

# Catanzaro



Catanzaro si trova nella regione Calabria. Si affaccia sul golfo di Squillace, nel mar Ionio. È stata costruita sulla collina di Vescovado.

Alcune ipotesi fanno risalire l'origine di Catanzaro ad un'antica colonia greca nel luogo che in seguito divenne l'antica Scolacium, oppure ritengono che sia sorta sulle rovine dell'antica città di Trischines. Agli inizi del X secolo la città bizantina fu occupata dai Saraceni, che vi fondarono un emirato e prese il nome arabo di Qatansar.. Questo è il secolo XV durante il periodo aragonese, che Catanzaro è diventata importante con lo sviluppo dell'industria della seta. La città è stata devastata da due terremoti, uno nel 1783 e uno nel 1832.

Lo stemma della città è l'aquila imperiale accordata da Carlo V nel 1528, in seguito alla resistenza offerta dai catanzaresi contro il francese Odet de Foix de Lautrec, che voleva conquistare la Calabria; lo stemma è completato da uno scudo che riproduce i tre colli su cui si erge la città e da un nastro azzurro, stretto dal becco dell'aquila, su cui è riportato il motto "Sanguinis effusione" ("con spargimento di sangue,"), motivato dalle perdite riportate in varie battaglie dai combattenti catanzaresi.



SEPT. 2017

V	1	
S	2	
D	3	
L	4	RENTRÉE
M	5	
M	6	
J	7	
V	8	
S	9	
D	10	
L	11	
M	12	
M	13	
J	14	
V	15	
S	16	
D	17	
L	18	
M	19	
M	20	
J	21	
V	22	
S	23	
D	24	
L	25	
M	26	
M	27	
J	28	
V	29	
S	30	

# Morue aux pommes de terre



*Avant la cuisson*

## Ingrédients:

1. 1 kg de filets de morue
2. 5 kg de pommes de terre
3. 5 kg de tomates pelées
4. Des oignons
5. Des olives
6. De l'huile
7. Du persil

## Préparation:

1. Faire revenir l'oignon haché dans l'huile, puis mettre à cuire la rapière, en prenant soin de secouer le pot entier de mélanger plutôt que de le faire avec une cuillère en bois.
2. Retirer la rapière pas encore entièrement cuit et placer dans les mêmes tomates pan de perles et d'olives.
3. Dès qu'il commence à bouillir, ajouter la tomate, les pommes de terre préalablement nettoyés et coupés en assez gros cubes.
4. Cuire pendant une demi-heure, puis ajoutez la rapière et terminer la cuisson pendant 5 minutes.



*Après la cuisson*

# Firenze

Firenze si trova nell centro dell'Italia.

Attorno al 150 a.C., gli Etruschi della vicina Visul (l'odierna Fiesole), situata in alto sulla collina, vi fondarono una "città satellite" nei pressi dell'Arno, per sfruttare la presenza della via d'acqua, e vi edificarono un primo ponte in legno. Nel Medioevo è stata un importante centro culturale, commerciale, economico e finanziario. Nell'età moderna ha ricoperto il ruolo di capitale del Granducato di Toscana, dal 1569 al 1859, con il governo delle famiglie dei Medici e dei Lorena. Fu capitale d'Italia dal 1865 al 1871, dopo l'unificazione del Paese (1861).

Importante centro universitario e patrimonio dell'umanità UNESCO, è considerata il luogo d'origine del Rinascimento ed è riconosciuta come una delle culle dell'arte e dell'architettura, nonché rinomata come una delle più belle città del mondo, grazie ai suoi numerosi monumenti e musei – tra cui il Duomo, Santa Croce, gli Uffizi, Ponte Vecchio, Piazza della Signoria e Palazzo Pitti.



Il simbolo sullo stemma e sul gonfalone è il giglio di Firenze, simbolo della città fin dal secolo XI.

OCT. 2017

D 1

L 2

M 3

M 4

J 5

V 6

S 7

D 8

L 9

M 10

M 11

J 12

V 13

S 14

D 15

L 16

M 17

M 18

J 19

V 20

S 21

D 22

L 23

M 24

M 25

J 26

V 27

S 28

D 29

L 30

M 31

# SCHIACCIATA ALL'UVA

Pizza sucrée typique des vendanges

Ingrédients:

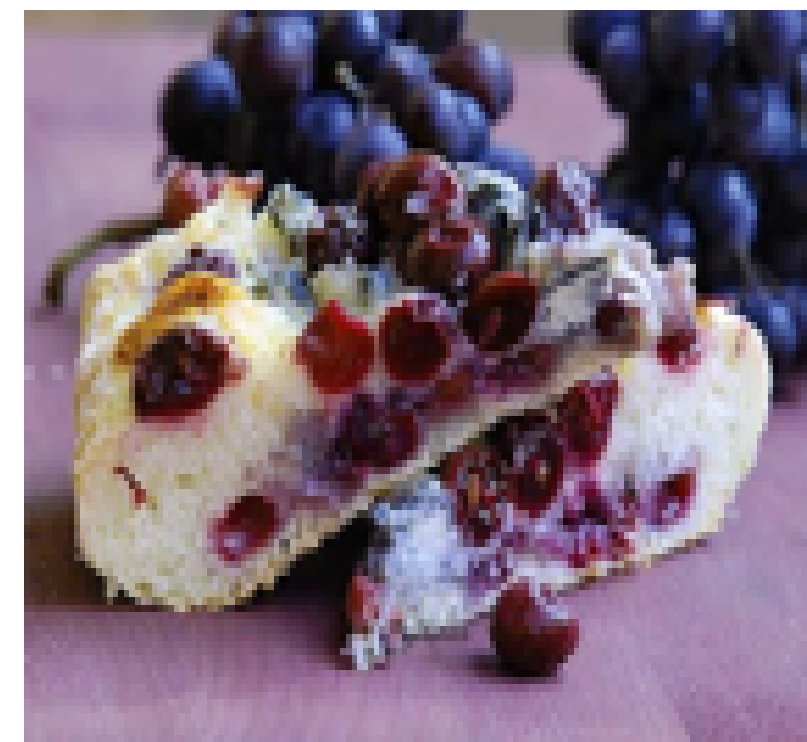
- 300 g de farine riche en gluten
- 200 g de farine d'épeautre
- 6 g de levure sèche de boulanger ou 18 g fraîche
- 5 g de sel
- 80 g de sucre
- 2 cuillères d'huile d'olive extra vierge
- 1 kg environ de muscat noir/de raisin pour vin

Préparation:

1. Mélangez la levure avec 100 g d'eau tiède et 50 g de farine. Laissez fermenter pendant une demie heure. Mélanger le reste de farine avec la farine d'épeautre, le sel, 50 g de sucre et 1 cuillère d'huile d'olive. Incorporez le mélange eau-farine-levure et ajouter peu à peu 150 g d'eau tiède. Travaillez la pâte une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'elle soit souple et se détache des parois. Formez une boule, couvrez le saladier de papier film ou d'un linge humide et laissez lever dans un endroit tiède à l'abri des courants d'air pendant 1 ou 2 heures. La pâte doit doubler de volume.

2. Préchauffer le four à 200°C. Lavez et essuyez le raisin. Posez le pâton sur un plan de travail fariné, écrasez d'abord avec les mains pour faire ressortir l'air puis le diviser en 2. Étalez une moitié en forme de rectangle ou de cercle. Poser dans un moule rond en métal ou sur une plaque recouverte de papier cuisson. Parsemer de 20 g de sucre et de la moitié des raisins. Recouvrez avec le reste de pâte, posez le reste des raisins, saupoudrez de sucre et badigeonner d'huile d'olive.

3. Cuire pendant 30 minutes environ le temps qu'il se forme une croûte et que la pâte dore. Laissez tiédir et dégustez.



# Genova

Genova si trova a nord-ovest dell'Italia

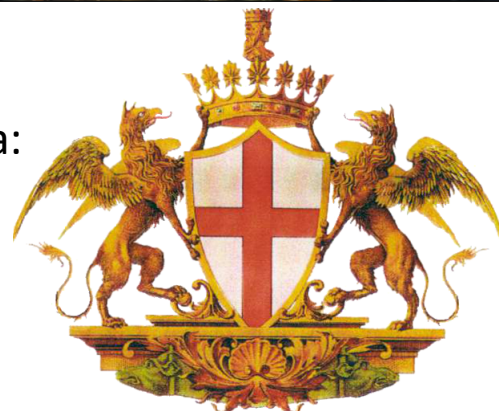
Genova è un comune italiano di 583 973 abitanti, capoluogo dell'omonima città metropolitana e della regione Liguria, e fa parte dalla fine dell'800 agli anni settanta del cosiddetto triangolo industriale Milano-Torino-Genova. Affacciata sul Mar Ligure, dominatrice dell'omonimo golfo, la sua storia è legata alla mariniera e al commercio.



Il suo porto è il più grande ed importante d'Italia, ed il secondo del Mediterraneo. La città ospita cantieri navali e acciaierie dal XIX secolo, e il suo solido settore finanziario risale al Medioevo. Il Banco di San Giorgio, fondato nel 1407, è stata la prima banca del mondo ed ha svolto un ruolo importante nella prosperità della città a partire dalla metà del XV secolo.



Lo stemma della città è sempre stato legato alle vicissitudini politiche di Genova: nell'ultimo periodo della Repubblica lo stemma consisteva in uno scudo crociato con corona regia sorretto da due grifoni con code ritte



NOV. 2017

M	1	
J	2	
V	3	
S	4	
D	5	
L	6	
M	7	
M	8	
J	9	
V	10	
S	11	
D	12	
L	13	
M	14	
M	15	
J	16	
V	17	
S	18	
D	19	
L	20	
M	21	
M	22	
J	23	
V	24	
S	25	
D	26	
L	27	
M	28	
M	29	
J	30	

INGRÉDIENTS:

# QUICHE DE LA LIGURIE

Pour la pate sablée:

350 g de farine 00;

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge;  
sel.

Pour la garniture:

1 Kg de petites courgettes;

100 g de riz;

4 oeufs ;

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge;

3 oignons de printemps;

marjolaine fraîche;

sel;

poivres.



PRÉPARATION DE LA  
RECETTE:

Melanger les ingrédients avec une fourchette,

incorporer progressivement toute la farine, puis mélanger vigoureusement pendant quelques minutes jusqu'à ce que vous avez une pate lisse. Laissez reposer pendant une demi-heure. Pendant ce temps, préparer la garniture. Laver les courgettes, le point de départ et coupé en petits cubes. Aimez la partie blanche des oignons verts et laisser sécher sur feu doux dans une casserole avec de huile. Prendre les courgettes dans un bol avec du riz, et ajoutez les oignons avec un peu d'huile, le parmesan, les oeufs blanches et tout le contenu de la casserole avec les oignons. Ajouter 2 cuillères de café de sel, feuilles de marjolaine abondantes et un broyage généreux de poivre. Remuez bien pour distribuer parfaitement les ingrédients. Huiler légèrement un moule de 28 cm. Diviser la pate en deux morceaux et les étirer avec un rouleau à pâtisserie obtenir deux gros disques très minces. Gainer le moule avec une des deux feuilles, en laissant débordant tout autour. Pour le mélange de courgettes et cravate, puis couvrir avec l'autre feuille. Badigeonner d'huile la surface du gateau. Mettez-le dans le four chauffé à 180°.

# Palermo

La città di 'Palermo si trova in Sicilia. Palermo è il capuologo della Sicilia. Palermo si trova nel sud dell'Italia. L'emblema di Palermo rappresenta un'aquila.



Palermo è città fondata nell'ottavo secolo AC da un porto naturale sul litorale nordoccidentale della Sicilia. La cattedrale Monreale è uno dei più importanti monumenti naziolani italiani.

Secondo la leggenda, Guglielmo II il Buono, succeduto al padre sul trono di Sicilia, si sarebbe addormentato sotto un carrubo, colto da stanchezza, mentre era a caccia nei boschi di Monreale. In sogno gli apparve la Madonna che gli disse: "Nel luogo dove stai dormendo è nascosto il più grande tesoro del mondo: dissotterralo e costruisci un tempio in mio onore". Guglielmo, fiducioso della rivelazione, ordinò che si sradicasse il carrubo e gli si scavasse intorno. Con grande stupore venne scoperto un tesoro in monete d'oro che furono subito destinate alla costruzione del Duomo.



DÉC. 2017

V 1  
S 2  
D 3  
L 4  
M 5  
M 6  
J 7  
V 8  
S 9  
D 10  
L 11  
M 12  
M 13  
J 14  
V 15  
S 16  
D 17  
L 18  
M 19  
M 20  
J 21  
V 22  
S 23  
D 24  
L 25  
M 26  
M 27  
J 28  
V 29  
S 30  
D 31

# LES CANNOLI SICILIENS



## PRÉPARATION DE LA RECETTE:

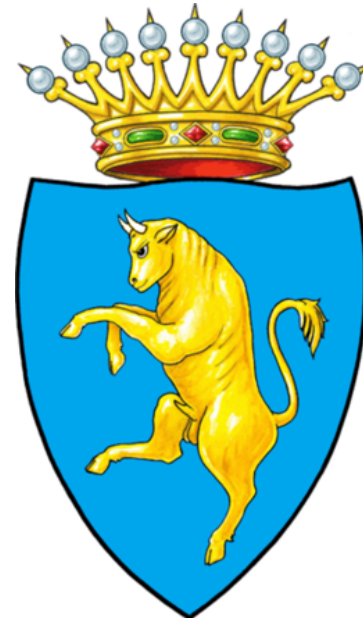
Les cannoli consistent en une enveloppe croustillante, ces gâteaux ont une forme cylindrique, qui est rempli d'une crème à base de ricotta et de fruits confits. Donc, vous travaillez pour tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Une fois terminé, laisser reposer le mélange au réfrigérateur pendant une heure. Après le temps indiqué, étaler la pâte finement. Ensuite, couper en carrés. Par conséquent, envelopper les carrés dans les moules pour cannoli. A ce stade, faire frire les enveloppes ainsi faites dans de l'huile d'arachide chaude. Une fois frit, retirez les cannoli des moules et laisser refroidir. Remplissez votre cannoli avec la farce obtenue et finir le poudrage avec du sucre glace.

# Torino

Torino si trova nel nord ovest de Italia. È il capoluogo del Piemonte.

-Sue vestigia sono ancora visibili nei principali monumenti, vie e piazze. Nel XX secolo invece, fu un importante polo dell'industria automobilistica a livello mondiale.

L'emblema della città è costituito da uno scudo svizzero azzurro a cui è sovrapposto un toro rampante d'oro, con le corna d'argento e con la corona comitale a nove perle.



Torino sorge nella pianura delimitata dai fiumi Stura di Lanzo, Sangone e Po (quest'ultimo attraversa la città da sud verso nord), di fronte allo sbocco di alcune vallate alpine: Val di Susa, che collega la città con la vicina Francia, Valli di Lanzo, Val Sangone. Torino è detta "la città dei quattro fiumi perché la Dora Riparia scorre vicinissima al suo centro storico, solcando il centro della pianura delimitata dagli altri tre fiumi.



La Mole Antonelliana è un efficio di Torino, situato nel centro storico, simbolo della città e uno simbolo d'Italia. La Mole Antonelliana è stato costruito tra il 1863 e il 1889 da Alessandro Antonelli



JANV. 2018

L	1	
M	2	
M	3	
J	4	
V	5	
S	6	
D	7	
L	8	
M	9	
M	10	
J	11	
V	12	
S	13	
D	14	
L	15	
M	16	
M	17	
J	18	
V	19	
S	20	
D	21	
L	22	
M	23	
M	24	
J	25	
V	26	
S	27	
D	28	
L	29	
M	30	
M	31	

# GIANDUIOTTI



## Ingrédients pour douze gianduiotti

100 grammes de de noisette chocolats noir  
50 grammes de crème

## Préparation

Prenez une petite casserole et faire fondre un double chocolat noir, et foudu, retirer la casserole du feu, mettez-le bien avec une spatule jusqu'à ce qu'il refroidisse.

Ajouter la crème de noisette et tourner encore très bien. Prenez un moule en silicone pour pralinés et versez le chocolat fondu, remplissez-le à ras bord. Mettez au réfrigérateur pendant quelques heures. Une fois refroidis, retirer les bonbons du moule et placer dans un plat.

Venezia si trova nel nord-est dell'Italia. La sua regione è il Veneto.

# Venezia



La laguna veneta si forma nell'800 a.C. E presto vi si insediano popolazioni dedite alla pesca, alla produzione del sale, ai trasporti marittimi e alle altre attività mercantili connesse. Il primo insediamento a Venezia sulla Riva Alta ( Rialto ) risalirebbe al 25 marzo del 421 con la consacrazione della chiesa di San Giacomo sulle rive dell'attuale Canal Grande.

Venezia è annoverata fra le Repubbliche marinare; a ricordo di ciò il leone di San Marco, emblema della Serenissima, appare nelle insegne marine della bandiera italiana.



Il capo del governo era il Doge (dal latino dux). All'apice della sua potenza, nel XIII secolo, Venezia dominava gran parte delle coste dell'Adriatico. Nel XVIII secolo Venezia fu tra le città più raffinate d'Europa, con una forte influenza sull'arte, l'architettura e la letteratura del tempo, ma questo non era che un segno del suo inesorabile tramonto.

Il luogo più celebre della città è Piazza San Marco, l'unica nel centro storico ad essere caratterizzata dal toponimo "piazza": le altre piazze sono chiamate infatti "campi" o "campielli". La Basilica di San Marco è situata al centro della piazza, colorata d'oro e rivestita da mosaici che raccontano la storia di Venezia. Anche il campanile di San Marco è uno dei simboli più importanti della città di Venezia.



FÉV. 2018

J 1  
V 2  
S 3  
D 4  
L 5  
M 6  
M 7  
J 8  
V 9  
S 10  
D 11  
L 12  
M 13  
M 14  
J 15  
V 16  
S 17  
D 18  
L 19  
M 20  
M 21  
J 22  
V 23  
S 24  
D 25  
L 26  
M 27  
M 28

# Risi e bisi

Le riz et les pois (riz et pois) .Cet ancien plat de la République de Venise était traditionnellement offert au doge chaque année le 25 Avril à l'occasion du patron Saint-Marc.

## INGREDIENTS

pour 4 personnes :  
250 g de petits pois tendres et sucrés  
250 g de riz Vialone Nano  
60 g de beurre  
50 g de lard  
1 petit oignon  
1 brin de persil  
parmesan  
sel et poivre



## PRÉPARATION DE LA RECETTE:

Faire revenir l'oignon et le bacon avec demi-portion de beurre dans la poêle où vous cuire le riz et ajouter les petits pois. Ajouter le riz et remuer de temps en temps d'ajouter un peu de bouillon jusqu'à ce que complètement cuit. Finalement, vous serez en mesure d'ajouter le persil haché. Eteignez le feu, ajouter le sel et le poivre, l'autre moitié du beurre, le parmesan râpé. Bien mélanger, laisser reposer quelques minutes et servir.

# Roma



Roma è la capitale dell'Italia dal 1871. Si trova nel centro-occidentale dell'Italia, vicino al Mare Tirreno, è anche il capoluogo della regione del Lazio. Nel 2014, aveva 2 869 461 abitanti. Il Tevere è un fiume italiano che sfocia nel mar Tirreno. Attraversa compresa la capitale italiana, Roma. La storia di Roma si estende su oltre ventotto secoli, fin dalla sua mitica fondazione da Romolo nel 753 a. C.

Il Colosseo è un anfiteatro circolare enorme nel centro della città di Roma, il più grande mai costruito nell'impero romano. Può contenere tra 50 000 e 75 000 spettatori.



Il Colosseo è stato utilizzato per i combattimenti di animali selvatici, i combattimenti dei gladiatori e spettacoli pubblici, quali esecuzioni capitali.

MARS 2018

J	1
V	2
S	3
D	4
L	5
M	6
M	7
J	8
V	9
S	10
D	11
L	12
M	13
M	14
J	15
V	16
S	17
D	18
L	19
M	20
M	21
J	22
V	23
S	24
D	25
L	26
M	27
M	28
J	29
V	30
S	31

# Bucatini all'Amatriciana

## Ingrédients :

800g tomates cerises  
500g bucatini (pate)  
50g lardons  
50g pecorino romano  
piment séché  
huile d'olive extra  
vierge  
sel  
poivre

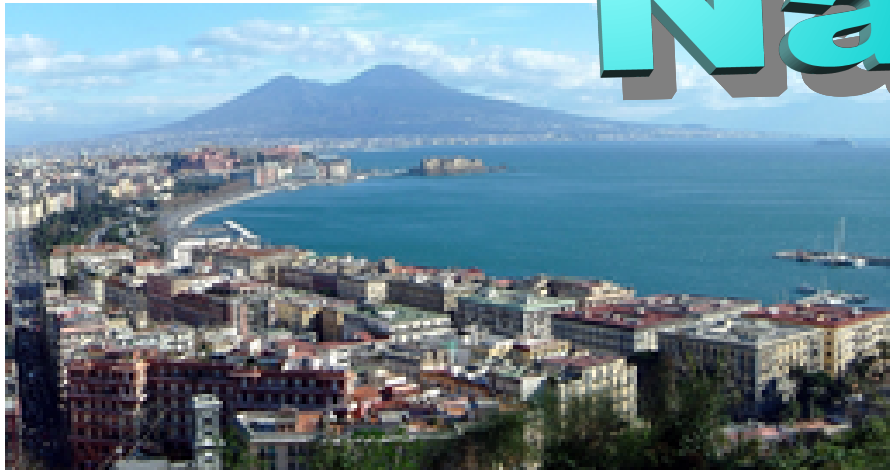


## Préparation:

Faire revenir les lardons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive ou simplement cuire dans un peu d'eau, comme il est prévu dans la recette classique. Après quelques minutes, ajouter le piment haché, le choix de la quantité en fonction de votre goût personnel. Ajoutez les tomates sans peau et les couper en tranches, puis assaisonner avec le sel. Mettez et cuire pendant environ 50'. Faire cuire les pâtes, les égoutter al dente, remettez-les dans la poêle chaude et mélangez avec la sauce. Servir immédiatement le remplissage avec du fromage pecorino râpé et poivre moulu.



# Napoli



Napoli si trova nel Sud-Ovest dell'Italia ed è capoluogo della regione Campania.

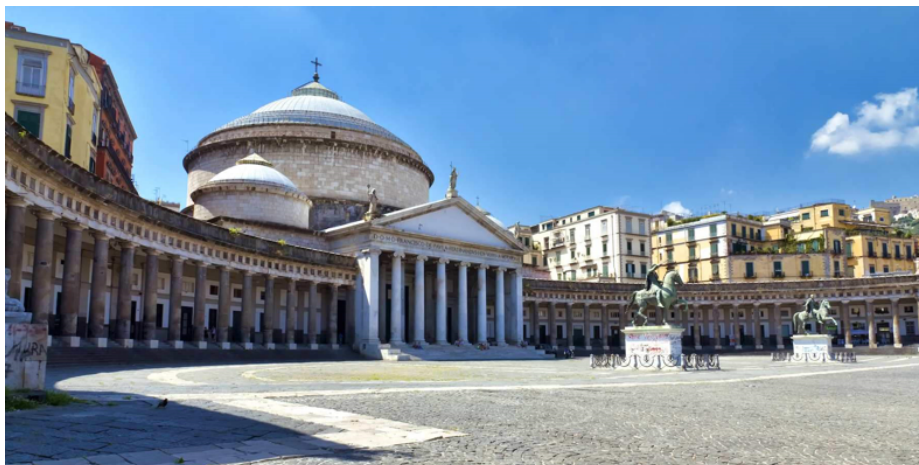


Lo stemma si compone di uno scudo sannitico diviso in due parti, quella superiore colorata d'oro e l'altra di rosso, sormontato da una corona turrita.

Fondata dai Cumani nell'VIII secolo a.C., fu tra le città egemoni della Magna Græcia, grazie al rapporto privilegiato con Atene tanto da diventare il centro della filosofia epicurea in Italia. Dopo il crollo dell'Impero romano, nell'VIII secolo la città formò un ducato autonomo indipendente dall'Impero bizantino; in seguito, dal XIII secolo e per circa seicento anni, fu capitale del Regno di Napoli. Divenuta capitale del Regno delle Due Sicilie sotto i Borbone, ebbe un intenso periodo di sviluppo socioeconomico culminato in una serie di primati civili e tecnologici tra cui la costruzione della prima ferrovia in Italia.] Dopo l'annessione al Regno d'Italia soffrì di un sensibile declino.

Piazza del Plebiscito è la piazza più rappresentativa di Napoli.

È delimitata dalla Basilica reale di San Francesco di Paola, dal Palazzo della Prefettura, dal Palazzo Salerno e dal Palazzo Reale di Napoli.



AVR. 2018

D 1  
L 2  
M 3  
M 4  
J 5  
V 6  
S 7  
D 8  
L 9  
M 10  
M 11  
J 12  
V 13  
S 14  
D 15  
L 16  
M 17  
M 18  
J 19  
V 20  
S 21  
D 22  
L 23  
M 24  
M 25  
J 26  
V 27  
S 28  
D 29  
L 30

# PASTIERA NAPOLETANA

## INGREDIENTS

1 boîte de blé de 500 g,  
500 g de lait,  
un zeste de citron râpé,  
400 g de sucre,  
8 oeufs,  
Essence de fleurs d'orangers,  
500 g de fromage frais,  
1 boîte de fruits confits,  
1 bâton de cannelle.



## EXÉCUTION POUR LA GARNITURE:

Faites bouillir le beurre, le lait et le blé.

Faites absorber le lait.

Mélangez dans un bol: le fromage frais, le sucre, les oeufs, l'essence d'oranger.

## INGREDIENTS POUR LA PÂTE SABLÉE:

2 oeufs,  
250 grammes de beurre,  
500 grammes de farine type 00,  
un zeste de citron râpé,  
200 grammes de sucre glace.



La Ricotta (fromage frais italien)



# Bologna

Bologna è situata nelle propaggini meridionali della pianura Padana, a ridosso dei primi rilievi collinari dell' Appennino tosco-emiliano, fra lo sbocco delle valli del fiume Reno e del torrente Savena. Si trova in Emilia-Romagna.



Antichissima città universitaria, Bologna ospita numerosi studenti che ne animano la vita culturale e sociale. Nota per le sue torri e i suoi lunghi portici, possiede un ben conservato centro storico, fra i più estesi d'Italia. La città, i cui primi insediamenti risalirebbero almeno al I millennio a.C., fu un importante centro urbano dapprima sotto gli Etruschi e i Celti, poi sotto i Romani poi ancora, nel Medioevo, come libero comune. Capitale settentrionale dello Stato Pontificio a partire dal Cinquecento, svolse un ruolo fondamentale durante il Risorgimento e, durante la seconda guerra mondiale, fu un importante centro della Resistenza.

La fontana del Nettuno si trova a Bologna in piazza del Nettuno. È stata costruita da Zanobio Portigiani, Tommaso Laureti e Giambologna nel 1566. Al centro di si erge maestosa la figura serpentiforme del Nettuno. Il Nettuno, che con grande slancio verticale e simmetria tende la mano destra contro il vento.



MAI 2018

M 1  
M 2  
J 3  
V 4  
S 5  
D 6  
L 7  
M 8  
M 9  
J 10  
V 11  
S 12  
D 13  
L 14  
M 15  
M 16  
J 17  
V 18  
S 19  
D 20  
L 21  
M 22  
M 23  
J 24  
V 25  
S 26  
D 27  
L 28  
M 29  
M 30  
J 31



A

B

## Pour le béchamel:

DCarottes 50g, 1 litre d'eau, Lait entier frais 1, Oignons 60g, Vin blanc 150g, Beurre 100g, Céleri 50g, Sel fin, Farine 80g

## Préparation:

Pour commencer on doit préparer la sauce de viande et de tomates. Hachez finement l'oignon, les carottes et le céleri. Faire chauffer l'huile dans une poêle, et ajouter les légumes hachés et la viande. Laissez frire sur feu doux pendant au moins 20 minutes. Lorsque la viande est bien dorée et sèche, ajouter du vin blanc. Puis versez la sauce tomate. Ajoutez de l'eau, mélangez bien tous les ingrédients et laissez mijoter pendant au moins 2 heures.

## Pour préparer la béchamel:

Prendre une casserole et faire chauffer le lait, dans une autre casserole faire fondre le beurre à feu doux et, une fois fondu, retirer du feu et ajouter de la farine tamisée. Mélanger avec un fouet pour un mélange sans grumeaux. Puis mettre la casserole sur le feu. Quand le lait est chaud, ajouter de la noix de muscade et une pincée de sel. Ajouter du beurre et de la farine. Mélanger les ingrédients avec un fouet à la main et épaissir à feu doux. Faire cuire la sauce pendant environ 5 à 6 minutes.

## Puis passer à la composition de la lasagna

Prendre une plaque de cuisson de 30x20 cm. Mettre un peu de sauce dans la plaque, puis les feuilles de lasagna, et verser une fine couche de sauce béchamel. Répandre de la sauce à la viande et du fromage rapé.

Créer ensuite plusieurs couches. Terminer par la couche de sauce à la viande et une pincée de fromage rapé. Cuire au four préchauffé à 200 degrés pendant environ 25 minutes.

La lasagna est prête quand il y a une légère croûte dorée sur la surface. Laisser refroidir avant de servir.

# Lasagna à la Bolognaise

## Pour la sauce bolognaise il faut:

A

BViande de boeuf hachée 500g

CHuile d'olive extra vierge 20g  
Noix muscade

DPurée de tomates 250g

Esel fin 1 pincée

FLait entier frais 50g  
1 pincée de poivre noir



# L'Aquila

L'Aquila è un comune italiano di 69 648 abitanti, capoluogo della regione Abruzzo. La "Regina degli Appennini" è posta sul declivio di un colle, alla sinistra del fiume Aterno, in posizione predominante rispetto al massiccio del Gran Sasso d'Italia.



L'Aquila ha antiche origini sabino-vestine nei nuclei di Amiternum e Forcona. Dopo la caduta dell'Impero romano d'Occidente, piccoli agglomerati urbani, detti "castelli", decisero la fondazione della nuova città nel 1254, secondo la leggenda, mentre secondo altri sarebbe nata intorno al 1230 col patrocinio di Federico II di Svevia. La città ebbe notevole sviluppo nel Medioevo : vantava una economia propria di pastorizia, artigianato e oreficeria, ed era stazione di passaggio durante la transumanza. Sotto il dominio asburgico nei secoli XVI-XVII visse un periodo altalenante di crescita economica, fino alla decadenza, profondamente segnata dal terremoto del 1703.



La basilica di Santa Maria di Collemaggio fu fondata nel 1288 per volere del futuro papa Celestino V. È considerata come la massima espressione dell'architettura abruzzese oltre che il simbolo della città.

JUIN 2018

V 1  
S 2  
**D 3**

---

L 4  
M 5  
M 6  
J 7  
V 8  
S 9  
**D 10**

---

L 11  
M 12  
M 13  
J 14  
V 15  
S 16  
**D 17**

---

L 18  
M 19  
M 20  
J 21  
V 22  
S 23  
**D 24**

---

L 25  
M 26  
M 27  
J 28  
V 29  
S 30

# Sagne



## Ingrédients

300 grammes de farine de blé  
1 kg de tomates mûres  
3 gousses d'ail  
1 couche de poivron rouge  
Basilic  
Chili épicée  
Pecorino râpé  
90 ml d'huile  
Sel  
Herbe poivre ou pepe d'acqua

## • Préparation

Placer la farine dans de petites quantités d'eau et versez au centre commencent à travailler d'abord avec l'aide d'une fourchette, puis pétrissez avec vos mains, en ajoutant suffisamment d'eau pour obtenir à la fin une masse homogène. Envelopper dans une pellicule plastique et laisser reposer pendant heures pour refroidir.

Préparer la sauce: Chauffer l'huile dans une casserole, faire dorer les gousses d'ail et le poivre. Ajouter les tomates hachées, cuire pendant environ une demi-heure (la sauce ne doit pas être trop épaisse), retirez les gousses d'ail, ajoutez 5-6 feuilles de basilic et poivre feuilles d'herbe, mixte, recueilli et mis de côté.

Étaler la pâte en une feuille mince, les couper en forme de losange. Faire bouillir dans de l'eau salée à ébullition lorsque vous ajoutez une cuillère à soupe d'huile pour empêcher les sagnes de coller. Couvrir la casserole. Lorsque l'eau retourne à ébullition, égoutter les pâtes et passer les dans la casserole. On mange les sagne avec le bouillon, mais on peut aussi utiliser une sauce plus épaisse. Servir à table avec fromage pecorino râpé et le piment à part.

# Cagliari

Cagliari si trova in Italia ed è il capoluogo della Sardegna



Sede universitaria e arcivescovile e città dalla storia plurimillenaria, è il centro amministrativo storico dell'isola essendo stata, sotto la denominazione di Caralis, capoluogo della provincia di Sardinia et Corsica durante il periodo romano e successivamente capitale del Regno di Sardegna, dal 1324 al 1720, e poi dal 1798 al 1814. Il suo porto è classificato "internazionale" per via della sua importanza;

svolge funzioni commerciali, industriali, turistiche e di servizio per passeggeri.



L'emblema della città

L'antico ex Palazzo di Città è uno storico edificio di Cagliari, sede municipale della città dal medioevo fino ai primi anni del XX secolo.



Si trova in piazza Palazzo, a fianco alla Cattedrale, nel quartiere Castello. Il palazzo ospita la mostra, in esposizione permanente, del Fondo Etnografico Manconi Passino, del Fondo Ceramico della Collezione Ingrao e del Fondo d'Arte Sacra della Collezione Ingrao; è inoltre sede di rappresentanza del sindaco di Cagliari.

JUIL. 2018

D	1
L	2
M	3
M	4
J	5
V	6
S	7
D	8
L	9
M	10
M	11
J	12
V	13
S	14
D	15
L	16
M	17
M	18
J	19
V	20
S	21
D	22
L	23
M	24
M	25
J	26
V	27
S	28
D	29
L	30
M	31

# Seadas



## Ingrédients:

- pour la pate:

500g de farine de semoule

1 cuillère d'eau

3 oeufs

sel

3 cuillères de saindoux frais

- pour la garniture:

1 kilo de pecorino frais

2 épluchures d'orange

le jus d'un citron

## Préparation:

Mélangez la farine de semoule avec les oeufs, puis dissoudre le sel dans une cuillère à soupe d'eau et ajoutez au mélange.

Egalement ajoutez peu à peu de saindoux, jusqu'à obtenir une texture douce et souple; puis couvrez avec un torchon et laissez reposer la pate. Pendant ce temps, rapez le fromage et mélangez-le avec les zestes de deux oranges et le jus d'un citron, jusqu'à ce que la pate est une crème très épaisse; quand il sera également prete la remplissage, rouber la pate quelques cuillères à soupe de la pate et fermer la porte avec un autre disque de pate en appuyant légèrement sur le bords de façon à obtenir une sorte de calzone, et si désiré, couper la circonférence des disques empilés avec un rove de coupe dentelé. A ce stade, vous pouvez faire frire le gateaux dans beaucoup d'huile d'olive chaud.



# Bari

## Pozione geografica e amministrativa

Bari è situata nel sud Italia, nel tacco dello stivale vicino al Mar Adriatico ed è capoluogo della regione Puglia.

Lo stemma cittadino è uno scudo sannitico "partito d'argento e di rosso timbrato da una corona di città". Esso risalirebbe al tempo delle crociate: l'argento simboleggerebbe la purezza della fede, mentre il rosso rappresenterebbe il sangue versato in sua difesa.



## La storia della città.

Bari ha una solida tradizione mercantile - imprenditoriale e da sempre è punto nevralgico nell'ambito del commercio e dei contatti politico-culturali con l'Est europa e il Medio Oriente.

## Un monumento simbolico

La città è ricca e possiede una storia articolata, che ha contribuito a donarle, nel corso dei secoli, un cospicuo patrimonio culturale, essenzialmente di tipo architettonico, si ricordano principalmente la grande Basilica o la Cattedrale di San Sabino, ma anche i due



stadi, il più nuovo, il San Nicola, e l'altro, lo stadio "dei baresi", il "della Vittoria". Ma forse il monumento più rappresentativo della città è il Teatro Petruzzelli.

AOÛT 2018

M 1  
J 2  
V 3  
S 4  
D 5  
L 6  
M 7  
M 8  
J 9  
V 10  
S 11  
D 12  
L 13  
M 14  
M 15  
J 16  
V 17  
S 18  
D 19  
L 20  
M 21  
M 22  
J 23  
V 24  
S 25  
D 26  
L 27  
M 28  
M 29  
J 30  
V 31

# ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA

## Ingrédients:

- 1 kg des feuilles de navet;
- 1 ail;
- 1 clou de girofle;
- chapelure 50 g;
- 3 filets d'anchois;
- sel;
- huile d'olives 50g.



## Préparation :

Pour les feuilles de navet :

Pour les feuilles de navet procéder pour les nettoyer en enlevant les feuilles extérieures. Mettez une casserole avec de l'eau salée, puis mettez-les. Faites cuire pendant 5 minutes. Dans une grande casserole, versez l'huile et la chapelure, laissez griller jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Dans une poêle ajouter l'huile,

les gousses d'ail et des anchois et mélangez. Après ajoutez aussi les orecchiette et faites cuire pendant 5 minutes. Après avoir égoutté, ajoutez la chapelure grillée.

