

Febbraio



Per la Madonna Candelora dell'inverno semo fora, ma rispose 'na vecchiaccia: è freddo e fame fin'a Pasqua.

El bon magna' smuove le ganasse e fa 'ngrassà.

COLAZIONE

Pane g 100 e latte g 100 – zucchero g 10

PRANZO

Passatelli vedi ricetta
 Polpette al sugo vedi ricetta
 Pane g 50
 Strufoli della zia Peppa vedi ricetta

CENA

Risotto maritato vedi ricetta
 Pane g 50 e prosciutto crudo magro g 40
 Mela g 150

TOTALI DEL GIORNO

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
2090	90	51	340
Potassio mg	Fosforo mg	Acqua ml	
2114	1132	935	

Il commento: il fritto non è consigliabile per chi ha problemi con colesterolo e trigliceridi. Preferibilmente usate olio di oliva.



Lo sapevi che?

Sono sconsigliate la cottura al vapore, in pentola a pressione, al micro-onde: con questi metodi non si disperde il potassio. Sono consigliate e verdure surgelate.

Passatelli

I passatelli venivano tradizionalmente usati nell'eugubino nelle feste più importanti e quando c'erano ospiti di riguardo. Il brodo era di carni miste, pollo e vitello.

Ingredienti per 4 persone: 6 cucchiaini (g 100) di pane grattugiato, 4 cucchiaini (g 40) di parmigiano grattugiato, 2 uova, la buccia di 1/2 limone, 2 cucchiaini di brodo, odore di noce moscata. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
158	9	6	19	91	153

Impastate in una insalatiera tutti gli ingredienti, formando un composto sostenuto. Per fare i passatelli le nostre nonne avevano un utensile apposta; in alternativa si può usare la macchinetta tritacarne senza i coltelli. Passando l'impasto nella macchinetta escono dei spaghetti che vanno tagliati ogni 3 centimetri con un coltello. Raccogliete i passatelli in un vassoio. Portate ad ebollizione il brodo al quale avrete unito la scorza del limone, gettate i passatelli nel brodo. Da quando salgono in superficie occorrono circa 2 minuti per la cottura. Scolateli e serviteli caldi (con parmigiano grattugiato a parte).

Polpette al sugo

Questa pietanza veniva servita il giorno prima delle nozze con una cerimonia che ancora si tramanda. La suocera nel ricevere la nuora si faceva avanti sulla soglia di casa e offrendo una polpetta infilata su una forchetta chiedeva alla nuora:

"Ben venuta, nora mia, vo sarete la gioia de casa mia? Portate la discordia o l'unione? - L'unione! Rispondeva la sposa. - Allora mangiate, su, sto' polpettone!"

Ingredienti per 4 persone: 300 g di carne macinata di vitello, 2 salsicce (100 g), 1 uovo, parmigiano grattugiato g 40, limone grattugiato, pane grattugiato g 100, uno spicchio d'aglio, prezzemolo o maggiorana a piacere. Sugo di pomodoro preparato con: 2 cucchiaini di olio e 250 g di pomodoro, aglio e prezzemolo. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
361	28	19	21	530	316

Impastate le carni col pane grattugiato, il formaggio, il limone, l'aglio ben pestato e qualche foglia di maggiorana tritata, sale e pepe. Mescolate bene poi formate delle palline della grandezza di un uovo. Preparate il sugo, mettete le polpette e fate cuocere. Eventualmente potete diluire il sugo con poco brodo o acqua.

Strufoli della zia Peppa

Questi dolci sono tipici del Carnevale. La riuscita degli strufoli è nella cottura: l'olio non deve essere molto caldo. Molte cuoche passavano, a più riprese, la padella dal fuoco all'aria fresca per far sì che gli strufoli gonfiassero meglio. Simili sono le castagnole di Città di Castello.

Ingredienti per 10 persone 360 g di farina, 4 uova, 4 cucchiaini rasi di zucchero, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, odore di vaniglia, la buccia grattugiata di un limone, 2 cucchiaini di mistrà, 2 cucchiaini di rum, 1 cucchiaino di aceto, 1 cartina per dolci da mezzo chilo, 300 g di miele. Olio di arachidi per friggere (g 100). 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
381	7	16	56	92	101

Ponete a fontana la farina sulla spianatoia, fate un buco nel mezzo e un piccolo buco a lato. Al centro metterete le uova, lo zucchero, l'olio, la vaniglia e il limone; a lato il liquore - per non far impazzire le uova. Il trucco della zia è il cucchiaino di aceto da unire al liquore: aiuterà l'impasto a lievitare durante la cottura. Impastate il tutto energicamente lavorando l'impasto sollevandolo e quando si staccherà in un sol colpo sarà pronto. Versate l'olio in una padella e ponetelo al fuoco. Con un cucchiaino unto di olio staccate la pasta e gettatela nell'olio a cucchiaiate. Date alla pentola un movimento rotatorio, tenetela sopra la fiamma alzandola gradatamente. Quando gli strufoli avranno preso un colore dorato saranno pronti: scolateli bene e conditeli con il miele fuso a bagnomaria.

Risotto maritato - con lenticchie

L'Umbria vanta una delle produzioni più pregiate di lenticchie, quelle di Castelluccio di Norcia.

Ingredienti per 4 persone: g 300 di riso; g 150 di lenticchie di Castelluccio, g 20 di olio extravergine di oliva; g 150 di pomodori pelati. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
411	14	6	81	523	220

Lavate le lenticchie, mettetele in una casseruola e coprite con acqua. Ponete al fuoco, fate bollire 5 minuti poi sostituite l'acqua con altrettanta bollente. Ripetete questo lavoro salando l'ultima acqua. Mentre finiscono la cottura preparate un sughetto con l'aglio, il prezzemolo tritato e il pomodoro. Fate insaporire poi diluite con acqua calda e unite le lenticchie scolate. Gettate anche il riso e fate cuocere circa 20 minuti.

Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì Sabato Domenica

				1	2	3
					5. Candelora	
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			

Carnevale è andato a letto
 gli è preso un antipetto
 un antipetto e un'anticore
 Carnevale presto more
 Todi 1880

Quanno la montagna mette 'l cappello
 vendi la capra e compra 'l mantello
 Quanno la montagna sbraca
 Venni 'l mantello e compra la capra.