

12
COMITATO BOLOGNESE DI AZIONE CIVILE
DURANTE LA GUERRA

SEZIONE FEMMINILE

h
CONSIGLI

DI

ECONOMIA DOMESTICA

CON RICETTE



BOLOGNA
TIPOGRAFIA SUCC. A. GARAGNANI
VIA INDIPENDENZA, 14
1915

Op. 88.

COMITATO BOLOGNESE DI AZIONE CIVILE
DURANTE LA GUERRA

SEZIONE FEMMINILE

CONSIGLI
DI
ECONOMIA DOMESTICA



BOLOGNA
TIPOGRAFIA SUCC. A. GARAGNANI
VIA INDIPENDENZA, 14
1915

In questo momento in cui l'Italia attraversa così grave cimento, sicura di fare cosa grata a tutte le nostre sorelle che nell'ora presente sentono il contraccolpo anche nel piccolo bilancio familiare, la Sezione Femminile del Comitato Cittadino di Azione Civile durante la Guerra dopo essersi rivolta per consiglio alla gentile cortesia del benemerito Prof. Senatore Albertoni per sapere il quantitativo necessario di alimentazione per la nutrizione di un singolo individuo si permette di accennare ad alcuni consigli di economia domestica che nelle presenti

circostanze possono, alle madri, alle spose, alle massaie tornar utili e vantaggiosi.

E perciò la Sezione Femminile che vuole ringraziato pubblicamente il Senatore Albertoni si augura non avere inutilmente preparato il presente piccolo opuscolo.

Carbone e gas

La prima economia è quella del carbone. Il carbone è aumentato di prezzo e di conseguenza è aumentato anche il gas, e l'uno e l'altro rincareranno maggiormente. Usate con parsimonia del gas ed evitate spreco anche di carbon dolce. Mettete nel fornello la quantità di carbone appena necessaria, raccogliete in un recipiente ben chiuso i carboni accesi rimasti: vi serviranno per un'altra volta, e vi sarà più facile di accendere con essi il fornello.

Carbonella

Adoperate anche la così detta *carbonella dei fornai* che costa poco, si accende rapidamente e dà un discreto calore. Se il carbone venisse a mancare, sopperite al vostro bisogno con

Legna e fascina

Anche queste aumenteranno molto di prezzo. Utilizzate le brage rimaste per farne carbone,

chiudendole in un recipiente, come si è detto per il carbone dei fornelli.

Fornelli a spirito e petrolio

“ Precauzione „ ::

Riscaldano rapidamente e sostituiscono benissimo il gas e il carbone. *Evitare i pericoli, attenendovi alle seguenti precauzioni: Non aggiungete spirito o petrolio ai fornelli già accesi, non andate sulla fiamma per spegnerli. Tenete lontano dai fiammiferi e dal fuoco i recipienti che contengono lo spirito o il petrolio.*

Cassetta per cuocere

senza fuoco ::

Usate tutti la miracolosa cassetta per cuocere senza fuoco. Essa mantiene bollenti e cuoce le vivande, senza bisogno di somministrare il fuoco, risparmiando in modo sorprendente tempo e combustibile.

In che cosa consiste

Consiste in una cassetta di legno duro, ben stagionato, con le parti bene incastrate, e co-

perchio che chiude ermeticamente. La cassetta deve essere riempita di stoppa in modo che fasci strettamente intorno e sotto la pentola da introdurvi. La pentola può essere di ferro smaltato, d'alluminio e anche di terra, purchè abbia sempre un coperchio che chiuda benissimo. Lo strato di stoppa posto fra le pareti e la pentola deve avere uno spessore di 7 cm. Sul coperchio della pentola si metta un cuscino ripieno di stoppa anch'essa ben compressa. La cassetta nuova non costa più di L. 7, ma chiunque se la può apprestare, servendosi di cassette vecchie, purchè di legno sano e non troppo sottile.

Modo di servirsene

Ponete sul fuoco il recipiente con l'acqua necessaria, la carne, o le verdure o i legumi, e con i condimenti relativi; lasciate bollire per circa 15 minuti: togliete poi dal fuoco e mettete immediatamente nella cassetta che avrete a portata di mano. Ponete il cuscino sul recipiente e chiudete bene la cassetta: La carne, i legumi cuociono da sè perchè la cassetta così preparata impedisce che si disperda il calore della pentola, che continua a bollire lentamente. Lasciate la pentola nella cassetta

per cuocere carne e legumi secchi 10 ore - per verdure e legumi freschi 4 ore, ma ricordate però che è sempre meglio lasciarvela un po' di più che un po' meno del fissato.

Ricette

Fate economia anche sugli alimenti e usate di quelle sostanze che abbiamo nel Bolognese in maggior quantità e quindi a minor prezzo. Fate uso di patate, di verdure, legumi e riso. Utilizzate la frutta; seccatela o fatene conserve per l'inverno. Servitevi di carne di coniglio nutriente e buona quanto quella di vitello o di pollo; ma di molto minor prezzo e che potete anche facilmente procurarvi allevando in casa di queste bestiole. Diamo alcune ricette che hanno il vantaggio di dare al nostro corpo il nutrimento di cui ha bisogno, in modo gradevole e con poca spesa.

PASTI CHE SONO SUFFICIENTI ALL'ALIMENTAZIONE DI UN GIORNO PER 6 PERSONE :: :: :: ::

PRIMA GIORNATA

DESINARE

Zuppa di purea di patate

Ossa g. 500 - patate kg. 1 - burro gr. 80 - formaggio g. 50, sale, pepe, sedano, carota e cipolla.

Sbucciate le patate e fatele cuocere nel brodo, quando sono cotte passatele dallo staccio, mettetele nella pentola con il brodo filtrato e fate di nuovo bollire.

Dieci minuti prima di servire unitevi il burro e il prezzemolo triturato. Servite con crostini e formaggio.

Preparazione 30 minuti, cottura 2 ore.

Polpettine alla Russa

Grammi 400 carne di manzo - gr. 30 burro - gr. 25 lardo - gr. 15 formaggio - 1 uovo - g. 100 pane grattugiato - pomodoro, pepe, sale e noce moscata.

Triturate finemente la carne, aggiungetevi

il sale, il pepe, la noce moscata, il formaggio e l'uovo. Mescolate bene perchè tutto si amalgami, unite del pane grattugiato, se occorre, fate delle palline e passatele nel pane grattugiato. Soffriggete in un tegame il burro e il lardo, unitevi le polpettine, lasciatele friggere indi aggiungetevi il sugo di pomodoro e lasciatele cuocere a fuoco lento.

Preparazione 40 minuti, cottura mezz'ora.

CENA

Patate Trifolate (o zucchine)

Kg. 1 patate o zucchine - gr. 25 formaggio g. 100 burro - g. 20 olio - sale pepe noce moscata e prezzemolo. Lessate le patate, dispetetele a fettine in una teglia e condite ogni strato con burro olio sale e prezzemolo tritato. Cuocete con fuoco sotto e sopra. Preparazioni 20 minuti - cottura 40 minuti.

SECONDA GIORNATA

DESINARE

Minestrone alla milanese

Grammi 250 riso - g. 30 burro - g. 80 lardo - g. 300 patate - g. 400 fagioli - pomo-

doro o conserva - mezzo cavolo - g. 30 formaggio - sale, pepe, odori.

Triturate finissimo il lardo e fatele soffriggere con il burro, unite le patate il sedano e la carota, lasciate rosolare indi versatevi l'acqua bollente necessaria, il sale i fagioli, il pomodoro e lasciate cuocere a fuoco lento. Venti minuti prima di servire unite il riso e i cavoli. Servite con il formaggio.

Preparazione 40 minuti, cottura un ora e mezzo.

Crema alla francese

Grammi 150 zucchero - g. 60 farina - 4 uova - dl. 7 latte - g. 75 cioccolata - odore di vaniglia.

Battete bene 2 tuorli e due uova intere con lo zucchero e la cioccolata grattugiata, aggiungete la farina indi il latte poco per volta. Ponete il tutto al fuoco mescolando sempre. Lasciate bollire per 10 minuti e servitela fredda.

Preparazione 20 minuti, cottura 15.

CENA

Fegato fritto con patate

Grammi 500 fegato - strutto g. 150 - pane grattugiato e sale patate g. 500. Togliete la

pelle al fegato - tagliatelo a fettine, polverizzatele di pane grattugiato e frigetelo nello strutto, salatelo e servitelo con patate fritte. Preparazione 40 minuti, cottura 20 minuti.

TERZA GIORNATA

DESINARE

Riso e polmone

Grammi 500 ossa - g. 250 polmone di bue - g. 25 burro g. 30 formaggio - g. 300 riso, pomodoro e sale.

Fate bollire le ossa indi il polmone che lascierete cuocere per 20 minuti.

Levate il polmone dal brodo lasciatela raffreddare, trituratelo frigetelo nel burro unite il brodo il sugo di pomodoro e quando bolle unite il riso.

Preparazione 30 minuti, cottura $\frac{3}{4}$ d'ora.

Ragutino di manzo con patate

Grammi 350 manzo - g. 60 burro - g. 5 farina - mezzo bicchiere di vino - pepe e sale - brodo o acqua - g. 500 patate - pomodoro.

Tagliate la carne a grossi dadi, fatela soffriggere nel burro a fuoco vivo e quando avrà preso un bel colore versatevi il vino, fatelo evaporare, indi aggiungete il sugo di pomodoro, il pepe e il sale, coprite il tegame fate bollire lentamente, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo brodo o acqua calda. Prima di servire unite la farina sciolta in un po' d'acqua. Lessate le patate e finite di cuocere nel sugo della carne.

Preparazione 20 minuti, cottura 1 ora.

CENA

Pomodori ripieni

Grammi 700 pomodori - g. 30 ventresca - g. 80 prosciutto - g. 80 burro - g. 30 formaggio - uova 2 - noce moscata, sale, pepe, verdura e pane grattugiato. Lavate e asciugate i pomodori, tagliateli in mezzo - togliete l'acqua e i semi. Polverizzateli di sale fino e lasciateli 10 minuti - indi capovolgeteli sopra uno staccio perchè esca l'acqua. Triturate la ventresca, il prosciutto, l'aglio, il prezzemolo, unite il pane, il formaggio grattugiato le droghe e mescolate. Riempite i pomodori col composto, versate sopra ognuno un po' di burro liquido. Ponete i pomodori in una teglia spal-

mata di burro con un po' di cipolla triturrata. Cuocete con fuoco sopra e sotto.

Preparazione 40 minuti, cottura 40 minuti.

QUARTA GIORNATA

DESINARE

Minestrone alla Bergamasca

Grammi 150 farina di granoturco - g. 150 farina di frumento - uova 2 - g. 400 fagioli - mezzo cavolo - g. 200 patate - g. 80 lardo - g. 25 burro - g. 40 formaggio - sedano, carota, prezzemolo, sale e pomodoro.

Preparate la sfoglia con farina di granoturco e di frumento, arrotolatela, tagliatela a quadretti e 20 minuti prima di servire unitela al brodo.

Brodo - Soffriggete la verdura, tagliatela a dadi nel lardo e nel burro, aggiungete l'acqua necessaria e i fagioli. Il cavolo unitelo 10 minuti prima di servire.

Preparazione 40 minuti, cottura 60.

Bistecche alla fiorentina

Grammi 300 scanello - g. 35 burro - g. 25 olio, sale e pepe.

Tagliate la carne a fettine, battetele leggermente conditele con olio, sale e pepe e lasciatele

in condimento per 10 minuti. Friggete il burro, unitevi le bistecche e fate loro prendere il color d'oro a fuoco vivo, indi lasciatele per 15 minuti a fuoco più lento.

Preparazione $\frac{1}{4}$ d'ora, cottura 20 minuti.

CENA

Trippa in umido

Trippa g. 800 - lardo g. 100 - olio 4 cucchiai - cipolla, prezzemolo, sale, pepe e conserva di pomodoro.

Lessate la trippa, tagliatela a striscie larghe un mezzo dito e asciugatela con un canovaccio. Soffriggete il lardo con la cipolla aggiungete la trippa, l'olio, il pepe e il sale, il prezzemolo e la conserva e tirate a cottura.

Preparazione 15 minuti, cottura 2 ore.

QUINTA GIORNATA

DESINARE

Gnocchi di patate

Grammi 600 farina - Kg. 1.200 patate - g. 50 formaggio - 100 burro - pomodoro, sale.

Lessate le patate, passatele nello schiaccia

patate, impastatele sul tagliere con la farina. Lavorate bene la pasta, arrotolatela formando una specie di salsiccia che taglierete a pezzetti della lunghezza di 1 cm. Comprimate col pollice ogni pezzetto sul rovescio della grattugia. Stendete i gnocchi sopra a una tovaglia spolverizzata di farina. Cuoceteli nell'acqua bollente salata per 10 minuti.

Sugo di pomodoro. Friggete il burro, unite la conserva di pomodoro e lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco lento. Condite con ciò i gnocchi.

Preparazione 1 ora, cottura 30 minuti.

Cavoli farsiti

Grammi 109 salciccia - g. 40 burro - uova 1 - g. 25 lardo g. 30 formaggio - mezzo cavolo - sale, pepe, noce moscata, pomodoro, prezzemolo, pane grattugiato e cipolla.

Pulite e lavate i cavoli, cuoceteli in acqua bollente, fateli gocciolare. Triturate il lardo, il prezzemolo, la salciccia, unite le uova, il pane grattugiato, il formaggio, il sale, il pepe, la noce moscata e amalgamate bene. Stendete sul tagliera le foglie di cavolo e riempitele ciascuna con il composto preparato, involgetele bene.

Fate soffriggere il burro con la cipolla, unite i pomodori, poi i cavoli ripieni. Cuocete con fuoco lento, sopra e sotto.

Preparazione 40 minuti, cottura mezz'ora.

CENA

Tonno in umido con patate

Grammi 200 tonno - g. 40 burro - g. 40 olio - prezzemolo, cipolla, carote, sedano, pomodoro, patate g. 600.

Mettete il tonno a bagno nell'acqua, voltatelo di frequente onde perda il sale. Mondate la verdura e tagliatela a dadi, come pure le patate. Fate rosolare la cipolla, il burro e l'olio, versate il sugo di pomodoro poi le verdure e le patate e fate bollire lentamente, 10 minuti prima di servire unite il tonno.

Preparazione 40 minuti, cottura 1 ora.

SESTA GIORNATA

DESINARE

Riso al ragoût

Grammi 400 riso - g. 20 burro - g. 100 salciccia - g. 30 ventresca - g. 35 formaggio - sale, pepe, noce moscata, sedano-carota, cipolla.

Friggete il burro con la cipolla triturrata, indi unite la salciccia, la ventresca, sedano, carota triturate, sale pepe, noce moscata, poi il sugo di pomodoro, poco dopo il riso. Mescolate bene aggiungendo a poco a poco l'acqua bollente.

Preparazione 30 minuti, cottura 1 ora $\frac{1}{2}$.

Lenticchie in umido

Kg. 1 lenticchie - g. 100 lardo - g. 30 burro - pomodoro, sale e pepe.

Triturate il lardo e soffriggetelo col burro, unite le lenticchie già lessate, il sugo di pomodoro sale e pepe.

Preparazione 10 minuti, cottura 1 ora $\frac{1}{2}$.

CENA

Bottaggio di maiale

Grammi 800 coste di maiale - carota, sedano, pomodoro, sale e pepe e g. 30 burro.

Pestate la carota e il sedano e ponetele con il burro nel fondo di una casseruola. Sopra mettetle le coste condite con sale e pepe. Quando sono rosolate aggiungete pomodoro e acqua.

Preparazione 40 minuti, cottura 1 ora $\frac{3}{4}$.

SETTIMA GIORNATA

DESINARE

Pasta asciutta e fagioli

Pasta g. 600 - fagioli g. 500 - lardo g. 100 - burro g. 30, sale e odori.

Cuocete i fagioli nel soffritto di lardo, burro e odori, conditene la pasta che avrete cotta nell'acqua.

Preparazione 15 minuti, cottura 2 ore.

Mele al gratin

Kg. 1 mele - 3 uova - g. 150 zucchero e g. 20 zucchero a velo - odore vaniglia - g. 15 farina - $\frac{1}{2}$ l. di latte - 1 bicchiere di vino.

Sbucciate le mele e togliete il torsolo, cuocetele con il vino e g. 90 di zucchero.

Fate una crema montando i tuorli delle uova con lo zucchero e la farina, aggiungete mescolando sempre il latte e ponete al fuoco, rimestando continuamente. Versate la crema sulle mele. Montate a neve gli albumi, unitevi lo zucchero a velo e con questi coprite la crema. Ponete nel forno non troppo caldo, o

mettete il fuoco sopra perchè prenda colore. Versate sopra il sciroppo rimasto dalla cottura delle mele.

Preparazione 30 minuti, cottura 1 ora $\frac{1}{2}$.

CENA

Scaloppine di manzo con riso

Grammi 500 manzo - g. 65 burro - g. 40 lardo - g. 20 farine - cipolla, pepe, sale, pomodoro, riso g. 200 - formaggio g. 30.

Tagliate la carne a fettine non troppo sottili e battetele. In una padella friggete il burro con la cipolla. Lasciatela rosolare indi unite le fettine che avrete infarinate, fate loro prendere il colore dorato e unite sugo di pomodoro, sale pepe e lasciate cuocere a fuoco lento. Cuocete il riso nell'acqua e conditelo con il sugo della carne e col formaggio.

Preparazione 20 minuti, cottura 1 ora.

CONSERVE DI FRUTTA

Frutta composta

(O fichi, o ciliege, pere, mele, prugne ecc.)
Kg. 1, zucchero g. 800.

Sbucciate la frutta, (se sono ciliege o prugne togliete solo i noccioli) e tagliatela a pezzetti, mettetela a bollire a fuoco moderato con lo zucchero per 2 o 3 ore.

Si conserva per parecchi mesi in recipienti chiusi.

Sapore

Sugo di mosto l. 12 - mele cotogne Kg. 1 - mele e pere Kg. 2 - g. 400 buccie di melone e di aranci seccate.

Pigiate l'uva la sera, passatela dal setaccio la mattina dopo. Fate bollire il sugo di mosto per un ora da solo. Intanto mondate la frutta, e unitela al sugo in bollore cominciando dalle buccie di melone e di arancio poi le mele cotogne. Dopo un'ora aggiungete le pere e le mele. Fate bollire per altre 3 ore.

Si conserva per parecchi mesi in recipienti chiusi.

Pere scioppate

Kg. 1 pere - l. 1 vino - g. 125 zucchero
- 1 limone - cannella e chiodi di garofano.
Sbucciate e levate i torsoli alle pere, mettetele in una casseruola con lo zucchero il vino rosso, la cannella, 2 chiodi di garofano e lasciatele cuocere lentamente fino a cottura completa.

Preparazione 40 minuti, cottura 45 minuti.

Questa ricetta serve anche per mele, susine e ciliege.

Modo di servirsi della carne di Coniglio

Scuoiate bene il coniglio, pelatelo anche della seconda pelle. Tagliatelo a metà: mettetelo in *salamoia* per 5 o 6 ore con cipolla, fette di limone, sedano, carote, prezzemolo, ecc. Poscia cuocetelo come meglio vi aggrada.
