

Dicembre



*Natale al sole, Pasqua al tizzone:
chi fa il ceppo al sole fa Pasqua t'al foco.*

Pe' Santa Barbara sta ta 'l'foco e guardolo.

COLAZIONE

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

PRANZO

Crostini di interiora di pollo

Cappelletti di Natale

Vitellone alla griglia g 100, olio g 10

Bietola lessa g 100, olio g 10

Pane comune g 50

Ananas fresco g 150

Pinoccate

vedi ricetta

vedi ricetta

vedi ricetta

CENA

Riso g 100 all'olio (1 cucchiaio)

e parmigiano (1 cucchiaio)

Insalata di pollo lessa g 60 e carciofini sott'olio g 60

Pane comune g 50

Mela g 150

TOTALI DEL GIORNO

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
2217	94	67	331
Potassio mg	Fosforo mg	Acqua ml	
2042	1067	900	

Il commento: buon Natale e felice anno nuovo!



Lo sapevi che?

Anche negli alimenti è contenuta acqua.

In particolare possiamo dire che beviamo la frutta e la verdura, dato che contengono al 90% acqua.

Un suggerimento: invece di mangiarla ai pasti, bevila tra un pasto e un altro.

Crostini di interiora di pollo

Il patè di fegato di pollo è diffuso in tutta la regione. Nei tempi passati spesso venivano usate le interiora di oca. Simili sono i crostini di milza di bovino, tipici delle zone vicine alla Toscana.

Ingredienti per 12 persone: 300 g tra fegatini, cuori e duri di pollo, 50 g di prosciutto, 20 g di capperi sott'aceto, 1 piccola cipolla (100 g), sedano (70 g), carota (80 g), qualche foglia di salvia, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 bicchiere di vino bianco. (mezzo limone a piacere da far cuocere e poi eliminare). *1 porzione*

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
79	6	6	1	134	69

Fate sbollentare in acqua bollente aromatizzata con un cucchiaino di aceto le interiora di pollo per togliere eventuali odori. Scolate le interiora ed unitele ad un soffritto con le verdure e l'olio. Unite anche il prosciutto e i capperi; fate cuocere per circa un'ora. Salate e pepate. Passate la carne al tritacarne, regolate di sale. Abbrustolite delle fette di pane e spalmate il composto.

Cappelletti di Natale (ricetta della Rina)

Una volta i cappelletti si preparavano appena prima di Natale: le donne si univano tra loro aiutandosi a vicenda perché il lavoro di chiudere i cappelletti è lungo e se la pasta s'indurisce i cappelletti non si chiudono bene. Era anche un modo di preparare la festa in famiglia con i più piccoli, reclusi ad aiutare. Una vecchia versione prevede l'aggiunta all'impasto di cervello di maiale.

Ingredienti per 20 persone: per la pasta: 1 kg di farina, 10 uova

Per il ripieno: 300 g di magro di pollo, 300 g di magro di vitello, 300 g di magro di maiale, 50 g di mortadella, 50 g di prosciutto, 100 g di parmigiano, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla, 4 uova, 50 g di burro, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, noce moscata, sale, pepe. *1 porzione*

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
349	22	12	40	324	257

Lavate le carni e senza sgocciolarle mettetele in una grossa pentola. Unite gli odori, i salumi e ponete al fuoco. Unite anche la buccia di un limone, ma attenzione: a fine cottura va eliminata perché renderebbe amaro l'impasto. Salate e pepate, poi portate a cottura aggiungendo acqua se necessario. Macinate le carni e il sugo di cottura, lasciate intiepidire, poi unite il parmigiano, le uova, ed un pezzetto di burro. Aromatizzate con la noce moscata. Rimettete l'impasto sul fuoco regolando di pepe e sale.

Preparate una sfoglia con le uova e la farina. Spianate la pasta poca alla volta. Tagliate la pasta a tondi con l'apposito attrezzo, se lo avete, altrimenti potete usare un bicchierino da liquore. Ponete poco ripieno su ogni pezzo di pasta, ripiegate, poi unite le due punte facendo pressione con le dita ai bordi della pasta.

Pinoccate

La prima notizia certa della diffusione in Umbria delle pinoccate risale al 300. Sono un dolcetto tipico di Natale. Si vendono incartate a coppie, bianche e nere.

Ingredienti per 40 pezzi: un kg di zucchero, 500 g di pinoli, 200 g di acqua, farina 2 cucchiaini, limone grattugiato, 2 cucchiaini di cacao amaro, vanillina. *1 porzione: 1 pezzo*

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
182	4	7	28	109	65

Preparate i pinoli: metteteli in un piatto, unite la farina, la vanillina e il limone grattugiato. Ponete lo zucchero in una casseruola, bagnate coll'acqua e mettetelo al fuoco basso. Dopo pochi minuti fate la prova della cottura: prendete un cucchiaino di sciroppo, immergete due dita: se aprendo le dita si formerà un filo, togliete la casseruola dal fuoco e con un cucchiaino di legno mescolate fintanto che lo sciroppo non avrà un colore lattiginoso. A questo punto versate i pinoli, mescolate velocemente e, prima che si raffreddi, versate su del marmo della cucina. Con la lama del coltello tagliate a rombi. Per fare le pinoccate nere basta aggiungere del cacao amaro ai pinoli.

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

Santa Lucia

Passa per casa mia.

Cogli' na zecca de finocchio.

Libera la luce del mio occhio.

(Rancini Eleonora - Fratta Todina)

CANTO NATALIZIO

Nu simo vinuti
Co' tutta creanza
Sicunnu l'usanza
La Pasqua a cantà.
La ndrento a 'na stalla
Nasciè ru bambinu
Je manca lo vinu
Je manca lo pa'.
Se more de friddu
N'è ha mancu 'n litucciu
Nasciè purittucciu
Nasciè pe' pena.
Ma tello vicinu
Ce sta san giuseppe
Recoje le zeppe
Pe' faru scalla'.
La madre je canta
Jiammocca j'amma
Je fa ninna-nanna
Je dà ru coccò.

E mo' ri re maggi
Co' tutti ri fiocchi
Co' doni e brilocchi
Ru viengu a adorà
Ri pori pastori
Chi 'n può de ricotta
Chi abbacchiu e caciotta
Je viengu a portà.
Nu pure queccosa
Che renpe la panza
Sicunnu l'usanza
Vulimo assajà.
Se può ve dispiace
D'apri la creenza
D'apri la dispensa
Putimo abbozzà.
Mperò'n mocalittu
De bona vinella
Co' 'n po' de ciannella
Portace qua'
(Pasquarella a Norcia
di Morelli, poeta in
vernacolo)

Natale senza luna, de cento pecore n'armare una.

C' un detto per dire che se a Natale fa molto freddo tutte le pecore muoiono.