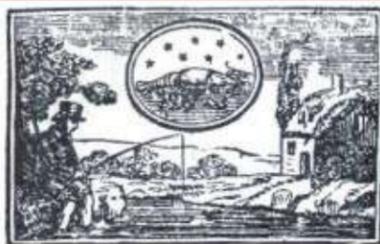


# Giugno



La gatta de San Giovanni quanno ride e quanno piagne.

Un'acqua tra maggio e giugno vale  
Più dell'oro che ci sta p'el monno

## COLAZIONE

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

## PRANZO

Pasta con sugo di piselli  
Coniglio all'arrabbiata  
Pane comune g 50

vedi ricetta  
vedi ricetta

## CENA

Zuppa di cipolla  
Insalata g 50, olio extravergine di oliva 1 cucchiaino  
Pane comune g 50  
Fiori di zucca fritti

vedi ricetta  
vedi ricetta

## TOTALI DEL GIORNO

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
2160	87	72	310
Potassio mg	Fosforo mg	Acqua ml	
2398	1156	960	

Il commento: ricordate che il pomodoro contiene potassio, anche se è usato per il sugo della pasta o del coniglio.



## Lo sapevi che?

La frutta sciroppata ha meno potassio di quella fresca? E' bollita! Ovviamente è necessario non utilizzare il liquido di



## Pasta con sugo di piselli

Questo sugo veniva usato per condire le tagliatelle e, più tardi, la pasta corta. La versione antica prevede il battuto con il lardo.

**Ingredienti per 4 persone:** pasta tipo lumache g 350, piselli freschi sgranati g 300, pancetta magretta g 100, pomodori pelati g 300, 1 piccola cipolla, 3 cucchiaini di olio, pecorino stagionato g 40  
1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
545	23	18	77	600	361

Fate a fettine sottili la cipolla, unitela in una casseruola con la pancetta a dadini e l'olio. Fate rosolare a fuoco basso. Unite i piselli e il pomodoro. Portate a cottura.

Lessate la pasta e condite con il sugo preparato e il pecorino.

## Coniglio all'arrabbiata

Visto che un coniglio doveva servire per tutta la famiglia e che questa era spesso molto numerosa il sugo era un modo per far diventare più abbondante il piatto accompagnando la pietanza lo abbondanti quantità di pane.

**Ingredienti per 8 persone:** 1 coniglio di circa 1,5 kg, pomodori maturi g 300, 1 piccola cipolla, aglio, rosmarino, 3 cucchiaini di olio, vino bianco, sale e pepe. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
205	27	10	2	618	312

Lavate bene il coniglio, tagliatelo a pezzi e mettetelo in una casseruola a scolare coperto con un coperchio. Buttate via l'acqua che fa. Ripetete fin tanto che produce acqua. Poi unite gli odori, bagnate col vino e fate cuocere a fuoco basso. Infine aggiungete l'olio: quando il coniglio è ben rosolato unite il pomodoro e fate cuocere ancora per pochi minuti.

## Zuppa di cipolla

Questa zuppa è in uso a Cannara, vicino Assisi, dove è famosa la coltura delle cipolle. A volte si trova una versione con il pomodoro.

**Ingredienti per ogni persona:** 1 bella cipolla (g 150), 1 cucchiaino di olio, 1/2 di farina, sale, acqua, pane comune g 50, scamorza g 20, 1 cucchiaino di parmigiano. 1 porzione

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
406	15	18	48	341	245

Affettate sottilmente la cipolla. Mettetela in una casseruola con l'olio e un poco di acqua per farla appassire a fuoco moderato. Unite la farina e mescolate con un cucchiaino di legno per evitare che si attacchi al bordo della casseruola, fate dorare la farina. Unite acqua e lasciate cuocere per circa 1 ora. Nel frattempo abbrustolite il pane, se vi piace passatelo con l'aglio, mettetelo in una pentola di coccia da forno. Coprite con la scamorza a fettine sottili. Versate il brodo di cipolla e sopra il parmigiano grattugiato. Passate in forno a dorare.

## Fiori di zucca fritti

I fiori di zucca da friggere vanno raccolti la mattina, quando sono ancora chiusi. Sono ottimi salati, anche se alcuni preferiscono spolverizzarli di zucchero.

**Ingredienti:** 16 fiori di zucca, 1 tazza di farina (g 200), 1 uovo, olio per friggere

1 porzione: 2 pezzi

Calorie	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g	Potassio mg	Fosforo mg
221	4	14	20	46	62

Lavate i fiori, eliminate il pistillo ed asciugateli. Preparate una pastella con la farina, l'uovo, 1 pizzico di sale, acqua quanto basta per avere una consistenza media. Scaldate l'olio. Immergete i fiori nella pastella, quindi metteteli nell'olio. Fateli dorare bene, sgocciolateli e passateli su carta che assorba l'unto in eccesso. Serviteli caldi.

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	27	28	29	30
S. Giovanni Battista					San Pietro	

San Giovanni che batte le castagne  
le batte troppo forte che fa tremare le porte  
le porte sò d'argento  
che pesano cinquecento  
cinqu'e cinquanta la mi' gallina canta  
lasciatela cantà  
che fa l'ovo per mangià  
e pel giorno de carnevè  
coccodè coccodè coccodè.

Rancini Giovanni - 1900 - Fratta Todina

San Pietro mio de Roma,  
Che in testa porti la corona,  
In mano le chiavi del paradiso,  
Dateme un avviso  
(Corboli Gian Marino - Montecastello Vibio)  
filastrocca per ritrovare le case perse.

## TRADIZIONI POPOLARI PER LA FESTA DI SAN GIOVANNI

Si usava preparare l'acqua odorosa. La vigilia della festa si raccoglievano i petali delle rose, delle ginestre, della lavanda, l'erba della Madonna e tutte le specie di fiori presenti e profumati compresi i pordalisi. Questi fiori venivano poi messi a bagno in un recipiente con acqua fresca e lasciati al sereno della notte. Al mattino ci si lavava con l'acqua profumata il viso e le altre parti del corpo.

Si dice che quest'acqua avesse proprietà terapeutiche per le malattie della pelle.