALI DEL GIORNO

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
2203	83	63	349
Potassio mg	Fosforo mg	Acqua ml	
2480	1123	800	

Il commento: le noci e la frutta secca sono molto ricche di ferro e di vitamine, ma anche di potassio. Non ci sono alimenti vietati, ma consumatele raramente e solo se non ci sono problemi.



Passato di fave secche

Un tempo le fave erano tra i legumi che più spesso comparivano sulla tavola.

Ingredienti per 4 persone: 300 g di fave secche, aglio, olio extravergine di oliva 4 cucchiaini, pepe, fette di pane (g 250) abbrustolito. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
527	26	13	83	886	370

Mettete a bagno le fave il giorno prima. Cuocete in acqua bollente avendo cura di cambiarla almeno due volte durante la cottura. Unite aglio, sale e pepe e lasciate cuocere fintanto che saranno tenere. Passatele col passatutto e aggiungete acqua a formare una crema densa e fluida. Preparate su un piatto le fette di pane abbrustolito e strofinato con aglio. Versatevi il passato di fave e condite con olio extravergine di oliva.

Baccalà in umido con l'uvetta

Questo piatto era tipico della vigilia dei santi e di Natale. Se ne conoscono diverse versioni: con l'uva, le prugne, la bietola, le patate. Alcune cuoche consigliano di passare i pezzi nella farina prima di unirli al sugo.

Ingredienti per 6 persone: filetto di baccalà ammollato g 600, sedano bianco g 200, 1 bella cipolla, 40 g di olio extravergine di oliva, pomodori pelati g 250, uva sultanina g 50. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
200	23	8	9	636	260

Tritare le verdure finemente, unirle all'olio e farle cuocere a fuoco basso aggiungendo poca acqua. Unite i pomodori passati e l'uvetta secca ben lavata; fate bollire il sugo a calore moderato per 10 minuti aggiungendo eventualmente acqua. Unire il baccalà tagliato a grossi pezzi e fate cuocere per circa 20 minuti.

Bruschetta con l'olio di frantoio

E' nata nei frantoi quando si portavano le olive a macinare. E' il modo migliore per assaggiare l'olio nuovo.

Ingredienti per ogni persona: 100 g di pane casareccio, 20 g di olio extravergine di oliva, sale aglio. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
455	8	20	64	161	77

Bruscate il pane, passate sopra l'aglio, salate e irrorate con olio abbondante.

Maccheroni dolci con le noci

Questo piatto era tipico della vigilia dei santi e di Natale in molta parte dell'Umbria. La pasta è senza uovo per rispettare la vigilia. In alcuni posti si condisce anche con alchermes. Nei tempi passati questo piatto viene consumato come primo piatto vero e proprio.

Ingredienti per 8 porzioni: 300 g di farina, 150 g di zucchero, 10 g di cacao amaro, 200 g di noci, g 100 di pane grattugiato. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
444	10	19	62	197	189

Fate una sfoglia con la farina e acqua. Tagliate a tagliatelle. Preparate in una scodella le noci tritate, il pane, lo zucchero e il cacao. Condite con questo impasto le tagliatelle e lasciate raffreddare prima di servire.

Lo sapevi che?

Uno dei problemi legati a un eccesso di fosforo nel sangue è il prurito. Ma è nel lungo termine che il fosforo produce i maggiori danni: infatti l'alterazione del bilancio del calcio e del fosforo porta alla decalcificazione delle ossa.



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

Mio padre

Antonio Machado

Do ho quasi un ritratto

Del mio caro padre, nel tempo

Ma il tempo se lo porta via.

Mio padre nel giardino di casa nostra,

Mio padre tra i suoi libri, che lavora:

Gli occhi grandi, la fronte spaziosa

Il viso scarno, i baffi lisci.

Mio padre nel giardino di casa nostra

Riflette, sogna, soffre, parla ad alta voce.

Passeggia. O, padre mio, ancora

Ti vedo e il tempo non ti ha cancellato!

Ormai sono più vecchio di te, padre mio,

Quando mi baciavi.

Ma nel ricordo

Sono ancora il bimbo che tu prendevi per mano.

L'arte più misera e più rotta
È quella del medico de condotta
Si guarisce l'ammalato
È maria vergine che l'ha salvato
Si l'ammalato more
È sempre colpa del dottore!!