



Gennaio 2019

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

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 31

Amici, amici e poi ti rubano la bici...

Chi rorme nu piglia pesce.

Chi tuttu vole niente acchiàppa.





Gli ingredienti necessari per la preparazione delle “**Alici marinate**” sono: 1 kg di alici; aceto; prezzemolo; olio EVO del Cilento; 1 spicchio d’aglio; peperoncino; sale.

Gli ingredienti necessari per la preparazione delle “**Zeppole ai fiori di zucca**” sono: 25 fiori di zucca; 500 g di farina; 1 bicchiere d’acqua tiepida; sale; zucchero; 1 pezzetto di lievito; formaggio di capra; olio per frittura.

Dicembre 2019

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
						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	31					

Ù iuoco è bello quanno rura poco.

Dio u sa' e a Maronna u' vere.



Febbraio 2019

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

				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			

U bonu iuorno ra mattina pare

Pigliate u munnu come vene...

Gli ingredienti necessari per la preparazione dei **“Cavatielli alla cilentana”** sono: 600 g di farina di semola; 1 pezzo di carne di maiale; 1 litro di passato di pomodoro; olio EVO del Cilento; 400 ml di acqua tiepida; cacio-ricotta cilentana o formaggio caprino del Cilento; peperoncino; aglio; basilico; sale.



I sòrdi fannu venì a vista ai cecàti

Mazze e panelle fannu i figli belli...

A piro cuòto, male a chi a scuòto

Mena a vréccia e accòva a mano

Novembre 2019

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

				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	



Marzo 2019

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

				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	31

Gli ingredienti necessari per la preparazione dei **“Fusilli alla cilentana”** sono: 600 g di farina di semola; 2 l di passata di pomodoro; 1 pezzo di carne di maiale; 1 pezzo di carne di vitello; 1 pezzo di carne di castrato; 1 uovo; cacioricotta cilentana o formaggio caprino del Cilento; olio EVO del Cilento; 200 ml di acqua tiepida; aglio; peperoncino; basilico; sale.

Parla come t'ha fatto màmata

Nu tene pili ncoppa a lengua...





Ottobre 2019

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

	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	31			

Gli ingredienti necessari per la preparazione delle “**Lasagne**” sono: 600 g di farina 00; 10 uova; 500 g di carne macinata; salame; 250 g di ricotta; 250 g di mozzarella; cacioricotta cilentana o formaggio caprino del Cilento; 1 litro di salsa di pomodoro; olio del Cilento; 1 spicchio d’aglio; peperoncino; sale.

Gli ingredienti necessari per la preparazione della “**Frittata di pasta**” sono: 300 g di spaghetti; 5 uova; 100 g di provola o mozzarella a tocchetti; 50 g di formaggio caprino cilentano grattugiato; 50 g di salame o prosciutto a tocchetti; olio del Cilento; 1 noce di burro; prezzemolo tritato; pepe; sale.



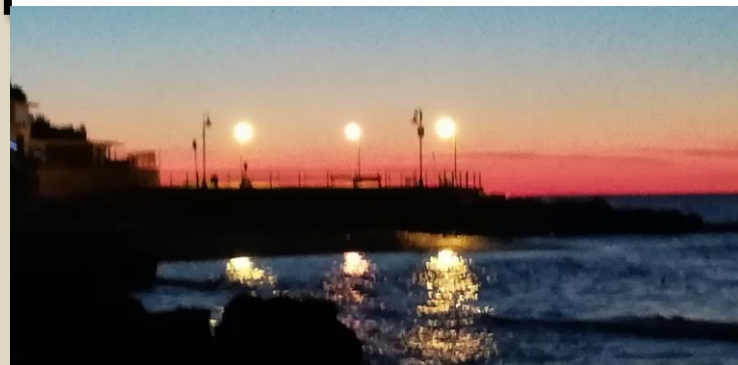
Aprile 2019

Lun	Mar	Mer	Glo	Ven	Sab	Dom
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					

Acqua passata nun torna chiù a u mulino

Gli ingredienti necessari per la preparazione delle “**Chiacchiere**” sono: 500 g di farina setacciata; 2 cucchiaini di zucchero; 60 g di burro; 4 uova intere; 1 pizzico di sale; 4 cucchiaini di vino bianco secco o limoncello; olio per friggere; zucchero a velo.

A cera se strùie a prucessione nu camìna





Settembre 2019

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

						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						

Addù c'è vita nc'è speranza...

Gli ingredienti necessari per la preparazione della “**Acquasale**” sono: fette di pane di grano biscottato del Cilento; pomodori maturi; acqua; olio EVO del Cilento; sale; origano.



Maggio 2019

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

		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	31		

Ogni figliu scarrafòne pare bellu a mamma soa...

Pe' conosce n'amicu ciài ra mangià nu quintale re sale...

Gli ingredienti necessari per la preparazione della **“Parmigiana”** sono: 1,5 kg di melanzane; 500 g di mozzarella (non fresca); 100 g di formaggio caprino grattugiato; 1,5 l di salsa di pomodoro; 1 uovo; farina; basilico; sale fino; sale grosso; aglio; olio EVO del Cilento; olio per friggere.



Agosto 2019

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

			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	31	

Gli ingredienti necessari per la preparazione del “**Sanguinaccio cilentano**” sono: 1/2 l di sangue di maiale; 150 g di cacao amaro; 400 g di cioccolato fondente spezzettato; 50 g di farina; 600 g di zucchero; 1/2 l di vino cotto; 60 g di pinoli; 60 g di noci spezzettate; 1 pizzico di cannella; rum.

Mpàra l'arte e mìttila ra parte



L'èrva ca nu vuò te nasce a l'uorto

Chi tene tuortu n' adda i a corte

Giugno 2019

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

					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

Gli ingredienti necessari per la preparazione dei “**Fagiolini alla pizzaiola**” sono: 600 g di fagiolini; 250 grammi di pomodorini; 2 spicchi di aglio; 1 rametto di origano; 3 cucchiaini di olio EVO del Cilento; mezza cipolla di Vatolla; 1 cucchiaino di sale; 1 bicchiere d’acqua.



Luglio 2019

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
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	31				

A fame caccia u lupu ra u voscù...

Gli ingredienti necessari per la preparazione dei “**Taralli cilentani**” sono: 1 kg di farina; 12 uova; 550 g di zucchero; 50 ml di anice; 1 bicchiere di olio EVO del Cilento; mezzo bicchiere di succo di limone; 250 ml di acqua; latte; ammoniaca per dolci; bicarbonato; sale; diavoletti di zucchero.