



# LA RICETTA DELLA RINA

## Garganelli al ragù di tonno

Ingredienti per 6 persone:

400 gr di garganelli secchi;  
200 gr di tonno in scatola cotto a vapore;  
una melanzana e una zucchina;  
un peperone e una manciata di piselli;  
mezza cipolla, sale, olio e peperoncino q.b.

### Procedimento:

tagliate a dadini tutte le verdure e fatele rosolare in una larga padella con l'olio; salate unendo il peperoncino (a piacere) e, dopo avere aggiunto il tonno sbriciolato, fate cuocere il tutto per pochi minuti.

Nel frattempo avrete fatto lessare i garganelli al dente, poi li unirete al ragù di tonno mescolando bene il tutto e porterete in tavola. Sono veramente buoni.

Io ho fatto un figurone e lo auguro anche a voi.

Rina Cannalire

## “Il Sottobosco”

ringrazia sentitamente gli amici:

*Un anonimo  
Renzo Gnudi  
Paolo Taddei  
Marino Guidi  
Marino Maiani  
Pier Marino Gattei  
Carlo e Fabio Franciosi  
Augusta Anna Mularoni  
Comitato Referendario 200 lotti  
Stefania Celli e Fabrizio Bugli*

per le generose oblazioni fatte pervenire al nostro giornale e rammenta a tutti gli amici e lettori che ogni aiuto, anche se piccolissimo,

**è sempre assai gradito!**

Coloro che volessero contribuire al sostentamento del nostro giornale possono effettuare i loro versamenti anche presso i seguenti sportelli bancari:

Cassa di Risparmio - Ag. Cailungo c/c 723

Banca Agricola e Commerciale c/c 1172

Banca di San Marino c/c 7033/1

# LA CUCINA DELLE ERBE

a cura di Mara Valentini

## VIOLETTE CANDITE

### Ingredienti:

violette fresche;  
zucchero a velo;  
bianco d'uovo.

### Procedimento:

Raccogli le violette e falle leggermente essiccare; immergile poi velocemente nel bianco d'uovo e quindi nello zucchero a velo.

Depositale poi delicatamente nella placca del forno, precedentemente imburata, e, soprattutto, ricordati che la temperatura del forno deve essere bassissima, perché le violette devono indurirsi, ma non cuocersi.



## Note sulla Violetta

(*Viola odorata*)

**Periodo:** febbraio-aprile.

**Proprietà:** emollienti, espettoranti, diuretiche.

Le foglie sono utilizzabili nelle minestre e nelle misticanze. I fiori arricchiscono insalate, gelati e marmellate.

La *Viola odorata* è la più riconoscibile fra tutte le viole spontanee. È anche l'unica viola ad avere fiori profumati ed è comunemente nota anche con il nome di *Viola mammola*.

Per gli antichi Greci il suo profumo era quello dell'amore, tant'è che era il fiore di Afrodite, dea dell'amore.

I Greci erano così entusiasti del suo profumo che ne fecero il simbolo di Atene.

Della *Viola odorata* esiste anche la varietà *alba*, con i petali completamente bianchi. Le proprietà sono le stesse.