

# Marzo



Per S. Giuseppe el ciculo per le cerque, e si nun è vinuto qualchi cosa gli è accaduto.

La merla fetaiola a marzo cova l'ova, per aprile i figliulini, e per maggio i sciullichini.

## COLAZIONE

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

## PRANZO

Spaghetti al rancetto  
Vitellone alla griglia g 100,  
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva  
Pane comune g 50  
Pera g 150

vedi ricetta

## CENA

Minestra di farro e fagioli  
Pane g 50 e salame g 30  
Frittelle di riso di San Giuseppe

vedi ricetta

vedi ricetta

## TOTALI DEL GIORNO

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
2174	85	70	321
Potassio mg	Fosforo mg	Acqua ml	
2372	1127	880	

Il commento: i fagioli hanno un elevato contenuto di potassio. Ricordate di cambiare più volte l'acqua durante la cottura.



## Spaghetti al rancetto

Piatto di Spoleto – deve il suo nome al rancetto o pancetta. La maggiorana conferisce il tipico sapore e differenzia questo piatto dall'amatriciana.

**Ingredienti per 4 persone:** 400 g di spaghetti, 150 g di pancetta, 300 g di pomodoro pelato, 1 cipolla, uno spicchio d'aglio, maggiorana, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, pecorino grattugiato 40 g. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
575	23	19	83	529	335

Soffriggete nell'olio cipolla e aglio tritati e la pancetta tagliata a cubetti. Aggiungete il pomodoro passato e portate a cottura. Unite a fine cottura la maggiorana tritata. Cuocete gli spaghetti, conditeli con la salsa e il pecorino grattugiato.

## Minestra di farro e fagioli

Il farro è una specie di frumento duro. Per questa minestra si usava non il farro in chicchi, ma sfarrato, cioè frantumato con l'apposita macina di pietra. Oggi si usa anche quello intero.

**Ingredienti per 4 persone:** 100 g di fagioli borlotti secchi, 100 g di farro, 1 carotina (g 100), una costa di sedano (g 100), 1 cipolla (g 150), 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
271	10	11	34	668	259

Mettete a bagno i fagioli e teneteceli per una notte. Il giorno seguente cuoceteli cambiando l'acqua almeno 2 volte. Nel frattempo preparate con le verdure la base della minestra: fatele a piccoli pezzi e fateli appassire in una pentola insieme alla pancetta in un unico pezzo e l'olio. Unite 1 litro e mezzo di acqua. Quando arriva a bollire unite i fagioli lessati e fate cuocere ancora per circa ½ ora. se volete passate la minestra al passaverdure, altrimenti unite il farro tritato e fate cuocere.

## Frittelle di riso di San Giuseppe

Il giorno di San Giuseppe – 19 marzo – in tutta l'Umbria si fanno queste frittelle. Per un migliore risultato usate riso che scuoce.

**Ingredienti per circa 30 pezzi** Latte parzialmente scremato ½ litro, riso g 250, 1 cucchiaino di zucchero, 1 bustina di vaniglia, la buccia grattugiata di ½ limone, 1 presa di sale e 1 di bicarbonato, ½ cucchiaino di cannella in polvere, 1 bicchierino tra rum e alchermes, g 50 di farina, 3 uova intere.

Olio di arachidi per friggere (g 150). Per condire: g 100 di zucchero semolato. 1 porzione: 3 pezzi

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
305	6	16	36	135	105

Versate il latte in una casseruola, unite lo zucchero e il sale. Appena il latte bolle gettate il riso mescolando con un cucchiaio di legno. A metà cottura togliete dal fuoco e fate raffreddare. Condite con la buccia grattugiata del limone, la cannella in polvere, la farina, il bicarbonato, il liquore e i 3 rossi. Mescolate e infine aggiungete le chiare montate a neve.

Fate scaldare l'olio di arachidi, versate a cucchiaiate l'impasto e scolate le frittelle quando prendono colore. Man mano che si freddano passatele nello zucchero semolato.



## Lo sapevi che?

Sono vietati i sali dietetici della farmacia (sostituti del sale) perché hanno molto potassio.

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 S. Giuseppe	27	28 🌙	29	30	31
						Pasqua

## La gallina

Cecola cara Clisa  
Bona donna de casa  
Da una gallina bigia  
Che sempre attica  
E qualche volta bacia.  
Quanno comare Rosa  
Viene in sua casa  
Le dice: oggi Cimara peca,  
dalle la ntrisa,  
falle la tripparasa.  
Rutilio Passagrilli, poeta contadino di Todi

'Favorite e nun v'accostate,  
el pane rotton'el toccate,  
quello sano nu lo rompete,  
favorite quanto volete!

San Giuseppe vecchierello,  
'Porta el foco sott' al mantello  
'Per scalla gesu' bello.  
Maria lavava  
Giuseppe stendeva  
'El figlio piangeva.  
Zitto mio figlio  
Che in collo ti piglio.  
La zima ti do'  
'Viva Maria e chi la creò'  
(Mazzocchini Maria -  
Montecastello di Vibio)