

04\_T\_12\_S\_01

# Gastronomia

GENNAIO 2024	
1 Lun	17 Mer
2 Mar	18 Gio
3 Mer	19 Ven
4 Gio	20 Sab
5 Ven	21 Dom
6 Sab	22 Lun
7 Dom	23 Mar
8 Lun	24 Mer
9 Mar	25 Gio
10 Mer	26 Ven
11 Gio	27 Sab
12 Ven	28 Dom
13 Sab	29 Lun
14 Dom	30 Mar
15 Lun	31 Mer
16 Mar	



## Ingredienti:

Ziti 300 g  
Sedano 50 g  
Salsiccia 500 g  
Cipolla 100 g  
Capra 1/2 kg

Alloro 2 foglie  
Sale q.b.  
Pepe q.b.

Affettate le cipolla abbastanza sottili, rincipi il sedano e lo zucchino, tagliate la carne a pezzi di 2 cm di lato, si metti d'olio extravergine. Scaldate una casseruola, versate lo zucchino e lasciate bollire la carne per 5-10 minuti, quindi rimuovete e mettete da parte. Chiavi le fette di zucchino, le cipolla, il sedano e lo zucchino, salate e cuocete per 15-20 minuti. Aggiungete la carne, il peperoncino, il peperoncino rosso, aggiungete un litro di acqua e le foglie di alloro, portate ad ebollizione e bollite allo zafferano, coprite e cuocete a fuoco basso per 2 ore, mescolandole di tanto in tanto facendo attenzione affinché il sugo non si accresca troppo. Una volta bollito spezzate nell'ebollizione il peperoncino rosso e il peperoncino rosso, elettrizzate il sugo con un po' di peperoncino rosso, aggiungete un po' di sale e pepe, rimuovete le foglie di alloro. Dovrete la pasta in acqua bollente, salata. Mettete il sugo allo zafferano in una padella particolarmente resistente a un bollitore d'acqua di cottura della pasta, accendete la fornace quando mancano 2 minuti alla cottura della pasta. Scolate le paste di dente e farle insaporire nel sugo.

## Parmigiana di melanzane



## Ingredienti:

Melanzane 1 kg  
Pomodoro 500 ml  
Mozzarella 200 g  
Capra 1/2 kg

Parmigiano 100 g  
Aglio 1 spicchio  
Olio 200 ml  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Penne q.b.

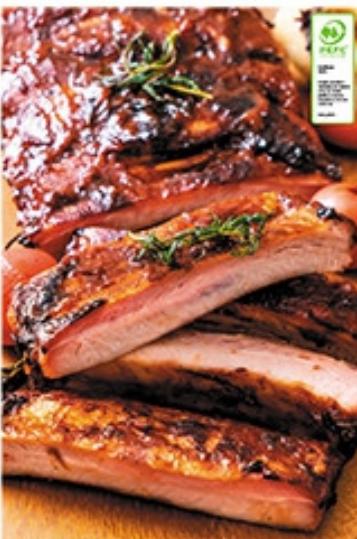
Per prima cosa lavate le melanzane, incollatele e toglietele a fette dello spessore di circa mezzo centimetro nel senso della lunghezza. Una volta tagliate riappiate le fette di melanzana su un piatto e salatele con abbondante sale per almeno un'ora e mezza, per permettere loro perdere liquidi eccessivi. Soffriggete le cipolla intere e tagliatele a tocchetti con 2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, tagliate l'alloro, aggiungete le pezzette di pomodoro, il basilico, il pepe, il pepe e cuocete il sugo per 10-20 minuti. Riuscite le fette di melanzane in padella. Questo procedimento ha il duplice scopo di farle perdere umidità e di farle assorbire il sapore del sugo. Friggete le melanzane poche al volte, in abbondante olio per friggere, ben cuite, lasciate dovere su entrambi i lati, togliete le melanzane a fette, cuocetele per 5-10 minuti in padella con il sugo, aggiungete il peperoncino rosso, il peperoncino rosso e le fette di mozzarella. Cuocetele così gli altri 5-10 minuti, aggiungete il peperoncino rosso, il peperoncino rosso e il peperoncino grattugiato, il basilico e le foglie di mentuccia. Cuocetele così gli altri, seguendo lo stesso ordine, fino a esaurimento degli ingredienti. Cuocete in forno caldo a 180° per 30 minuti.



04\_T\_12\_S\_02

## Carni





**Costine di maiale**

**Ingredienti**

- 12 Costine di maiale
- 1 pezzetto di origano
- EVO
- succo di 1 limone
- 1 pezzetto di timo
- sale qb.
- 2 spicchi d'aglio
- 1 bicchiere d'acqua
- papa qb.

**Preparazione**

Succidere le costine in una pentola e bagnarle con il succo di limone e l'acqua. Una volta che la carne è stata bagnata, aggiungere il sale ed il pepe in grani. Mescolare con cura poi coprire la pentola con la pellicola traspirante. Lasciare riposare le costine in frigorifero per un'ora. Avere l'occorrente di grana dopo 30 minuti, in modo che si disponga come da sotto i forni. Trasferire il recipiente in forno, ripetendo lo stesso procedimento per ogni ora. Ripetere questa operazione per ogni ora. Lasciare le costine a cuocere per 15-20 minuti, girandole a metà cucina il tempo e a purezza indicato. In questo dipende dalle dimensioni delle costine di maiale. Se si preferiscono più morbide, durante la cottura bagnarle con il liquido della marinata. Servire le costine di maiale ripiena piacevole, in modo che si possano assaporare ben calde.



# 04\_T\_12\_S\_03

## Cani e gatti

GENNAIO 2024	
1 Lun	17 Mer
2 Mar	18 Gio
3 Mer	19 Ven
4 Gio	20 Sab
5 Ven	21 Dom
6 Sab	22 Lun
7 Dom	23 Mar
8 Lun	24 Mer
9 Mar	25 Gio
10 Mer	26 Ven
11 Gio	27 Sab
12 Ven	28 Dom
13 Sab	29 Lun
14 Dom	30 Mar
15 Lun	31 Mer



**COME EDUCARE IL CANE**

### INSEGNARE AD ANDARE A PASSEGIO

L'attività fisica è fondamentale anche per i cani. Nel portarli a passeggiare tenete conto di alcune buone abitudini. Primo: devono camminare al vostro fianco, salvo quando ricevono un segnale che avete lasciato nel loro riposo. Secondo: non tirate troppo, gurumogli e se il cane tende a strappare, fermatevi fino a quando non sarà tranquillo. Terzo: quando l'animale ha consentito di andare senza guinzaglio. Quarto: considerate come fondamentale il comando «Venite»: è una delle parole più importanti che il cane deve capire e seguire, anche per ovvie motivi di sicurezza e per evitare incidenti. Soltanto dopo avranno altri comandi essenziali, per fare stare il cane seduto, a terra accucciato, disteso.

### QUANDO PREMIARLO

Dal momento in cui il cane compie l'azione per la quale meritava un premio straordinario quale lo premiate, non devono trascorrere più di tre secondi. Il motivo è ovvio: se il tempo si dilata, il cane non associerà il premio all'azione inuita, e quindi inviate spesso un messaggio del vostro puzzle educativo. Le ricompense possono essere diverse. Lodi, carezze, apprezzamento. Ma anche un bocconcino di cibo è sempre gradito.

### QUANDO SGRIDARLO

Il cane deve imparare ad ascoltare. In fondo, il suo atteggiamento ricorda quello dei bambini: non sempre sono disponibili a fare quanto chiedete. E qualche volta è necessario sgridarli senza esagerare, solitamente quando è necessario, e senza esagerare. Per esempio: quando abbba troppo e senza alcun motivo. Questo è un atteggiamento da sociologo dell'infanzia, per evitare che il cane prenda poi l'abitudine ad abbaiare meglio solo per ricevere attenzione.

