

Maggio



Quando piove per S. Filippo l'povero non ha bisogno del ricco.

El tempo arfatto de notte, dura quant'en piatto de fave cotte.

COLAZIONE

Pane g 100 e miele g 30

PRANZO

Umbricelli all'arrabbiata

vedi ricetta

Regina in porchetta

vedi ricetta

Pane g 50

Torta di mele

vedi ricetta

CENA

Scafata - baggiana

vedi ricetta

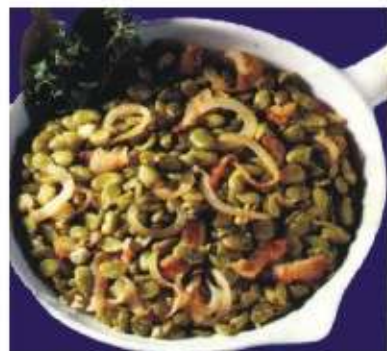
Pane g 50 e caciottina mista g 40

Ciliegie g 100

TOTALI DEL GIORNO

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
2203	83	77	315
Potassio mg	Fosforo mg	Acqua ml	
2405	1081	990	

Il commento: un dolce come la torta di mele è un ottimo complemento al pasto. Contiene molte calorie, poco potassio e pochi grassi.



Lo sapevi che?

Un caffè espresso ha la stessa quantità di potassio di una mela.

Umbricelli (bigoli, pici, ciriole) all'arrabbiata

Questi spaghettoni sono presenti in tutta l'Umbria anche se con nomi differenti. Nello spoletino e nel ternano con lo stesso impasto si fanno delle tagliatelle strette e spesse che si chiamano strangozzi, per la somiglianza con le stringhe delle scarpe. Possono essere conditi con diverse salse, di solito di magro (funghi, asparagi, ...). Particolare è la versione con le briciole di pane insaporite in olio, aglio e alici.

Ingredienti per 4 persone Per la pasta: Farina tipo 0 400 gr, acqua quanto basta (secondo ricette antiche sostituire 1/2 bicchiere di vino e poi acqua). Per il sugo: pomodoro pelato g 500, aglio, prezzemolo, 4 cucchiaini di olio. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
457	13	12	80	427	190

Preparate il sugo: fate scaldare nell'olio l'aglio e il prezzemolo tritato, unite i pomodori pelati, regolate di sale e pepe. Se volete una versione più piccante unite peperoncino rosso.

Nel frattempo che il sugo cuoce preparate la pasta. Mettere la farina a fontana sulla spianatoia e impastate con acqua tiepida a formare un impasto abbastanza consistente. Tagliate l'impasto in piccole fette, assottigliate ogni fetta riducendola ad un grosso spaghetti. Cuocete gli umbricelli in acqua salata estraendoli appena spunta il bollore. Condite con il sugo preparato con gli ingredienti sopra indicati e, se volete, con pecorino grattugiato.

Regina in porchetta

E' una preparazione tipica del lago Trasimeno. Con la stessa ricetta si prepara anche la tinca.

Ingredienti per 4 persone: una carpa regina da circa 1 kg, lardo g 50, finocchio selvatico, aglio, rosmarino, sale, pepe, il succo di 1 limone, 40 g di olio extravergine di oliva. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
383	24	32	0	398	282

Squamate e togliete le pinne al pesce, lavatelo bene e ponetelo a scolare. Preparate un battuto con il lardo, l'aglio e il finocchio, il sale e il pepe. Con un coltello a punta incidete il dorso del pesce, riempite con il battuto e staccate con il rosmarino. Infilate la regina nello spiedo e arrostitelo alla fiamma. Durante la cottura ungete il pesce diverse volte con olio emulsionato con succo di limone.

Torta di mele

Ingredienti per 1 torta (10 porzioni): 300 g di farina, 250 di zucchero, 100 g di burro, 3 uova, 50 g di latte, 1 limone, 1 bicchierino di rum, cartina da 1/2 kg, 600 g di mele. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
330	6	10	58	154	94

Sbucciate le mele, tagliatele a fettine sottili, conditele con 2 cucchiaini di zucchero.

Battete le uova con lo zucchero rimasto, unite il succo del limone e la buccia grattugiata, il burro fuso tiepido, il latte e infine la farina. Mescolate a lungo. Aggiungete per ultimo la cartina avendo cura di amalgamarla bene. Unite all'impasto le mele e passate in una tortiera imburrata.

Cuocete a fuoco moderato per circa 45 minuti.

Scafata - baggiana

E' così detta dal termine dialettale delle fave, cioè scafi. Questa presentata è la versione dell'eugubino e del perugino.

Ingredienti per 6 persone: 1 chilo di fave fresche già sgranate, 300 g di bietola, 100 grammi di barbozzo o pancetta magra, 1 cipolla (100g), 1 carotina (50g), 1 costa di sedano (50g), 200 g di pomodoro pelati, 30 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
209	12	11	17	832	222

Mettete le fave sbucciate in una pentola, coprite di acqua e portate ad ebollizione. Fate il solito soffritto con cipolla, carota e sedano, aggiungete il barbozzo tagliato a listarelle. Unite le fave scolate e la bieta, lavata e tritata, il sale e il pepe. Lasciate cuocere per circa 1 ora. A metà cottura unite i pomodori pelati e, se necessario dell'acqua.

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

6
13
20
27

7
14
21
28

1
8
15
22
29

2
9
16
23
30

3
10
17
24
31

4
11
18
25

5
12
19
26

S.S. Filippo e Giacomo

Che bella donna.

Questa fa' 100

Come un campo de grano giu' al piano.

Corboli Gian Marino.

- E' un detto popolare per dire che la bella donna vale quanto la resa di un campo di grano in prossimità del fiume Tevere cioè 100 quintali ad ettaro. -

PREGHIERA DELLA SERA IN ONORE ALLA MADONNA

A letto a letto me ne vo',
l'anima mia a Dio la do'
la do' a Dio San Giovanni
che il nemico non m'inganni,
né di di, né di notte
fino al punto della morte
da capo al letto mio
ci sta l'angelo di Dio
da piè e da canto
c'è lo Spirito Santo
intorno intorno tutti l'angeli del mondo

Io scaccio la colgata,
ma non scaccio le levate
l'anima mia sia raccomandata.
O Signore, questo mio cuore quanto è contento
Voglio chiama' Maria finchè so' vivo
E dopo morte la voglio per mia cara compagnia.
Signore tre cose ti chiedo:
La comunione, la confessione, l'olio santo
Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo
Persichetti Valentina - 1910 - Fratta Todina