

# Aprile



Per Santa Caterina bada alla vigna e alla cantina  
Una goccia al dì, non tutto il dì. (meglio se piove...)

## COLAZIONE

**Uovo lesso benedetto (n.1) e capocollo g 40**

**Torta al formaggio**

vedi ricetta

## PRANZO

**Risotto con i carciofi**

vedi ricetta

**Agnello g 100 arrosto con patate arrosto g 150**

**Ciaramicola**

vedi ricetta

## CENA

**Pancotto**

vedi ricetta

**Fragole g 150 al limone e zucchero (1 cucchiaino)**

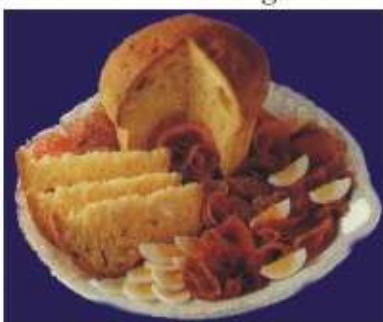
## TOTALI DEL GIORNO

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
2339	82	104	287
Potassio mg	Fosforo mg	Acqua ml	
2382	1195	860	

Il commento: menù molto ricco di grassi e fosforo!!

Ma è giorno di festa!

Fate attenzione nei giorni successivi.



### Lo sapevi che?

Le patate hanno molto potassio. Per questo motivo prima di cuocerle in forno è bene farle a pezzetti, metterle in una pentola, coprire con acqua e portare ad ebollizione. Questo accorgimento riduce il contenuto di potassio delle patate e velocizza la cottura.

## Torta al formaggio

Questa torta un tempo compariva sulle tavole solo nel periodo pasquale ed anche il 6 di gennaio, che nella tradizione popolare è la prima Pasqua dell'anno. A Pasqua ne venivano preparate grandi quantità e seguendo un rituale preciso. Per esempio, già durante la quaresima si cominciavano a metter via le uova, che occorrevano in grande numero (anche 100-150). Durante la settimana Santa si poneva il lievito, sciogliendolo in acqua tiepida e farina. In questa maniera si dava un profumo particolare alle torte. Infine, erano gli uomini a lavorare l'impasto: era richiesta una gran forza fisica dato che si impastavano dalle 10 alle 15 torte.

**Ingredienti per 1 torta (8 porzioni):** ½ kg di farina, 150 gr di formaggio (50 gr di parmigiano grattugiato, 25 g di pecorino romano grattugiato, 75 g di groviera tagliata a pezzetti), 4 uova, 150 gr di grasso (50 g di olio extravergine di oliva, 50 g di margarina, 50 g di strutto), 1/2 bicchiere di latte, sale, 50 g di lievito di birra, un pizzico di pepe nero macinato. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
491	17	26	49	161	298

Porre la farina a fontana sulla spianatoia, fate un buco al centro. Mettete le uova, sbattetele a lungo. Scaldate il latte con i grassi e unite agli altri ingredienti. Ponete l'impasto in una pentola a bordi alti, fate lievitare fintanto che la torta ha raggiunto i bordi della tortiera - per circa 2 ore in ambiente caldo ed umido. Cuocete in forno caldo.

## Risotto con i carciofi

**Ingredienti per 4 persone:** 320 g di riso, 250 g di carciofi già puliti, 1 cipollina, 4 cucchiaini di olio, poco vino bianco, 4 di parmigiano. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
408	10	13	66	309	183

Sbucciate la cipolla, affettatela sottilmente e mettetela ad appassire con l'olio in una casseruola. Unite i carciofi puliti e tagliati a fettine sottili. Fate cuocere qualche minuto, poi unite il riso e fate cuocere per 5 minuti mescolando con un cucchiaino di legno per non far attaccare sul fondo. Bagnate con poco vino bianco, fate evaporare. Cominciate ad unire il brodo caldo e portate a cottura aggiungendo altro brodo quando il precedente è assorbito. Al momento di togliere il risotto dal fuoco unite il parmigiano grattugiato, coprite la casseruola e lasciate 5 minuti a insaporire.

## Ciaramicola

Nella tradizione popolare questo dolce è legato alla primavera. Un tempo le ragazze usavano regalarlo ai fidanzati il giorno di Pasqua.

**Ingredienti per 1 torta (10 porzioni):** ½ chilo di farina, 125 g di margarina, 150 g di zucchero, 2 uova intere e 1 tuorlo, cannella, limone grattugiato, 1 bicchiere tra rum e alchermes, cartina per dolci da ½ chilo. Per la glassa: 1 albume, 75 g di zucchero (a velo), confettini colorati. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
374	7	12	63	89	111

Porre la farina a fontana sulla spianatoia e mettere tutti gli ingredienti al centro. Cominciare ad impastare la margarina, la farina ed i liquori. Perché la frolla venga più friabile, le uova vanno amalgamate per ultimo in modo da essere poco impastata. Dividere l'impasto in 2 parti. Una assottigliatela e richiudetela a ciambella. Con l'altra parte formare due bastoncini e disporli a forma di croce sulla ciambella. Infornate a 160 gradi e fate cuocere per circa ½ ora. Nel frattempo che la ciaramicola cuoce preparate con gli albumi e lo zucchero la meringa: dovete batterla a lungo finché non risulta quasi solida. Se non avete lo zucchero a velo lavoratela sopra un recipiente con acqua calda: lo zucchero si scioglie e la glassa perde la granulosità. Togliete dal fuoco e decorate prima con la meringa, poi con i confettini colorati. Ripassatela nel forno caldo, ma spento, per far rapprendere in superficie la glassa.

## Pancotto

Questa minestra veniva fatta dai contadini per variare la propria alimentazione che era a base di pane. Nascevano così l'acquacotta, i blo blò, la bruschetta, la sponsata, la pansanella: pane cioè condito con i più vari ingredienti per cambiarne il sapore.

**Ingredienti per ogni persona:** 100 g di pane casareccio, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
365	8	10	64	161	77

Tagliate a dadini il pane e mettetelo in una casseruola. Versate acqua fino al livello del pane. Salate leggermente, mettetelo al fuoco e fate cuocere per circa ½ ora a calore moderato. Non mescolate il pane, limitatevi a scuotere la pentola prendendola con le mani e dando un movimento sussultorio. Condite con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 Dell'angelo	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	27 🌑	28
29 S.Caterina	30					

### Contro il malocchio

Il malocchio è l'influsso malefico di alcune persone su altre. Ogni paese aveva un astrologo detta strolaga alla quale la gente ricorreva per scacciare malefici. La strolaga dopo aver fatto cadere alcune gocce d'olio su un piatto pieno d'acqua faceva il segno della croce con il dito nel piatto. Se le gocce si spandevano nel piatto allora c'era il malocchio, se le gocce rimanevano intiere il malocchio non c'era.

In caso di malocchio la strolaga dopo aver fatto il nome del Padre toccava la testa del paziente dicendo:

"con due occhi me guardasti  
con quatt'occhi me mirasti  
pe' la Vergine Maria  
lu malocchiu vada via."

Madonnuccia di la' dal fiume  
Piena di rose, piena di fiori,  
Piena di fiori, piena di rose,  
In paradiso le belle cose.  
All'inferno la malagente,  
Chi ce va ce se ne pente  
Ma nun giova piu' el penti',  
Quanno uno c'e' annato  
Nun po' piu' riscappi'.  
Pini ilia - Cecanibbi, Toddi