

# Lunario 2019

Funghi Buoni  
Conservare in casa



# Farfalle della Val Dragone



# Farfalle della Val Dragone

**Antonio Manni,**  
*modenese ma  
costrignanese  
d'adozione,  
con l'inseparabile  
macchina fotografica  
ha percorso, per anni,  
in lungo e in largo,  
la nostra montagna  
alla ricerca delle  
diverse specie  
di farfalla.  
Pare le abbia scovate  
tutte tranne una...*

## IL CICLO VITALE DELLE FARFALLE: DA BRUCO A FARFALLA

Il ciclo vitale delle farfalle attraversa 4 principali stadi: uovo, bruco, crisalide (o pupa) e adulto.



**Uovo.** Le uova delle farfalle sono piccole e circolari, di un colore che va dal bianco al giallino, ma che rimane sempre chiaro, fino a poco prima della schiusa. A questo punto l'uovo diventa di un colore più scuro e, osservando

con attenzione, si può notare il bruco muoversi al suo interno. Quando arriva il momento di uscire dall'uovo, il bruco si ritaglia un piccolo pertugio ed esce allo scoperto nutrendosi del guscio vuoto del proprio uovo. A questo punto inizia la ricerca della pianta ospite.



**Bruco.** Il bruco, una volta abbandonato l'uovo dal quale è uscito, va alla ricerca della pianta ospite per iniziare a trasformarsi in crisalide. La vita del bruco può andare da 1 mese a 3 anni. Alcuni bruchi si mimetizzano nella vegetazione, mentre altri sfoggiano colori brillanti non

preoccupandosi troppo dei predatori. Questi ultimi infatti associano la colorazione dei bruchi al loro sapore terribile e generalmente li lasciano in pace.



**Crisalide.** Quando il bruco trova l'ambiente adatto (generalmente una foglia di una pianta ospite), si trasforma in crisalide e questa è la fase in cui avvengono le maggiori trasformazioni. Una crisalide può rimanere libera sul terreno, ma nella maggior parte dei casi è ancorata alla foglia o ad un ramoscello attraverso una cintura di seta. In alcune specie può anche essere completamente protetta da un bozzolo: un fitto intreccio di fili di seta che viene costruito dal bruco. Grazie all'azione combinata di enzimi ed ormoni, all'interno della crisalide avvengono delle trasformazioni profonde che conducono alla formazione della farfalla.



**Farfalla adulta.** Una volta che la farfalla giunge a maturazione all'interno della crisalide, l'involucro si rompe e l'insetto inizia ad uscire faticosamente dal bozzolo. A questo punto, inizia a nutrirsi del nettare dei fiori e ad accoppiarsi.

La sua vita: le farfalle vivono in media un mese, anche se alcune specie possono sopravvivere molto più a lungo e arrivano quasi ad un anno.



I funghi, gustosi protagonisti in tavola. Ma quali sono i funghi commestibili? I funghi sono tra gli alimenti più versatili in cucina, ma a causa delle loro proprietà tossiche, bisogna stare molto attenti ad individuare solo i funghi commestibili, per evitare intossicazioni ed avvelenamenti.

Per non rischiare, se amate raccogliere funghi nei boschi, fateli sempre visionare da competenti e nel dubbio, meglio non raccogliarli.



## Conservare in casa

Le conserve fatte in casa, ideali da preparare nei periodi più floridi dell'anno in cui è possibile trovare grandi varietà di frutta e verdura, sono il metodo più naturale, genuino ed immediato per fare una scorta di cibi sani e buoni da poter consumare in ogni momento dell'anno.

Senza trascurare la sicurezza per la salute.



Associazione **la Lu-a**

Attualità - Cultura - Tradizioni - Solidarietà

Via Palazzo Pierotti, 4/a  
41046 Palagano (MO)  
www.luna-nuova.it  
redazione@luna-nuova.it

Hanno collaborato: Davide Bettuzzi, Milena Linari, Gabriele Monti

Dicembre 2019

# Lunario 2019

## Gennaio

Primo mese dell'anno e conta 31 giorni. Il nome deriva dal dio romano Giano (Ianuarius), divinità preposta alle porte e ai ponti, ma più in generale rappresentava ogni forma di passaggio e mutamento (gennaio è il mese che apre le porte del nuovo anno).

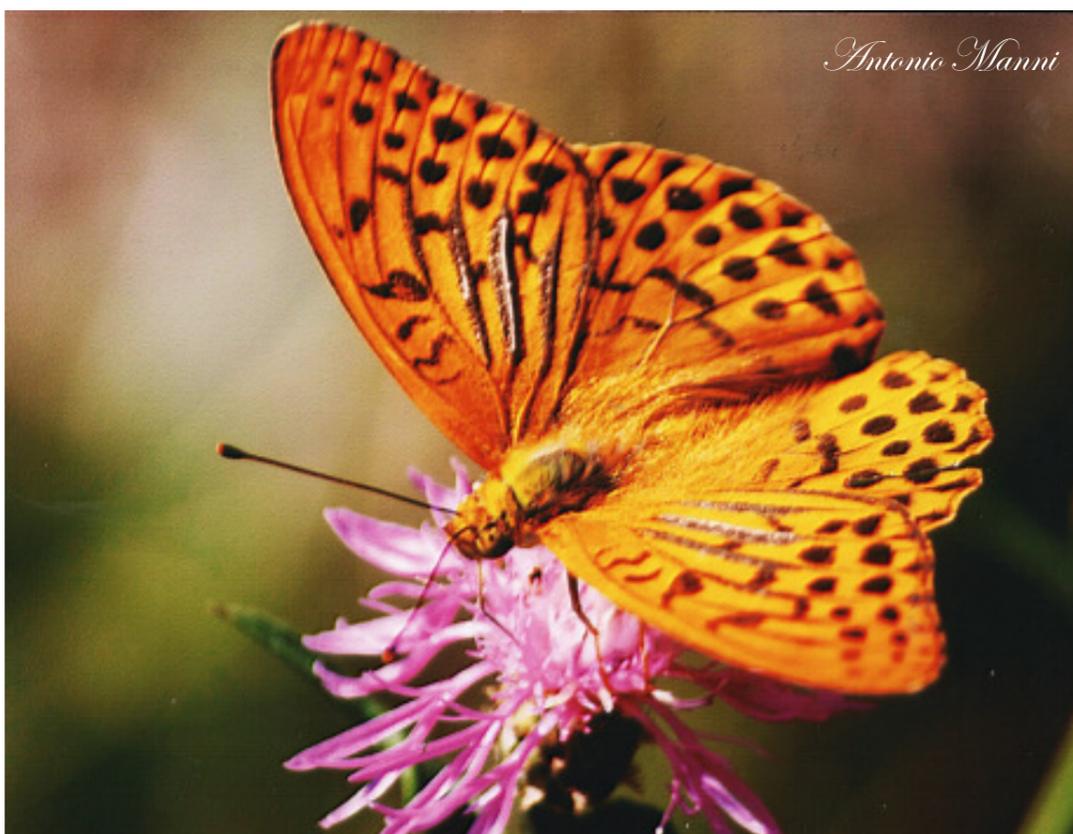
Il giorno 1 il sole sorge alle 7.53 e cala alle 16,46;  
il 16 sorge alle 7.50 e cala alle 17,03.  
Nel mese il giorno cresce di 53 minuti.

1	M	Capoda--o - Gior-ata della pace	1	365
2	M		2	364
3	G		3	363
4	V		4	362
5	S		5	361
6	D	● Epifa-ia	6	260
7	L	Festa del tricolore	7	359
8	M		8	358
9	M		9	357
10	G		10	356
11	V		11	355
12	S		12	354
13	D		13	353
14	L	☾	14	352
15	M		15	351
16	M		16	350
17	G		17	349
18	V		18	348
19	S		19	347
20	D		20	346
21	L	☺	21	345
22	M		22	344
23	M		23	343
24	G		24	342
25	V		25	341
26	S		26	340
27	D	☾ Gior-o della memoria	27	339
28	L		28	338
29	M		29	337
30	M		30	336
31	G		31	335

Appu-ti

# Farfalle della Val Dragone

Antonio Manni



## Argynnis paphia

Questa splendida farfalla appartiene all'ordine dei Lepidoptera e alla famiglia dei Nymphalidae. In questa famiglia vengono abitualmente incluse più di 6.000 specie di farfalle sparse in tutto il mondo, per cui è ritenuta la più consistente fra quelle che raggruppano i lepidotteri diurni. Il volo rapido ed elegante, il colore dorato delle ali, i riflessi argentei nella pagina inferiore, l'ubiquità di questa specie hanno da sempre collegato questa farfalla alla bellezza di Afrodite (Venere). L'etimologia del nome scientifico della

Argynnis paphia ha mantenuto nel suo binomio questa caratteristica. Argynnis era una bellissima donna amata da Agamennone che per ricordarla alla morte eresse un tempio in suo onore, un luogo che divenne poi meta di pellegrini che si recavano per venerare Afrodite. Fu così che il nome di Argynnis venne collegato alla dea della bellezza. "Paphia" è la versione femminile di "Paphos", un'antica città situata sulla costa occidentale dell'isola di Cipro, dove si diceva che Venere avesse preso vita uscendo dalle onde del mare.



## Funghi BUONI

## Amanita cesarea (Ortolano)

Può essere considerato il miglior fungo in assoluto e consumato anche crudo in insalata. Il suo nome (cesarea) indica che era il preferito dai Cesari, gli imperatori di Roma. Il suo habitat è il bosco di latifoglie (castagno, quercia). Fungo ormai introvabile nelle nostre zone causa l'abbandono della pratica di pulitura del sottobosco. Deve il suo nome comune al fatto che finché non è schiuso ha forma e aspetto d'uovo.

### Descrizione

**Cappello:** colore decisamente arancione, inizialmente racchiuso nel velo primordiale bianco, simile ad un uovo, con la crescita assume la forma sferoidale, quindi piana, di dimensioni fino a 20 cm di diametro; orlo segnato da solchi nel senso delle lamelle.



**Lamelle:** fitte, di colore giallo, libere al gambo; presenti numerose lamelle. **Gambo:** cilindrico e di colore giallo, alto 9-15 cm. **Anello:** membranaceo, giallo. **Volva:** bianca, persistente, liscia, carnosa e libera al gambo. **Carne:** bianca, tenera e fragile, immutabile al taglio. **Odore:** tenue, non particolare. **Sapore:** dolce, non particolare.



## CIPOLLINE in AGRODOLCE

### RICETTA 1

**Ingredienti:** 2 kg di cipolline, olio extravergine di oliva, 100 g di grasso di prosciutto tritato, 3 spicchi d'aglio tritato, 1 cipolla grande tritata, 2 l di aceto di vino bianco, 40 g di zucchero, 20 g di sale, pepe in grani (facoltativo), acqua q.b.

**Procedimento:** scegliete delle cipolline piccole e bianche perfettamente sane e senza segni. Mondatele, pelatele e lavatele. Scottatele in una pentola con coperchio, dove avrete portato a ebollizione tre parti di aceto con una parte d'acqua, lasciatele bollire per non meno di quattro minuti e scolatele. Intanto soffriggete in un poco d'olio il grasso di prosciutto, l'aglio e la cipolla ben tritati. Aggiungetevi le cipolline e rosolatele un poco. Cospargete di zucchero, sale ed eventualmente pepe e coprite con una soluzione di aceto e acqua in quantità uguali. Cuocete a fuoco lento fino a ottenere un sugo denso e lasciate bollire per dieci minuti. Versate poi il prodotto bollente nei vasi di vetro, appena lavati con acqua calda, e applicate subito i tappi. Capovolgete i vasi su una superficie non fredda; raddrizzateli solo dopo che sono passati almeno dieci minuti e continuate il raffreddamento all'aria.

### RICETTA 2 (di Virginia Paglia - GUSTO DELICATO)

**Ingredienti:** 2,5 kg di cipolline, 500 ml di olio di semi, 500 ml di aceto di vino bianco, 100 grammi di zucchero, 2 cucchiaini colmi di sale, 1 noce moscata.

**Procedimento:** portare tutti gli ingredienti, tranne le cipolline, ad ebollizione. Aggiungere le cipolline pelate e lavate e riportare ad ebollizione; lasciarle bollire per 8 minuti. Fare raffreddare e invasare.



conservare  
in casa



### STORIA O LEGGENDA?

Un tempo si pensava che la cipolla avesse virtù magiche. Per combattere i disturbi, le irritazioni o i bruciori provocati dal malocchio si consigliava di mangiare cipolle bollite, bevendone anche l'acqua di cottura. Anche le verruche sarebbero scomparse strofinandovi sopra un pezzo di cipolla, che poi si gettava dietro la spalla destra, allontanandosi senza voltarsi. Con le cipolle era anche possibile scegliere il marito: le ragazze indecise tra i vari pretendenti incidevano l'iniziale del nome di ogni spasimante su cipolle diverse, poi le mettevano su un asse e aspettavano: la prima a germogliare avrebbe indicato l'uomo da scegliere.

Già gli Egizi consumavano le cipolle in quantità: nella piramide di Cheope c'è un'iscrizione che si riferisce a quanto era stato speso in ravanelli, cipolle e aglio. In Grecia era consacrata alla dea Leto, madre dei gemelli Apollo e Artemide, che l'aveva adottata perché soltanto una cipolla era stata in grado di stimolare l'appetito quando era rimasta incinta. Da Plinio a Dioscoride se ne sono lodate le virtù curative: mangiarle con sale e pane a colazione aiutava a proteggersi dalle malattie del freddo, bere l'infuso preparato con cipolle crude mandava via i vermi, cotte sotto cenere e mangiate con mele e zucchero giovavano agli asmatici e a chi aveva la tosse.

### CURIOSITÀ

La cipolla contiene molta vitamina C, utile per le difese immunitarie ed è antiemorragico e tonificante per i vasi sanguigni. Per prevenire la lacrimazione, tenetela immersa in acqua fredda almeno per un'ora prima di affettarla insieme al coltello che utilizzerete.

## CIPOLLINE ALL'ACETO BALSAMICO



**Ingredienti:** 1 kg cipolline borettane, 500 ml aceto balsamico, 5 cucchiaini di zucchero, 2 bicchieri di vino rosso, alloro, sale, pepe

**Procedimento:** scegliete cipolline della stessa grandezza e pulitele. Per pelarle con più facilità, immergetele per non più di un minuto in acqua bollente, scolatele e sbucciatele ancora calde, sarà così più facile togliere le prime foglie gialle. Portate ad ebollizione l'aceto con il vino, lo zucchero, il pepe e l'alloro. Aggiungete le cipolline e cuocetele per qualche minuto (tempo di cottura in base alla croccantezza desiderata). Scolate le cipolline e sistematele nei vasetti. Versate il liquido di cottura sulle cipolline fino a coprirle interamente arrivando a 1 cm dal bordo. Chiudete i vasi e sterilizzate per 20 minuti se volete conservarli a lungo.

## Conservare (anche) la salute

Il ricorso alle conserve nasce dall'evidenza che tutti gli alimenti nel tempo sono soggetti a processi naturali di degradazione e alla perdita delle loro caratteristiche nutrizionali. La necessità di dover bloccare, o quantomeno contenere, questi processi degradativi per tempi più o meno lunghi ha portato allo sviluppo di sempre nuove e sofisticate tecniche di lavorazione e/o trattamento degli alimenti.

**È noto che le conserve, se preparate in maniera non corretta, possono rappresentare un serio rischio per la salute del consumatore, in quanto l'eventuale innesco di meccanismi, del tutto naturali, può portare allo sviluppo di microrganismi patogeni e alla conseguente comparsa di malattie trasmesse dagli alimenti, tra cui la più temuta è sicuramente il botulismo.**

Tutti gli alimenti, conservati e non, in tempi più o

meno lunghi, a seconda della loro natura o delle condizioni di conservazione, sono destinati a subire processi alterativi imputabili ad agenti di natura diversa: agenti biologici (microrganismi, insetti, animali); agenti chimici (enzimi); agenti fisici (calore, luce).

In tutti i casi gioca un ruolo da protagonista l'alto contenuto di acqua naturalmente presente negli alimenti. I microrganismi riescono a svolgere le loro funzioni degradative proprio utilizzando l'acqua contenuta negli alimenti, che nel gergo tecnico viene definita acqua libera e che non corrisponde al contenuto totale di acqua di un alimento.

**La riduzione dell'attività dell'acqua può essere effettuata sottraendo acqua dall'alimento allontanandola fisicamente, mediante evaporazione, essiccazione, ecc... oppure rendendola indisponibile, "legandola" con sostanze come lo zucchero o il sale da cucina.**





## BACCHE DI ROSA CANINA AL VINO

**Ingredienti:** 500 g di bacche di rosa canina, 375 g di zucchero, 20 cl d'acqua, ½ bicchiere di vino rosso di ottima qualità

**Procedimento:** dividete le bacche a metà, mettetele in una pentola con il vino e fatele cuocere finché non si saranno ammorbidite. Passate tutto al setaccio o al passaverdura, pesate e rimettete sul fuoco con lo zucchero. Lasciate cuocere finché il composto non avrà raggiunto la giusta consistenza. Invasate caldo e, una volta raffreddato, sterilizzate.



conservare in casa



## GELATINA DI ROSA CANINA

**Ingredienti:** 1 kg di bacche di rosa canina, 1 mela cotogna, 1 limone, zucchero, acqua.

**Procedimento:** private le bacche dei semi e della puntina nera all'estremità. Dopo averli sciacquati, metteteli in una pentola con la mela tagliata a tocchetti (con la buccia). Coprite d'acqua e cuocete fino a quando si spappolano. Filtrate con un colino a maglie strette e aggiungete al liquido ottenuto lo stesso quantitativo di zucchero, più il succo di limone. Fate bollire a fuoco moderato. La marmellata è pronta quando, facendo cadere una goccia sul piattino, stenta a scivolare. Per la conservazione, invasate e bollite per 30 minuti.

### STORIA O LEGGENDA?

La leggenda narra che il dio del vino (Bacco) si invaghì di una ninfa e tentò di conquistarla, ma lei terrorizzata fuggì finché non inciampò in un cespuglio. Provò più volte a rialzarsi, ma Bacco la raggiunse. Consumato l'atto, Bacco, trionfante e soddisfatto per l'impresa, non esitò a ringraziare il cespuglio e lo trasformò in rosa, facendogli spuntare splendidi fiori di un delicato color rosato, il colore delle guance della sua ninfa.

Fu Plinio il Vecchio a diffondere la credenza che la radice di questa pianta fosse un utile rimedio contro la rabbia trasmessa dai morsi dei cani. Le spine dell'arbusto, infatti, erano paragonate alle zanne affilate di un cane ed era pertanto logico stabilire una relazione tra il graffio provocato dalla pianta e i morsi di un cane, per cui la prima guariva la seconda. Per questo nel 1700 Linneo, il naturalista svedese fondatore della moderna sistematica botanica e zoologica, attribuì a questa rosa l'appellativo "canina".

### Conservare (anche) la salute

#### IL CLOSTRIDIUM BOTULINUM: CONOSCIAMO MEGLIO

L'intossicazione più grave cui si può andare incontro mangiando una conserva preparata senza le necessarie precauzioni è quella da *Clostridium botulinum*. Nel 1793 in Germania tredici persone si intossicarono con salsicce affumicate crude conservate a temperatura ambiente. Il microrganismo si chiama "botulino" proprio da *botulus*, che in latino significa "salsiccia". Gli organismi di questo genere hanno tutti una caratteristica comune: sono batteri anaerobici, in quanto **si sviluppano solo in ambienti privi di ossigeno**. Sono presenti nel terreno e proliferano nell'intestino di molti animali, soprattutto ruminanti. **I batteri di questo tipo producono spore in grado di sopravvivere in condizioni avverse. Le spore sono dormienti e si risvegliano quando le condizioni tornano favorevoli alla vita.**

#### LE SPORE, ATTENZIONE!

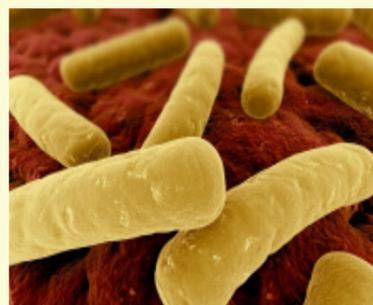
Le spore di *Clostridium botulinum* resistono al calo-

re, all'essiccamento, all'ossigeno, a vari solventi organici, alla luce; possono resistere per ore all'ebollizione e nel terreno sopravvivono per decenni.

Per ucciderle occorre sterilizzare a vapore a una temperatura di almeno 120°C. L'ebollizione in pentola non è sufficiente poiché la temperatura massima che si può raggiungere è di soli 100°C.

La grande pericolosità del *Clostridium* deriva dal fatto che il cibo fresco può contenere spore, data l'abbondanza dei clostridi nel terreno. Le spore in sé non sono dannose, ma lo diventano quando si trovano nelle condizioni adatte a germinare: i batteri iniziano così a moltiplicarsi molto rapidamente.

**L'intossicazione è provocata non dal batterio, bensì dalla tossina che esso rilascia mentre si moltiplica.**



### CURIOSITÀ

I cinorrodi, così vengono chiamati i falsi frutti della rosa canina, sono ricchissimi di vitamina C, circa 100 g contengono infatti la stessa quantità di vitamina C di 1 kg di agrumi.

Viene utilizzata nella stagione invernale come aiuto nelle malattie da raffreddamento. Le numerose proprietà terapeutiche dei cinorrodi la rendono efficace inoltre come astringente, diuretico, disinfettante, calmante e rinfrescante.

I medici greci l'apprezzavano e la prescrivevano come tonico.

I romani la utilizzavano a scopo ornamentale e terapeutico in quanto se ne estraevano oli essenziali che erano utilizzati per profumi ed unguenti. Avicenna (filosofo e medico di grande rilievo nell'Islam medievale) considerava la rosa canina efficace contro la tubercolosi e tutto il Medioevo ne fece ricorso.

# Lunario 2019

## Marzo

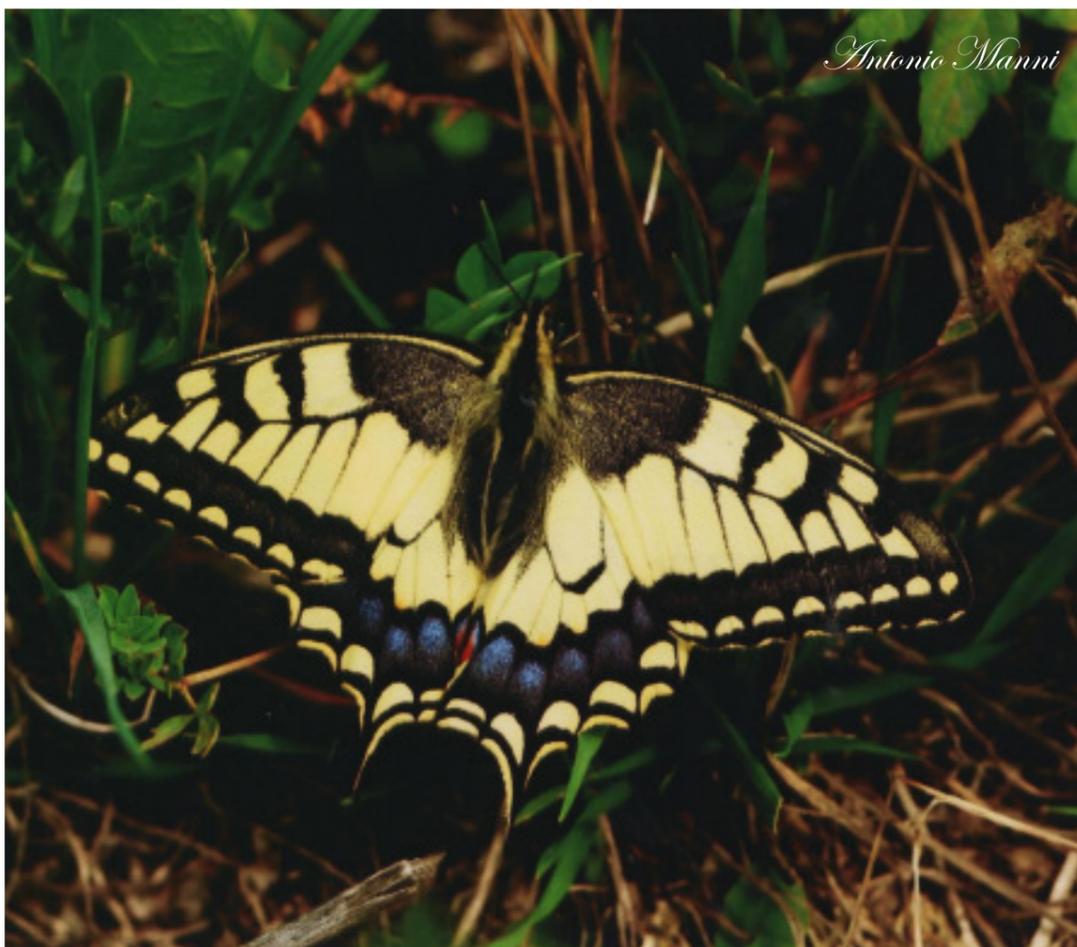
Marzo è il primo mese della primavera nell'emisfero boreale e dell'autunno nell'emisfero australe. Conta 31 giorni. Nell'immaginario collettivo è sinonimo di incostanza e instabilità: esser nato di marzo, ad esempio, è usato per indicare una persona capricciosa e volubile.

Il giorno 1 il sole sorge alle 6.55 e cala alle 18,04;  
il 16 sorge alle 6.28 e cala alle 18,23.  
Nel mese il giorno cresce di 1 ora e 30 minuti.

1	V		60	306
2	S		61	305
3	D		62	304
4	L		63	303
5	M	Martedì grasso	64	302
6	M	●	65	301
7	G		66	300
8	V		67	299
9	S		68	298
10	D	Prima domenica di Quaresima	69	297
11	L		70	296
12	M		71	295
13	M		72	294
14	G	☾	73	293
15	V		74	292
16	S		75	291
17	D		76	290
18	L		77	289
19	M		78	288
20	M		79	287
21	G	☺	80	286
22	V		81	285
23	S		82	284
24	D		83	283
25	L		84	282
26	M		85	281
27	M		86	280
28	G	☾	87	279
29	V		88	278
30	S		89	277
31	D		90	276
Appu-ti		ORA LEGALE		

# Farfalle della Val Dragone

Antonio Manni



## Papilio machaon

Tra le più belle farfalle del mondo, molte sono ascritte alla grande famiglia dei Papilionidi (*Papilionidae*) e non di rado questi lepidotteri raggiungono grandi dimensioni. Uno dei membri di tale famiglia, che spicca per la sua particolare bellezza, è il ben noto Macaone.



I macaoni sono diffusi in tutta la penisola italiana e nelle isole maggiori, dal piano fin sui monti, oltre i 2.000 m di altezza sopra il livello del mare. Sono presenti anche in Francia e nella penisola Iberica. Hanno un volo elegante e incerto, tendono a colonizzare le aree montane sin dalla primavera. Questa farfalla è anche uno dei lepidotteri europei di dimensioni maggiori, avendo un'apertura alare di quasi 9 cm.



## Funghi BUONI

## Palocybe gambosa

(Zugnole, Fungo di S. Giorgio)

Fungo molto ricercato nelle nostre zone per le sue buone caratteristiche culinarie, ma anche per il fatto che è fra i primi ad uscire dopo il riposo invernale. Cresce in "famiglie" (bolate) ai margini dei boschi, nei prati, tra i rovi. Caratteristica di un tempo era la "destesa" di polenta condita con abbondante sugo di "pergnoli".

### Descrizione

**Cappello:** nella prima fase dello sviluppo, il cappello sembra intimamente saldato al gambo e di forma rotondeggiante, poi prende forma emisferica, convessa pianeggiante, infine quasi piana; è tipicamente bianco, ma si possono trovare esemplari di color nocciola chiaro, simile alla crosta di pane, liscio, con il margine involuto; diametro 5-10 cm con cuticola facilmente staccabile. **Lamelle:** smarginate al gambo oppure sinuoso-uncinate, fitte, intercalate da lamellule, di colore bianco tendenti al crema negli esemplari adulti, con filo irregolare. **Gambo:** sodo, massiccio, talvolta tozzo, assottigliato alla base, misura da 3-8 x 1-3 cm. **Carne:** molto soda e compatta, bianca. **Odore:** molto grato, di farina lievitata. **Sapore:** analogo.



# FUNGHI PORCINI SOTT'OLIO



**Ingredienti:** 1 kg di funghi porcini piccoli, olio extravergine di oliva, 1 litro di aceto di vino bianco, 1 bicchiere di vino bianco secco, 5 foglie di alloro, 2 chiodi di garofano, 1 rametto di timo, pepe bianco in grani, sale.

**Procedimento:** pulite i funghi con uno strofinaccio umido e tagliateli a pezzi. Bollite l'aceto insieme al vino, i chiodi di

garofano, l'alloro, il pepe, il timo e poco sale. Appena l'aceto inizia a bollire, unite i funghi e lasciate cuocere per quattro minuti. Scolate e disponete i funghi su un canovaccio all'aria ad asciugare per qualche ora. Poi tamponateli delicatamente con carta da cucina per eliminare gli eccessi di umidità. Una volta asciutti metteteli nei vasi, aggiungendo in ognuno una foglia di alloro. Ricoprite accuratamente con l'olio extravergine di oliva, controllando che i funghi siano sommersi. Chiudete i vasi, riponete al buio e al fresco. Aspettate un mese prima di consumarli.



conservare  
in casa

# FUNGHI PORCINI CONGELATI



**Metodo 1.** Pulite per bene i funghi. Quindi staccate il gambo dalla testa del fungo. Togliete il terriccio con un coltello e, con l'aiuto di un canovaccio umido, pulite tutta la superficie esterna del fungo. Fate lo stesso con la testa. Tagliate a cubetti il fungo. Fatto ciò potrete direttamente riporre i funghi porcini a cubetti dentro un sacchetto di plastica tipico del congelamento.

**Metodo 2.** Gettare i funghi puliti e tagliati a tocchetti nell'acqua in ebollizione per tre minuti,

per poi scolarli e una volta raffreddati passate alla congelazione. I funghi possono anche essere tagliati a fettine prima di congelarli.

## Come usare i funghi porcini dopo lo scongelamento

- Direttamente in padella ancora congelati con olio, prezzemolo e aglio per farli tricolorare. A questa base potrete aggiungere panna o besciamella per fare scaloppine o una spaghetтата.
- Direttamente in pentola congelati per essere rosolati e fare un risotto.
- Direttamente congelati dentro un ragù, un sugo o qualsiasi salsa.
- Passati un secondo sotto l'acqua corrente per eliminare il ghiaccio, se volete aggiungerli alla farcitura di una pizza.

## Conservare (anche) la salute

### IL CLOSTRIDIUM BOTULINUM: LA TOSSINA - SINTOMI DI INTOSSICAZIONE

#### LA TOSSINA

La tossina prodotta dal *Clostridium* è uno dei veleni più potenti che esistano. Ne basta anche solo un boccone per provocare l'intossicazione ed, eventualmente, la morte. Quindi se avete dei dubbi non assaggiate mai per nessun motivo la conserva incriminata, buttatela anche se dovesse essere la cosa più prelibata e costosa del mondo. La tossina si comporta come un neurotossico: blocca la trasmissione degli impulsi nervosi. Però, per fortuna, è molto delicata, al contrario delle spore, basta farla bollire a soli 80°C per eliminarla definitivamente.

#### I SINTOMI DELL'INTOSSICAZIONE

I primi sintomi si manifestano da poche ore a cinque-sei giorni dall'ingestione. I sintomi legati all'apparato digerente (vomito, dolori addominali, diarrea) possono anche non esserci, mentre sempre presenti sono i sintomi legati ai nervi cranici. Il primo segnale si ha quando le palpebre cominciano a chiudersi da sole. Spesso si verificano fastidio alla luce, mal di testa, vertigini e anche disturbi nella vista. In seguito si fa difficile la deglutizione, poi la respirazione e poi... meglio non arrivare all'ultimo "poi".

## STORIA O LEGGENDA?

I funghi, per il fatto che sembrano spuntare dal nulla, nonché per la velenosità di talune specie e per via degli effetti allucinogeni di altre, hanno sin dai tempi antichi alimentato la fantasia degli uomini, divenendo protagonisti di credenze e leggende. Narra una leggenda di Perseo, dopo un lungo viaggio, trovandosi stanco e assetato, si rifocillò con dell'acqua raccolta all'interno del cappello di un fungo; per questo motivo decise di fondare in quel posto una nuova città che chiamò Micene (dal greco *mykés* = fungo), dando vita alla civiltà micenea.

Invece nella Roma antica il fungo diventò anche il simbolo di morte e, infatti, il termine *fungus* indicherebbe "portatore di morte" (dal latino *funus* = funebre e *ago* = porto, portare). Secondo la mitologia nordica, invece, Odino era inseguito dai diavoli e le gocce di bava rossa che cadevano dalla bocca del suo mitico cavallo a sei zampe si trasformarono immediatamente in funghi rossi. In Siberia, come racconta l'etnobiologo James Arthur, "gli sciamani usavano e usano il fungo *amanita muscaria* come un sacramento religioso: essi entrano attraverso un'apertura del tetto e portano questi funghi (allucinogeni) in grandi sacchi". Sono vestiti di rosso e bianco, gli stessi del fungo, che in Siberia cresce in quantità nei boschi di conifere.

## CURIOSITÀ

I funghi sono ricchi di sostanze nutritive. Diverse specie contribuiscono ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue, altre specie contengono vitamine e aminoacidi. I funghi vanno consumati saltuariamente e in modiche quantità poiché spesso contengono carboidrati e grassi piuttosto complessi che appesantiscono il lavoro dell'apparato digerente.



# Lunario 2019

## Aprile

Quarto mese dell'anno, conta 30 giorni. Secondo alcuni il nome deriva dall'etrusco *Apro*, a sua volta dal greco *Afrodite*, dea dell'amore, a cui era dedicato il mese. Secondo altri il nome deriva invece dal latino *aperire* (aprire) per indicare il mese in cui si "schiodono" piante e fiori.

Il giorno 1 il sole sorge alle 6.58 e cala alle 19,43;  
il 16 sorge alle 6.31 e cala alle 20,02.  
Nel mese il giorno cresce di 1 ora e 15 minuti.

1	L		91	275
2	M		92	274
3	M		93	273
4	G		94	272
5	V	●	95	271
6	S		96	270
7	D		97	269
8	L		98	268
9	M		99	267
10	M		100	266
11	G		101	265
12	V	☾	102	264
13	S		103	263
14	D	Dome-ica delle Palme	104	262
15	L		105	261
16	M		106	260
17	M		107	259
18	G		108	258
19	V	☼	109	257
20	S		110	256
21	D	Pasqua	111	255
22	L	Lu-edi dell'Agelo	112	254
23	M		113	253
24	M		114	252
25	G	Festa della liberazio-e	115	251
26	V		116	250
27	S	☾	117	249
28	D		118	248
29	L		119	247
30	M		120	246

Appu-ti

## Farfalle della Val Dragone



Antonio Nanni

### Inachis io

Appartiene ai Ninfalidi, farfalle dalla notevole eleganza e dalle tinte calde e corpose, i cui rappresentanti nostrani sono tra le farfalle più variopinte della penisola. La Vanessa lo o Vanessa coda di pavone (*Inachis io*) vive ovunque nelle aree temperate, tranne ai poli, sebbene sia stata osservata fino alle fasce circumpolari. Queste farfalle possono essere identificate nei più disparati ambienti e biotopi: i ninfalidi, e quindi anche la Vanessa lo, sono comunissimi in pianura fino a quote elevatissime, anche a 4.000 m sopra il livello del mare. In Italia i bruchi della *Inachis io* si notano in maggio-giugno sulle foglie d'ortica e la farfalla, attiva da luglio a settembre, ai primi freddi sverna.



## Funghi BUONI *Macrolepiota procera*

(Mazza di tamburo)

Specie composta da diverse varietà. la più comune è la *Macrolepiota procera* var. *fuliginosa*, che predilige i boschi caldi mediterranei e si riconosce dalle squame del cappello più fibrillose. Cresce generalmente nei prati, nei boschi di latifoglie più raramente nei boschi di conifere. in modo gregario. raramente solitario. in estate-autunno. Deve il suo nome al fatto che prima di schiudersi ha la caratteristica forma di una mazza da tamburo: gambo allungato, testa arrotondata e richiusa sul gambo.

### Descrizione

**Cappello:** 10-25 cm, ma esemplari particolarmente grandi possono raggiungere i 40 cm; dapprima ovoidale o quasi sferico, alla fine aperto, umbonato al centro; di colore brunastro, bruno-grigio; pellicola desquamata in larghe scaglie irregolari più scure e fibrillose. Umbone liscio, dello stesso colore delle squame. **Lamelle:** numerose, fitte, irregolari; bianche o giallastre, con l'età brunastro-rossastre. **Gambo:** 20-40 x 1-2 cm, lungo ed esile, cilindrico, cavo, fibroso, duro, bulboso alla base, screziato bruno. **Anello:** vistoso, grande, tipicamente staccato e scorrevole sul gambo, bianco sopra, bruno sotto, fioccoso al margine. **Carne:** poco consistente, fragile, tenera nel cappello, fibrosa nel gambo, bianca, che diventa leggermente rossastra o rosata all'aria. **Odore e sapore:** di nocciola.





## Marmellata Di amarene

**Ingredienti:** 1 kg di amarene pulite, 700 g di zucchero

**Procedimento:** scegliete delle amarene ben mature, che abbiano un bel colore scuro. Se ne avete una pianta in giardino, aspettate che piova e che il sole le abbia asciugate prima di coglierle. Non è necessario comunque lavarle. Eliminate piccioli e noccioli, pesate la frutta e tenete presente che per ogni chilogrammo di frutta al netto dovete

aggiungere 700 g di zucchero. In una grossa insalatiera, mescolate la frutta con lo zucchero e lasciate riposare per dodici ore. Passato il tempo, mettete a cuocere a fiamma viva per quindici minuti, abbassando il fuoco per altri quindici. Quando la marmellata avrà raggiunto la giusta consistenza, versatela nei barattoli, lasciate raffreddare e chiudete ermeticamente, quindi sterilizzate.



Conservare  
in casa



## Ciliegie Sciropate

Preparate uno sciroppo con zucchero e acqua (200 gr. di zucchero in un litro d'acqua): mettete una pentola con l'acqua sul fuoco e versateci dentro lo zucchero. Portatela a ebollizione e mescolate fino a quando lo zucchero sarà completamente sciolto. Fate raffreddare lo sciroppo, intanto prendete le ciliegie, sceglietele sode e mature, lavatele bene e asciugatele, eliminate il picciolo. Ponete le ciliegie nei vasi a chiusura ermetica cercando di sistemarle in modo tale da lasciare meno spazi vuoti possibili, senza però schiacciarle troppo.

Versate lo sciroppo precedentemente preparato sulle ciliegie dentro ai vasetti, agitandoli di tanto in tanto per fare fuoriuscire le eventuali bolle d'aria; fermatevi con lo sciroppo a 1 cm dal bordo, chiudete infine i vasetti. A questo punto procedete con la bollitura: sistemate i vasetti in una pentola capiente, per evitare che i barattoli possano rompersi sbattendo tra loro mentre bollono potete avvolgerli separatamente in alcuni canovacci. Riempite la pentola d'acqua: il livello dell'acqua non deve superare il tappo dei barattoli. Portate a ebollizione e fate bollire per 20-30 minuti. Passato questo tempo, spegnete il fuoco, estraeteli dall'acqua utilizzando una pinza e lasciate raffreddare.

Le ciliegie sciropate si possono conservare fino a 3 mesi, avendo cura di tenere i vasetti in un luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce diretta. Si consiglia di attendere almeno 1 mese prima di consumare le ciliegie. Consumare le ciliegie al massimo in 3-4 giorni dopo l'apertura anche se conserverete in frigorifero.

Potete inserire nei vasetti degli aromatizzanti come cannella, chiodi di garofano, vaniglia o liquore Maraschino.

### Conservare (anche) la salute

#### IL CLOSTRIDIUM BOTULINUM: COME SI SVILUPPA

Il passaggio da spora a batterio (che poi produrrà la tossina botulinica) è favorito da:

- cibo umido
- cibo poco acido (con pH maggiore a 4.5);
- temperature superiori ai 3 °C;
- bassa presenza di ossigeno (inferiore al 2%);
- concentrazione salina inferiore al 10%;
- concentrazione di zucchero inferiore al 35%.

**Quindi il pericolo di contaminazione botulinica è limitato a conserve di cibi umidi, non sufficientemente acidi, non sufficientemente salati, non sufficientemente zuccherati, conservati in ambiente non sufficientemente freddo e soggetti a condizioni di bassa concentrazione di ossigeno.**

#### L'OLIO NON PROGETTE DAL BOTULINO!

Sebbene il *Clostridium botulinum* non possa cresce-

re nell'olio puro, che garantisce l'assenza di ossigeno e non contiene acqua, non protegge gli alimenti se questi sono formati da acqua che non si può miscelare con l'olio stesso e quindi restano umidi, costituendo un microambiente favorevole alla crescita del batterio. Sono a rischio perciò gli oli aromatizzati con prodotti umidi e non acidificati, come aglio, erbe, peperoncino, zenzero, conserve in vasetto o sottovuoto o sott'olio di prodotti umidi non abbastanza acidi né abbastanza salati, come le carni, i pesci al naturale e affumicati.

**POICHÈ IL PERICOLO È LEGATO ALLA TOSSINA BOTULINICA CHE SI DISATTIVA IN POCHI MINUTI ALLA TEMPERATURA DI 80 °C È BUONA NORMA NON USARE LE CONSERVE CRUDE MA RISCALDARLE AD ALMENO 80 °C PER 5 MINUTI.**

#### STORIA O LEGGENDA?

Indigeno dell'Asia minore e, secondo molti, della Penisola Balcanica meridionale, il ciliegio acido (*Prunus cerasus*) vanta origini che si perdono nel tempo, così come quelle del più noto e diffuso ciliegio dolce (*Prunus avium*). Plinio afferma che il ciliegio fu importato in Italia da Lucullo, ma il botanico svizzero De Candolle è certo che esistesse ben da prima, compreso il ciliegio acido. Secondo Targioni Tozzetti (1853), probabilmente Lucullo importò qualche nuova varietà, tra cui marasche e visciole: il ciliegio acido all'epoca era già utilizzato anche come soggetto da innesto.

Nel 1400 si apprende da un manoscritto anonimo della presenza di diverse tipologie di ciliegie nella campagna fiorentina, incluse le amarene. In quel secolo, e nel seguente, numerosissime sono le rappresentazioni di ciliegie nell'arte pittorica.

#### CURIOSITÀ

Già alla metà del XVII secolo, a Firenze, i nobili erano abituati a consumare un fresco sorbetto a metà del pranzo e quello di amarena era tra i preferiti secondo il gastronomo del tempo Antonio Latini. Secondo i ricercatori americani i composti chimici che danno alle amarene il colore rosso alleviano il dolore meglio dell'aspirina e danno protezione antiossidante pari a quella di molti integratori in commercio, come per esempio quelli di vitamina E.

Si possono utilizzare i noccioli delle amarene per creare cuscini terapeutici per mal di pancia e i dolori cervicali. Basta raccogliere una bella quantità di noccioli, lavarli e lasciarli essiccare al sole, per due giorni circa. Dopodiché si cuociono al forno per due minuti e s'inseriscono sulla parte dolorante.

# Lunario 2019

## Maggio

Maggio è il quinto mese dell'anno, conta 31 giorni. Nella cultura cristiana maggio è il mese dedicato alla Madonna. A questo mese è legata la tradizione dell'Albero della cuccagna o Albero di Maggio.

Il giorno 1 il sole sorge alle 6.07 e cala alle 20,20;  
il 16 sorge alle 5.48 e cala alle 20,38.  
Nel mese il giorno cresce di 1 ora e 5 minuti.

1	M	Festa del lavoro	121 245
2	G		122 244
3	V		123 243
4	S		124 242
5	D	☉	125 241
6	L		126 240
7	M		127 239
8	M		128 238
9	G		129 237
10	V		130 236
11	S		131 235
12	D	☾	132 234
13	L		133 233
14	M		134 232
15	M		135 231
16	G		136 230
17	V		137 229
18	S	☼	138 228
19	D		139 227
20	L		140 226
21	M		141 225
22	M		142 224
23	G		143 223
24	V		144 222
25	S		145 221
26	D	☾	146 220
27	L		147 219
28	M		148 218
29	M		149 217
30	G		150 216
31	V		151 215

Appu-ti

## Farfalle della Val Dragone

Antonio Nanni



### Limenitis camilla

Graziosa farfalla che appartiene all'ordine dei Lepidoptera ed alla famiglia dei Nymphalidae. Questa famiglia è diffusa in tutti i continenti e raggruppa circa 6.000 specie ed è classificata quindi come la più grande delle famiglie fra i Ropaloceri. È una farfalla con un volo alquanto particolare: colpi d'ala profondi e nervosi, intervallati da lunghe e rapide planate rettilinee e con cabrate improvvise per intercettare qualsiasi insetto volante che attraversi la sua area. È una farfalla molto curiosa e spesso, non appena si attraversa la sua area, interviene a curiosare roteando e planando attorno all'intruso, quasi volesse annusare la sua presenza. Subito dopo ritorna nella posizione di parten-

za, sulla foglia di un ramo pendente sul suo corridoio di volo. Spesso si posa tenendo le ali completamente aperte che richiude immediatamente pronta a ripartire, non appena avvista qualche intruso. Il termine scientifico *Limenitis*, dal greco significa "protettore del porto", con riferimento agli dei protettori di questi luoghi. Lo stesso Fabricius nel 1807, quando classificò questo genere di lepidotteri, può essersi riferito al fatto che il primo esemplare di queste farfalle (sembra sia stata una *Limenitis camilla*) era stato catturato nel porto di Livorno ed inviato all'entomologo Petiver che scientificamente lo chiamò *Papilio livornicus*. Si presume quindi che il riferimento al porto possa essere legato a quest'ultimo fatto.



### Funghi BUONI

### Russola aurea

(Colombina dorata)

Può essere consumato anche crudo in insalata. Generalmente per sapere se un fungo è commestibile bisogna determinarne la singola specie e leggere i suoi caratteri di commestibilità: fa eccezione il genere *Russula* le cui specie dal sapore delicato possono essere consumate senza problemi (ad eccezione della *Russula olivacea*), mentre quelle (poche) dal sapore acre sono tossiche.

#### Descrizione

**Cappello:** 4-10 cm, sodo, prima arrotondato poi convesso, di colore rosso più o meno vivo, spesso con macchie gialle, cuticola separabile solo al margine, brillante, margine arrotondato e solcato negli esemplari adulti. **Lamelle:** fitte, larghe, libere verso il gambo, prima chiare poi crema, infine ocracee. **Gambo:** 3-8 x 1,5-2,5 cm, carnoso, prima pieno poi farcito, bianco o giallo-limone, con macchie brune. **Carne:** bianca e soda, gialla sotto la cuticola. **Odore:** impercettibile. **Sapore:** dolce.





## Marmellata Di Pere Dura

**Ingredienti:** 1 kg di pere, 1 kg di zucchero, 2 cucchiai di fecola di patate, zucchero a velo.

**Procedimento:** grattugiate le pere dopo averle sbucciate e private dei semi e fatele cuocere con lo zucchero e la fecola di patate. Mescolate spesso e, quando la marmellata è bella densa, toglietela dal fuoco, versatela sopra una teglia da forno cosparsa di zucchero e stendetela sottile con il mattarello.

Poi mettete nel forno a temperatura moderatissima, quindi spegnete il forno e lasciate al caldo, per farla asciugare, fino al giorno seguente.

Il giorno dopo tiratela ancora più sottile aggiungendo zucchero a velo, quindi tagliate dei rombi, che avvolgerete nella carta stagnola.

I rombi di pera si conservano in vasi di vetro o in scatole di latta da biscotti.



conservare  
in casa



## Marmellata Di Pere e noci

**Ingredienti:** 1 kg di pere mature già pulite, 400 gr di zucchero, 1 mela, 2 limoni, 300 gr di noci pulite, spolverata di cannella (a vostro gusto, si può omettere).

**Procedimento:** lavate le pere e fatele a 4 spicchi togliendo

il torsolo e i semi. In una casseruola con doppio fondo, mettete le pere a pezzetti, la dose dello zucchero, i limoni strizzati e la mela tagliata a dadini, poi mescolare bene per unire gli ingredienti.

Copritele e fatele riposare in frigo tutta la notte. Il giorno seguente cuocete a fuoco basso mescolando spesso con un mestolo di legno e fate attenzione che la marmellata non si attacchi poi aggiungete una spolverata di cannella a vostro piacere.

Il tempo di cottura può variare da 1 h e 30 minuti a 2 ore, anche a seconda del tipo di pere che usate. Per controllare la cottura della marmellata basta mettere un cucchiaino in un piatto e farla freddare, poi inclinando il piatto la stessa non deve scivolare. Infine frullate il tutto. Aggiungete le noci precedentemente spezzettate.

Quando la marmellata è bella calda mettete nei vasetti di vetro già sterilizzati, chiudete bene e capovolgete per creare il sottovuoto, poi coprite con un canovaccio e fateli riposare tutta la notte. La vostra marmellata è pronta conservandola in un luogo buio, asciutto e ben areato.

### STORIA O LEGGENDA?

Il pero era già conosciuto dai popoli dell'Asia occidentale. Da qui le varietà giunsero in Grecia, dove si diffusero e cominciarono a essere coltivate in

maniera rudimentale nel 600 a.C. Già nel 350 a.C. la coltivazione di quest'albero era abbastanza estesa

nella Magna Grecia, perché Teofrasto menziona sia le varietà selvatiche sia quelle coltivate. In epoca romana Catone e Plinio danno indicazioni precise sulla diffusione del pero, a testimonianza della considerazione che

vi era su questa pianta da frutto. Ai tempi di Catone le cultivar conosciute erano appena sei, ma già due secoli più tardi Plinio ne menziona circa

quaranta. Dall'epoca romana in poi la coltura del pero si espande con uno sviluppo esponenziale in tutta Europa, in particolare in Belgio e in Francia.

## Conservare (anche) la salute

### ASPETTO DELLE CONSERVE ANDATE A MALE

Per prima cosa verificate che il coperchio non presenti segni di allentamento o di rigonfiamento: quelli concavi al centro sono ben sigillati. Eliminate tutti i vasetti con il coperchio gonfio.

Se il vasetto è stato vuotato e il contenuto buttato, disinfettatelo con cura, altrimenti, piuttosto che rischiare, gettatelo. I vasetti con tappo americano sono più sicuri poiché, una volta tolto l'anello di gomma intermedio, dopo il raffreddamento, il tappo resta ben sigillato. Se si formasse del gas internamente al vasetto sarebbe più facilmente identificabile, in quanto il tappo deformato dalla pressione romperebbe il si-

gillo rendendo evidente il danno.

Verificate con attenzione che non ci siano resti di cibo conservato sull'esterno dei vasetti e che il contenuto non mostri bolle d'aria in superficie o colore strano.

Non appena aprite il vasetto, ricorrete a uno dei vostri sensi che difficilmente tradisce, l'olfatto, e annusate il contenuto.

Poi guardate bene per trovare eventuali muffe, non importa di che colore siano, sono tutte pericolose; fate molta attenzione a guardare dove talvolta non si osserva: sotto il coperchio!

### CURIOSITÀ

Nel Settecento un ambulante chiamato peracottaro, munito di un calderone, vendeva pere cotte, ricoperte di caramello e infilzate su un bastoncino per poterle mangiare per la strada.

La pera contiene moltissime vitamine e fibre (soprattutto nella buccia), amiche del nostro intestino; contiene anche il sorbitolo che facilita la digestione e preziosi antiossidanti.

Consigliata agli sportivi e a chi è in calo di energie per il suo valore di zuccheri e potassio.

Nel "linguaggio dei fiori" occidentale il bocciolo di pero è il fiore di chi è nato il 17 di agosto, simboleggiante affetto e tenerezza. In molte parti del mondo la pera simboleggia il cuore umano, a cui assomiglia nella forma.



# MELANZANE Fritte Sott'aceto



**Ingredienti:** 1 kg di melanzane, olio extravergine di oliva, 25 cl di aceto (1 l per la ricetta a cubetti), 2 spicchi d'aglio, basilico secco, origano (per la ricetta a cubetti), peperoncino, acqua q.b.

**Procedimento. A fette:** pulite le melanzane e tagliatele a fette sottili e friggetele in abbondante olio, poi asciugate su carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Nella padella lasciate solo la parte più densa di olio sul fondo, cui aggiungerete un quarto di litro di aceto e l'aglio a fettine. Quando riprende il bollore unite le melanzane, cuocete per cinque minuti. Mettetele a strati con il basilico nei vasetti, capovolgete per dieci minuti e poi riponete in luogo fresco e asciutto.

**A cubetti:** pulite le melanzane (che siano molto fresche), tagliate a cubetti di tre o quattro centimetri o a mezza rondelle di uno spessore di un centimetro. Portate a ebollizione un litro di aceto con un litro d'acqua, due spicchi d'aglio e una manciata di origano, immergete le melanzane e cuocete per tre o quattro minuti dall'ebollizione. Mettetele poi su un canovaccio a raffreddare e asciugate; ponete a strati in vasi con basilico, origano, peperoncino a piacere e aglio.

Coprite d'olio e lasciate per un giorno a riposare, eventualmente aggiungete dell'olio perché siano ben coperte prima di chiudere.



conservare  
in casa



## STORIA O LEGGENDA?

La melanzana è originaria dell'India e già durante la preistoria era coltivata in Cina e in altri paesi dell'Asia centrale.

In Europa sembra che sia conosciuta solo a partire da 1500 anni fa: la diffusione in Europa dei nomi derivati dall'arabo e la mancanza di nomi antichi latini e greci indicano che fu portata nell'area mediterranea dagli arabi agli inizi del Medioevo.

L'Andalusia, nel sud della Spagna, pare essere la prima regione europea che ha conosciuto la melanzana, appunto perché in questa zona gli arabi avevano importanti insediamenti. In Italia la melanzana viene cucinata a partire dal Quattrocento. Gli arabi chiamavano la melanzana *badingian* e in Italia venne aggiunto il prefisso "melo", divenendo così *melo-badingian*, quindi *melangian*, da cui l'attuale nome. In altre regioni il prefisso fu *petro*, per cui si ebbe *petro-badingian* dal quale si formò il nome *petronciano* o *petonciano*, sinonimi con i quali vengono indicati questi ortaggi. In particolare il nome melanzana veniva interpretato come "mela non sana", proprio perché non commestibile se non cotta.



# MELANZANE Fresche Congelate

Scegliete sempre delle melanzane fresche, sode e scure esternamente. Lavatele. Rimuovete la parte del picciolo e l'estremità finale. Potete tagliarle a fette o in alternativa sbucciarle con un coltello affilato e tagliarle a cubetti da mezzo centimetro. Prima che anneriscano (ci vorranno circa 30 minuti), fatele sbollentare in una pentola capiente con dell'acqua bollente con un po' di succo di limone fresco. Dopo poco meno di 5 minuti scolatele e trasferitele in una ciotola con acqua e ghiaccio (per bloccare la cottura e farle raffreddare). Sistematele poi in un contenitore adatto al congelamento o nei sacchetti per alimenti. Potrete gustarle fino ai 9 mesi successivi. Il procedimento è lo stesso se, invece che crude, sceglierete di conservarle fritte, grigliate o impanate. Per comodità potete già porzionare le vostre melanzane in modo da non dover scongelare l'intero contenitore quando vorrete mangiarle.

## Conservare (anche) la salute

### RISANARE E PULIRE I VASETTI

#### COME RISANARE I VASETTI

Se non volete buttare i vasetti che hanno contenuto conserve sospette, potete decontaminarli da un'eventuale presenza di botulino. Mettete i vasetti aperti, compreso il coperchio, in una casseruola di grandi dimensioni, di almeno dieci litri. Lavatevi bene le mani. Coprite i vasetti d'acqua facendo attenzione a non farla schizzare. Il livello dell'acqua deve essere almeno di 2,5 cm sopra i vasetti. Mettete il coperchio e fate bollire i vasi per più di mezz'ora. In questo modo l'eventuale tossina viene uccisa e non correte il rischio di avvelenare persone o animali. Poi adoperatevi per ripristinare la massima igiene: lavatevi bene

le mani, insieme a tutti gli utensili che possono essere venuti a contatto con i vasetti, anche l'apriscatole; buttate stracci e spugnette che potete aver usato per pulire i vasetti. Se però non vi sentite di fare tutte queste operazioni, gettate tutto e acquistate vasetti nuovi!

#### PULIZIA DEI VASETTI

Prima di riempire i vasetti, lavateli bene con sapone e asciugateli con cura. Se utilizzate la lavastoviglie è ancora meglio perché il calore al suo interno è notevole. Non usate i vasetti prima che siano completamente asciutti.

## CURIOSITÀ

Il valore nutritivo delle melanzane è piuttosto scarso; poche calorie, basso contenuto di grassi, proteine e glucidi, quantità ridotte di vitamine e sali minerali (escluso il potassio). Forse non tutti sanno che esiste un tipo di melanzana rosso (*solanum aethiopicum L.*). Il suo frutto tondeggiante si colora di rosso intenso come un pomodoro tanto da essere scambiata per quest'ultimo.

È ottima ripiena. La melanzana contiene molto potassio: è perciò particolarmente indicata nella stagione estiva quando durante la sudorazione si verifica un'abbondante perdita di questo sale minerale. Le foglie verdi contengono solanina, un alcaloide velenoso se ingerito, ma possono essere utilizzate come emollienti contro scottature, ascessi, dermatosi squamose ed emorroidi.

# Lunario 2019

## Luglio

Luglio conta 31 giorni: il nome deriva da Giulio Cesare, nato attorno alla metà del mese. In precedenza, nel calendario romano di Romolo, era il quinto mese e aveva il nome di Quintile (*quintilis*), nome latino del numero cinque. Venne poi cambiato in *iulius* per ordine di Marco Antonio.

Il giorno 1 il sole sorge alle 5.35 e cala alle 21,05;  
il 16 sorge alle 5.46 e cala alle 20,59.  
Nel mese il giorno cala di 47 minuti.

1	L		182
2	M	●	183
3	M		184
4	G		185
5	V		186
6	S		187
7	D		188
8	L		189
9	M	☾	190
10	M		191
11	G		192
12	V		193
13	S		194
14	D		195
15	L		196
16	M	☼	197
17	M		198
18	G		199
19	V		200
20	S		201
21	D		202
22	L		203
23	M		204
24	M		205
25	G	☾	206
26	V		207
27	S		208
28	D		209
29	L		210
30	M		211
31	M		212

Appu-ti

# Farfalle della Val Dragone

Antonio Manni



## Melanargia galathea

Diffusa in tutta l'Europa, Nordafrica e Asia occidentale. Colonizza le pianure, ove gli adulti di entrambi i sessi in estate, periodo nel quale sono più attivi, sono attratti dai

fiori di Cardo.

Questa farfalla bianca e nera, con disegno a scacchi, ha un aspetto inconfondibile. In alcuni esemplari, o forme, il colore di fondo è di un giallo marcato.



## Funghi BUONI

## Boletus edulis

(Porcino, Brisa, Rigfella)

Il re dei funghi. I "porcini" appartengono ad una numerosa famiglia (*Boletus edulis. aestivalis. aereus. fragrans. pinophilus. regius...*) ricca di bellezza, bontà e commestibilità. Di questa famiglia fanno parte anche alcune varietà: *appendiculatus. erythropus. luridus.* che al contatto o al taglio assumono colorazioni particolari. Ebbene bisogna sfatare la quasi comune convinzione che i funghi che cambiano colore non siano buoni, di solito con un trattamento e una cottura adeguati hanno commestibilità buona, addirittura, nel caso del *Boletus fragrans* la commestibilità è ottima.

### Descrizione

**Cappello:** 5-24 cm, carnoso e sodo, inizialmente emisferico poi convesso alla fine anche depresso e rialzato leggermente a coppa; bruno chiaro, ma a volte anche bruno scuro, più chiaro al margine; superficie umida, viscosa, non vellutata, rugolosa. **Tubuli:** lunghi, semplici, quasi liberi, che si separano facilmente dal cappello; bianchi poi giallastri. **Pori:** in principio chiusi e fini; bianchi o bianco-grigi, a maturità giallastri. **Gambo:** 5-12 x 3-7 cm, grosso, pieno e sodo, in principio assottigliato in alto, ingrossato alla base, per divenire progressivamente cilindrico pallido poi brunastro chiaro; superficie ornata da vene più chiare. **Carne:** bianca, immutabile, con leggera colorazione nocciola, soda. **Odore:** fungino.



# PEPERONINI PICCANTI SOTT'ACETO

**Ingredienti:** 1,8 kg di peperoni piccanti, 1,4 kg di peperoni dolci misti (verdi e rossi), 1,5 l di aceto bianco (5%), 30 cl d'acqua, 50 g di sale, 30 g di zucchero, 2 spicchi d'aglio tagliati a quarti.

**Procedimento:** usate i guanti per toccare i peperoni di tipo piccante oppure lavatevi abbondantemente le mani con acqua e sapone prima di toccarvi il viso e gli occhi. Se i peperoni sono piccoli, potete lasciarli interi, praticando due-quattro tagli per favorire la penetrazione dei liquidi; altrimenti divideteli in quarti. Per spellare i peperoni scottateli in acqua bollente o arrostiteli sul fuoco o sulla bisticchiera. Poi posateli in uno straccio umido e lasciateli raffreddare. Togliete la pelle con cura cercando di non rovinare la polpa. Se i peperoni sono interi, appiattiteli oppure tagliateli in strisce abbastanza grosse. Riempite i barattoli con i peperoni, lasciando tredici millimetri d'aria. Mettete tutti gli altri ingredienti in una pentola e portate a ebollizione; fate sobbollire per dieci minuti, quindi rimuovete l'aglio e versate la soluzione bollente nei barattoli, lasciando tredici millimetri d'aria. Chiudete i barattoli. Sterilizzate.



conservare  
in casa

## CONSERVARE I PEPERONI

**In frigo.** Appena comprati, mettete i peperoni senza lavarli in sacchetti di plastica e riponeteli in frigo. Il peperone verde può resistere fino a due settimane; tutti gli altri si fermano a una.

**Arrostiti.** Modo efficace per conservare i peperoni tutto l'anno. Preparate i peperoni arrostiti, spellateli e tagliateli a listarelle; in seguito metteteli nei barattoli con aglio, olio e gli aromi. Sottovuoto, questi peperoni possono essere conservati fino a 12 mesi.

**Sott'olio.** Alternata ai celebri metodi di conservazione dei peperoni sotto aceto e in agrodolce, questa variante è molto interessante per mantenere al meglio gli ortaggi anche fuori stagione. Facile e conveniente, la preparazione dei peperoni sott'olio è anche piuttosto rapida. Provare per credere.

**Congelare i peperoni.** Il gusto rimane invariato, ma non la consistenza. Ma è possibile surgelare sia i peperoni arrostiti che crudi, per un periodo che va dagli 8 ai 10 mesi di vita.

Il consiglio essenziale è di tagliare i peperoni in dadini o strisce: in questo modo sarà possibile congelarli inizialmente su una teglia, tenendo distanziati i pezzi. Così facendo sarà poi più semplice riporre i peperoni in sacchetti di plastica, creare il sottovuoto e riporli definitivamente nel freezer.

## Conservare (anche) la salute

### STERILIZZAZIONE

#### PRESTERILIZZAZIONE

Qualsiasi tipo di conserva decidiate di preparare, sia essa salata, acida o dolce, è sempre meglio presterilizzare i vasetti a vuoto. Per sterilizzare i vasetti vuoti, poneteli dentro il porta vasetti dello sterilizzatore ad acqua bollente, copriteli con acqua calda fino a 3 cm sopra i vasetti e lasciate bollire per almeno quindici minuti. Togliete i vasetti e fateli scolare. L'acqua calda rimasta nel bollitore può essere utilizzata per la sterilizzazione dei vasetti pieni.

#### STERILIZZAZIONE DEI VASETTI PIENI

Se non avete un bollitore, utilizzate una casseruola molto capiente. Posizionate sul fondo un piatto o un tegame in vetro da fuoco rovesciato, che isoli i vasi dal calore eccessivo del fuoco. Poi fra un vaso e l'altro ponete stracci di tela o dei fogli di giornale pressati per evitare che i vasi, muovendosi nell'acqua durante l'ebollizione, si urtino tra loro. I vasi devono essere ricoperti d'acqua completamente e per 5 cm almeno.

**Il tempo di sterilizzazione va calcolato dal**

**momento in cui l'acqua comincia a bollire.**

**Generalmente bastano trenta minuti** e questo metodo è valido sia per vasi vuoti sia per vasi pieni. Attenzione che in caso di verdure e legumi può essere necessaria una sterilizzazione ripetuta per due e anche per tre giorni consecutivi.

#### TEMPI DI STERILIZZAZIONE

I tempi di sterilizzazione sono diversi a seconda del tipo di frutta o di verdura. Ecco qualche esempio: albicocche quaranta minuti, lamponi dieci minuti, fragole venti minuti, pesche quaranta minuti, ribes venti minuti, susine quaranta minuti, uva venti minuti.

La verdura, invece, necessita tempi più prolungati e, per certi legumi, la sterilizzazione va ripetuta per almeno tre volte in giorni successivi: asparagi un'ora; fagioli un'ora il primo giorno, un'ora e mezza dopo il secondo giorno; melanzane un'ora il primo giorno, un'ora e mezza dopo tre giorni; pomodori quaranta-cinque minuti.

A sterilizzazione ultimata i vasi si devono raffreddare nell'acqua prima di essere tolti dalla pentola.

### STORIA O LEGGENDA?

Dalla testimonianza di reperti archeologici sappiamo che già nel 5.500 a.C. il peperoncino era conosciuto in Messico, presente in quelle zone come pianta coltivata, ed era la sola spezia usata dagli indiani del Perù e del Messico. In Europa il peperoncino è arrivato con Cristoforo Colombo nel 1493. Introdotto quindi in Europa dagli spagnoli, ebbe un immediato successo, ma i guadagni che la Spagna si aspettava dal commercio di tale frutto (come quello di altre spezie orientali) furono deludenti, poiché il peperoncino si acclimatò benissimo nel vecchio continente, diffondendosi in tutte le regioni meridionali, in Africa e in Asia, e venne così adottato come spezia anche da quella parte della popolazione che non poteva permettersi l'acquisto di cannella, noce moscata e altre spezie costose.

Il frutto venne chiamato peperone a causa della somiglianza nel gusto con il pepe. Il suo nome in lingua nahuatl era *chilli* o *xilli* e tale è rimasto sostanzialmente nella lingua inglese: *chili*.

### CURIOSITÀ

Nel XVI secolo la pianta del peperone era già abbastanza diffusa in tutta l'Europa meridionale, anche se era soprattutto usata con funzione ornamentale, in considerazione della bellezza e dei colori vivaci dei frutti. Il sapore più o meno piccante dei peperoni è dovuto alla presenza più o meno importante di capsaicina, contenuta sia nella polpa sia nei semi.



# Lunario 2019 Agosto

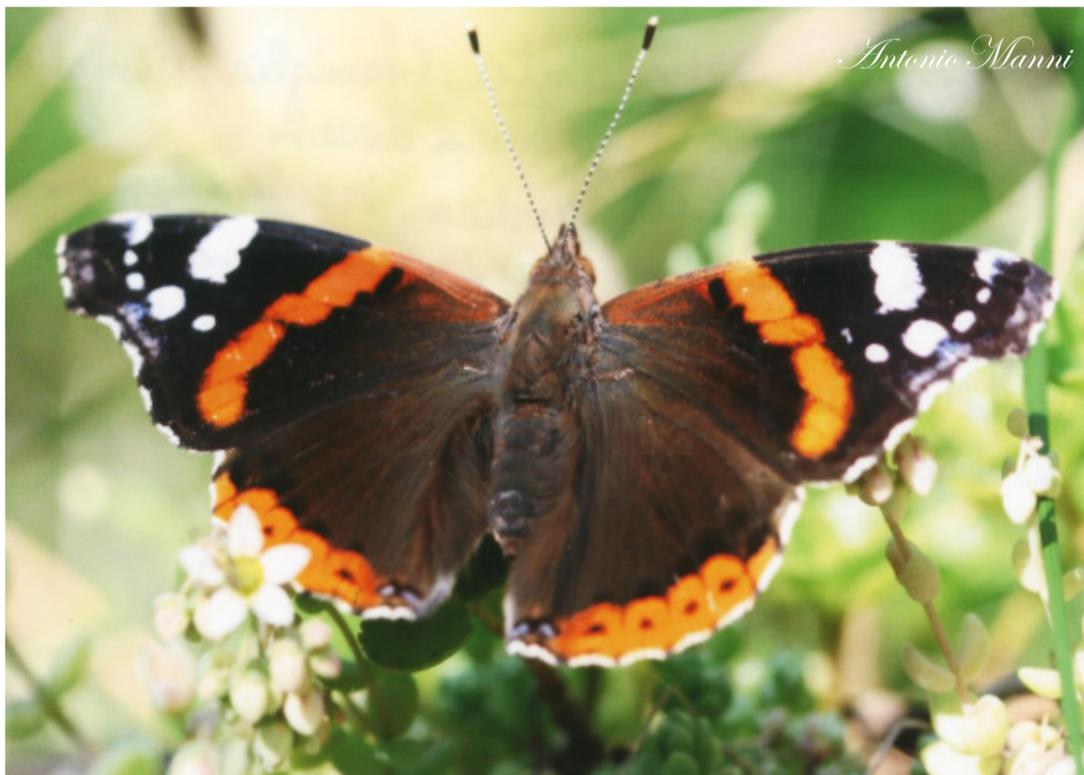
Agosto conta 31 giorni. Anticamente chiamato *sextilis* (il sesto mese dell'anno nel calendario romano), il mese fu rinominato *augustus* dal Senato romano, nell'anno 8 a.C., in onore dell'imperatore Augusto, dal quale prende il nome anche il Ferragosto (*feriae Augusti*). Venne anche aggiunto un giorno alla durata, sottraendolo da febbraio, per renderlo uguale a luglio (dedicato a Cesare).

Il giorno 1 il sole sorge alle 6.02 e cala alle 20,43;  
il 16 sorge alle 6.19 e cala alle 20,21.  
Nel mese il giorno cala di 1 ora e 22 minuti.

1	G	●	213 153
2	V		214 152
3	S		215 151
4	D		216 150
5	L		217 149
6	M		218 148
7	M	☾	219 147
8	G		220 146
9	V		221 145
10	S		222 144
11	D		223 143
12	L		224 142
13	M		225 141
14	M		226 140
15	G	☺ Assu-zio-e della B.V. Maria	227 139
16	V		228 138
17	S		229 137
18	D		230 136
19	L		231 135
20	M		232 134
21	M		233 133
22	G		234 132
23	V	☾	235 131
24	S		236 130
25	D		237 129
26	L		238 128
27	M		239 127
28	M		240 126
29	G		241 125
30	V	●	242 124
31	S		243 123

Appu-ti

## Farfalle della Val Dragone



### Vanessa atalanta (Vulcano)

È un lepidottero appartenente alla famiglia dei *Ninfalidi*, diffuso nelle zone temperate di Europa, Asia e Nord America.

Questa grande farfalla si riconosce dal vivace disegno color marrone scuro, bianco e rosso delle sue ali, che raggiungono l'apertura media di 45-50 mm. L'esemplare adulto vive 11 mesi.

Il bruco si nutre di foglie di ortica, mentre gli esemplari adulti prediligono le infiorescenze di piante come la *Buddleja* e la frutta in avanzata fase di maturazione.

Questa specie vive abitualmente in zone temperate, ma effettua delle migrazioni verso nord in primavera e occasionalmente in autunno, poi in direzione inversa.

È una delle ultime specie di farfalle avvistabili in nord Europa prima dell'arrivo dell'inverno, spesso mentre si posa sui fiori dell'edera nelle giornate di sole. Nel 2017 è stato lanciato un progetto europeo gruppo di ricercatori dell'Università di Berna per la mappatura di dettaglio della sua diffusione.

La *Vanessa atalanta* è anche nota per essere capace di cadere in stato di ibernazione; la colorazione degli esemplari che riemergono da questo stato è notevolmente più scura rispetto a quella dei nati in primavera. La farfalla, specialmente nelle zone dell'Europa meridionale, è comunque in grado di alzarsi in volo anche d'inverno se il tempo è bello.



## Funghi BUONI *Morchella esculenta* (Spugnola)

Senza dubbio il primo fungo che compare alla fine dell'inverno: i cercatori aspettano con ansia l'arrivo della primavera per raccogliere questa specie prelibata che cresce lungo le rive dei fiumi, dei fossi e dei ruscelli. Fino a qualche anno fa in montagna non veniva raccolta, non conoscendola; con l'arrivo dei cercatori della pianura, dove questa specie è molto apprezzata, abbiamo imparato ad apprezzarla e a cucinarla anche noi. È un fungo che non va consumato crudo o poco cotto, altrimenti si rischia un'intossicazione.



### Descrizione

**Cappello:** 5-8 cm, ovale o quasi sferico, con alveoli ampi, separati da coste flessuose, disposti abbastanza regolarmente secondo serie longitudinali, giallo-ocra variabile, cavo. **Gambo:** piuttosto corto, pruinoso verso la base, cavo. **Carne:** biancastra e fragile.

lug	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	
set	d	l	m	m	g	v	s	d	l	m	m	g	v	s	d	l	m	m	g	v	s	d	l	m	m	g	v	s	d	l	m	m

# PESCHE SCIROPATE



**Ingredienti:** 2 kg di pesche, 1 kg di zucchero, 1 stecca di vaniglia, 1 bicchierino di rum

**Procedimento:** generalmente si usano le pesche gialle di fine stagione, quelle grosse, dure e poco succose. Scotate per un attimo le pesche in acqua bollente per poterle spellare con facilità. Tagliatele ora a metà o, se preferite, a spicchi e mettele in una terrina con la vaniglia e ricoprite di zucchero. Il giorno dopo prendete il succo che avranno lasciato e fatelo bollire per tre minuti. Togliete la vaniglia e lasciate raffreddare lo sciroppo. Disponete le pesche nel vaso e versatevi lo sciroppo.

Prima di chiudere i vasi aggiungete il rum se vi piace, si può omettere se si intende farle mangiare ai bambini. Sterilizzate.



conservare  
in casa

# CONFETTURA DI PESCHE

**Ingredienti:** 2 kg di pesche, 600 gr di zucchero, il succo di un limone

**Procedimento:** lavate accuratamente le pesche, snocciolatele e sbucciatele. Tagliatele a piccoli pezzi, conservando anche il succo che rilasciano. Se avete tempo potete lasciare le pesche a macerare in una grande ciotola con lo zucchero per almeno 3-4 ore, in questo modo i tempi della cottura della Confettura di pesche diminuiranno leggermente.

Mettete in un tegame alto e capiente le pesche con lo zucchero, fate bollire a fuoco medio e aggiungete il succo del limone filtrato. Abbassate la fiamma e lasciate cuocere per circa un'ora, rigirando spesso con un cucchiaino di legno. Intanto mettete in frigo un piccolo piattino, vi servirà per testare la cottura della marmellata. Dopo un'ora versate un cucchiaino di marmellata sul piattino freddo e se, inclinandolo, non scivolerà subito è pronta, altrimenti proseguite la cottura per altri 10-15 minuti e riprovate. Riempite dei vasetti di vetro puliti e sterilizzati con la confettura di pesche calda, chiudete bene i barattoli e capovolgeteli fino al completo raffreddamento.

Conservateli poi in un luogo fresco e asciutto. Per una confettura più cremosa frullate a fine cottura con un frullatore ad immersione.

# PESCHE AL MIELE

Lavate, sbucciate le pesche ed eliminate il nocciolo. Immergetele per pochi secondi in acqua bollente, scolatele e trasferitele in una ciotola con acqua e cubetti di ghiaccio. Scolatele e lasciatele asciugare in forno ventilato a 50 gradi per pochi minuti. Fate scaldare del miele con un po' di acqua, immergetevi le pesche. Trasferite le pesche in vasetti di vetri, chiudeteli per bene e conservatele in un luogo fresco e buio per 3-4 mesi.

## Conservare (anche) la salute

### COME SI PREPARANO I TAPPI

Ovviamente quando comprate un barattolo per conserve trovate tutte istruzioni del caso.

Ma se i tappi sono usati, scartate quelli deformati o rovinati o con sostanza sigillante difettosa o parziale.

Comperate tappi nel numero giusto poiché la sostanza sigillante con il tappo si altera e quindi è inutile fare "scorta" di tappi, anzi è dannoso.

Non riutilizzate mai i tappi sigillanti.

Ecco di seguito un paio di consigli che sembrano banali e che invece sono fondamentali per la vostra salute e per quella di chi consumerà le vostre con-

serve.

I tappi non devono mai essere poco avvitati, perché si potrebbe verificare una fuoriuscita di liquido nel corso della sterilizzazione, che impedirebbe alla sostanza sigillante di sigillare.

Se viceversa sono avvitati troppo strettamente l'aria non può uscire e il cibo si scolorisce col tempo. Stringere troppo, inoltre, può portare alla rottura dei vasetti mentre li sterilizzate, specialmente se avete riempito i vasetti a freddo.

Insomma, dovete avvitare i vasetti a fondo, ma con delicatezza, senza fare uso di tutta la vostra forza!

### STORIA O LEGGENDA?

Una leggenda racconta la nascita del pesco dovuta ad un seme che un pescatore aveva trovato nel ventre di un pesce e che aveva piantato nel suo giardino: ne nacque un albero dai fiori rosei e il frutto venne chiamato pesca per ricordare la sua origine. Nell'antico Egitto era il frutto sacro di Arpocrate, dio del silenzio e dell'infanzia: per questo ancora oggi le guance dei bambini sono paragonate alla pesca. In Cina la pesca è considerata simbolo di immortalità perché si crede che questo frutto, mangiato al momento giusto, preservi il corpo dalla corruzione. In Giappone l'albero del pesco è considerato protettore dalle forze malefiche e associato agli esorcismi. In Europa è l'albero maledetto degli stregoni che guariscono i loro pazienti trasferendo sull'albero il loro male. A Marsiglia si diceva che bastava addormentarsi con la schiena appoggiata a un pesco e restarci per due o tre ore per far passare la febbre che si sarebbe trasmessa all'albero le cui foglie sarebbero ingiallite e cadute. Altre tradizioni dicono che le foglie tritate, poste sull'ombelico, ammazzino i vermi e che se si soffre di febbri intermittenti bisogna alzarsi di notte ed abbracciare il tronco di un pesco fiorito: in questo modo si guarirebbe e ad ammalarsi sarebbe l'albero. Anche il legno del pesco è oggetto di superstizione in Oriente: i mobili costruiti con questo legno proteggono la casa e la famiglia dai fantasmi e da diversi pericoli.

### CURIOSITÀ

Il succo fresco è un eccellente tonico per la pelle, mentre la polpa è usata per la preparazione di creme, impacchi per capelli, maschere rinfrescanti per il viso, oli da bagno e saponi.

Fu Alessandro Magno a portare le pesche a Roma per la prima volta: ne rimase colpito mentre visitava i giardini di Dario III in Persia.





# PRUGNE SECCHE IN BARATTOLO



**Ingredienti:** 1 cesta di prugne

**Procedimento. Essiccazione al forno.** Lavate le prugne sotto il getto d'acqua, asciugatele. Dividete le prugne a metà lasciandole attaccate da un lato e asportate il nocciolo. Rivestite con della carta da forno una teglia e disponete le prugne in uno strato unico evitando di sovrapporle, infornatele a 120 gradi. Lasciate essiccare le prugne per circa un'ora o più a seconda della loro grandezza. Lasciate raffreddare le prugne direttamente nel forno e poi disponetele in recipienti sterili.

**Essiccazione al sole.** Lavate ed asciugate le prugne poi disponetele su un vassoio metallico con il fondo a rete. Coprite le prugne con un velo e poi mettete il vassoio in un posto soleggiato per molte ore al giorno per almeno 10 giorni. La sera ritirate il vassoio all'interno e girate le prugne. Quando avrete ottenuto le vostre prugne secche, potrete conservarle nei vasetti di vetro sterili o sottovuoto.



conservare  
in casa

# PRUGNE SCIROPATE

**Ingredienti:** 3 kg di prugne snocciolate, 1 litro di acqua, 450 gr di zucchero.

**Procedimento:** lavate e asciugate le prugne, tagliatele in verticale, rimuovete il nocciolo.

Preparate lo sciroppo: per ogni litro di acqua utilizzate 450 grammi di zucchero. Versate l'acqua in una pentola capiente, scaldate e versate lo zucchero progressivamente, continuando a mescolare facendo attenzione a non arrivare a bollore, ma solo a sciogliere lo zucchero completamente.

Ponete le prugne in un vaso, ricopritele con lo sciroppo.

Chiudete i barattoli con i coperchi ermetici e lasciate raffreddare il tutto.

Una volta freddi, si possono riporre in dispensa e si conserveranno senza problemi per tutta la stagione invernale.

## Conservare (anche) la salute

### COME SI RIEMPIONO I VASETTI

Sono due i procedimenti per riempire i vasetti.

**Riempimento a freddo:** con questo sistema riempite i vasetti con frutta e verdure crude, poi prima di chiudere il barattolo aggiungete del liquido bollente. Evitate l'aggiunta del liquido freddo di preparazione: solo quello bollente, infatti, aiuta a rimuovere l'aria dal cibo e tende a migliorare il problema del galleggiamento degli alimenti nel liquido di conservazione, migliora la conservabilità del cibo e permette di mettere più cibo nel vasetto. Poiché con questo metodo di riempimento resta parecchia aria nel vaso, che a lungo andare causerà la scoloritura delle conserve, è più adatto per la sterilizzazione a pressione delle verdure.

**Riempimento a caldo:** con questo sistema, invece, fate bollire per alcuni minuti (dipende dalle ricette) l'alimento da conservare e lo versate o lo disponete nei vasetti ancora bollente. Preferite sempre questo metodo e in particolare quando dovete sterilizzare per ebollizione, in quanto garantisce una migliore estrazione dell'aria (l'aria costituisce il 10-30% dei cibi freschi).

A prescindere dalla qualità delle conserve e dal metodo utilizzato per invasarle, meno aria c'è, meglio si

presenta qualche tempo dopo la produzione. Anche se in una conserva appena fatta non si nota la differenza fra i due metodi per riempire i barattoli, dopo qualche mese di conservazione si noterà che il cibo manipolato con il metodo "a caldo" sarà migliore, tanto nel sapore quanto nel colore.

Dopo che avrete riempito i vasetti con la conserva, inserite una spatola di gomma tra la conserva e le pareti del vasetto; è da sconsigliare il metallo nel modo più assoluto: vanno bene le spatole per i dolci. Quindi, ruotando lentamente il vasetto, muovete la spatola su e giù per eliminare eventuali bolle d'aria imprigionate.

Pulite il bordo del vasetto con un tovagliolo di carta umido. Per una sigillatura ermetica è molto importante, infatti, asportare i residui di cibo. Non chiudete i vasetti con cere o simili, queste precauzioni sono inutili e rimane indispensabile la sterilizzazione.

Una certa quantità di spazio libero deve essere sempre lasciata fra la conserva e il tappo, perché l'alimento si espande quando la temperatura sale ed è necessario che il vuoto abbia la possibilità di formarsi. Se dovete sterilizzare per ebollizione, lasciate uno spazio di 6 mm per marmellata e gelatine e di 12 mm per frutta e pomodori.



### STORIA O LEGGENDA?

Le prugne sono originarie dell'Asia, in Siria, e precisamente da Damasco, da cui deriva la varietà che ancora oggi si chiama damascena o damassina.

Erano conosciute già ai tempi degli Etruschi e Petronio le cita fra le golosità del banchetto di Trimalchione.

In Europa ne esistono più di mille varietà, nei colori che possono andare dal giallo al violaceo scuro.

Hanno spesso nomi curiosi: "Baccon del Re", "Coscia di Monaca", "Favorita del Sultano", "Fiocco del Cardinale".

Esistono anche le "Reine Claude", così classificate in onore della prima moglie di Francesco I, che ne fece innestare l'albero nel giardino per, come testualmente si legge, "far restare tutti a bocca aperta".

Invece le "Monsieur" devono il loro nome al fratello di Luigi XIV che le amava molto.

### CURIOSITÀ

Pruno: l'albero veniva usato per predire la felicità di un matrimonio, oppure come portafortuna, per restituire la salute ai malati o come calmante per gli irascibili.

I medici della Scuola Salernitana ritenevano le prugne un alimento freddo, non particolarmente adatto a svegliare le brame amorose.

I seguaci della magia omeopatica le reputavano invece afrodisiache per la forma somigliante ai testicoli maschili.

Sono particolarmente ricche di potassio e calcio e hanno un grande potere depurativo e lassativo.

Essendo ricche di minerali sono perfette per chi soffre di debolezza quando fa molto caldo.

# Lunario 2019

## Ottobre

Ottobre conta 31 giorni. Il nome deriva dal latino *october*, perché era l'ottavo mese del calendario romano, che iniziava con il mese di marzo. L'imperatore Commodo operò una riforma in base alla quale il mese assumeva uno dei suoi titoli, *Invictus*, ma dopo la sua morte la riforma fu abbandonata.

Il giorno 1 il sole sorge alle 7.14 e cala alle 18,58;  
il 16 sorge alle 7.32 e cala alle 18,31.  
Nel mese il giorno cala di 1 ora e 29 minuti.

1	M		274 92
2	M		275 91
3	G		276 90
4	V		277 89
5	S	☾	278 88
6	D		279 87
7	L		280 86
8	M		281 85
9	M		282 84
10	G		283 83
11	V		284 82
12	S		285 81
13	D	☼	286 80
14	L		287 79
15	M		288 78
16	M		289 77
17	G		290 76
18	V		291 75
19	S		292 74
20	D		293 73
21	L	☾	294 72
22	M		295 71
23	M		296 70
24	G		297 69
25	V		298 68
26	S		299 67
27	D	ORA SOLARE	300 66
28	L	●	301 65
29	M		302 64
30	M		303 63
31	G		304 62

Appu-ti

## Farfalle della Val Dragone



Antonio Manni

### Iphiclides podalirius (Podalirio)

Appartiene alla famiglia dei *Papilionidae*, un gruppo di farfalle fra le più vistose e diffuse in tutto il pianeta. Questa specie, col Macaone (*Papilio machaon*), condivide diversi primati e caratteristiche. Sono in assoluto i più grandi fra tutti i nostri lepidotteri diurni, hanno le code più lunghe di ogni altra farfalla, vengono chiamate "coda di rondine", hanno le forme più eleganti, hanno stupendi e delicati colori, condividono i medesimi territori ed i nomi scientifici sono legati ad una comune tradizione mitologica greca. Il Poda-

lirio è ritenuto da molti la farfalla più bella, distanziando la stessa Macaone per alcune caratteristiche morfologiche e per la diversa eleganza. È una farfalla dal corpo flessuoso e slanciato tanto da superare in lunghezza, unica nel paleartico, la stessa misura dell'apertura alare. Ha due code che arrivano a due cm di lunghezza, molto evidenti in volo e che le donano una strabiliante eleganza. Ha un volo leggero e delicato che la vede spesso veleggiare al minimo soffio di vento, senza alcun battito d'ali, come una stupenda ed inanimata foglia.



### Funghi BUONI

### Amanita vaginata ("Slisgun")

Si può considerare il capofila di un vasto gruppo di Amanite (di cui fa parte anche l'Ovolo). caratterizzate dall'assenza di anello e dal cappello dal margine striato in modo evidente. Fra di loro si distinguono principalmente per il colore del cappello, per lo spessore e l'attaccatura della volva sul gambo: sono tutte di buona commestibilità dopo adeguata cottura.

#### Descrizione

**Cappello:** 4-10 cm, prima campanulato poi aperto, grigio beige, grigio-bruno al centro, in genere nudo, a volte presenta dei grandi lembi bianchi. **Lamelle:** bianche e libere. **Gambo:** 6-12 x 0,6-1 cm, fragile, assottigliato verso l'alto, cavo, fioccoso, bianco o leggermente argenteo, un po' ingrossato alla base, con volva persistente; priva di anello. **Carne:** bianca. **Sapore:** dolce.



# SALSA DI POMODORO



**Ingredienti:** pomodori.

**Procedimento:** utilizzare pomodori non ammaccati, ma sodi, ben rossi e maturi; eliminate quelli marci, macchiati o ammaccati. Eliminate i piccioli e lavateli molto bene, metteteli a sgocciolare. Tagliate in due metà ogni pomodoro.

Poneteli in una grande pentola capiente e lasciateli appassire a fuoco basso coprendoli con un coperchio, girandoli di tanto in tanto finché si saranno afflosciati e spappolati. A questo punto passateli con il passaverdura (o con la macchina elettrica apposita), facendo convergere il sugo in una pentola d'acciaio più piccola. Se la passata di pomodoro vi sembra della densità giusta, invasatela. Altrimenti filtratela con un colino a maglie strette per eliminare l'acqua in eccesso o fatela addensare sul fuoco fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Versate all'interno dei vasetti la passata di pomodoro aiutandovi con un imbuto e avendo cura di lasciare 2-3 cm di spazio dal bordo del vasetto. Chiudete bene i vasetti. Sterilizzate con la bollitura. Una volta che i vasetti saranno freddi, verificate che il sottovuoto sia stato fatto correttamente.

La passata di pomodoro, se il sottovuoto è avvenuto correttamente, può essere conservata al massimo per un anno in un luogo fresco e al riparo dalla luce.

Alcuni preferiscono mettere all'interno di ogni vasetto qualche foglia di basilico.



**conservare  
in casa**



# POMODORI PELATI

**Ingredienti:** pomodori.

**Procedimento:** lavate e selezionate i pomodori sani. Scotateli in acqua bollente per 3 minuti. Fateli intiepidire e pelateli: tagliate la testa di 1/2 cm ed effettuate un taglio nel senso della lunghezza e spellatelo (alcuni preferiscono fare il taglio della buccia prima di sbollentarli). Sistemate i pomodori pelati in uno scolapasta. Se si preferisce eliminare i semi, dividerli in due e tagliarli con un coltello, oppure schiacciarli un po' per farli fuoriuscire. Se i semi non sono un problema si possono invasare interi.

Invasate i pomodori pelati avendo l'accortezza di schiacciarli e sistemarli in modo tale che non ci siano spazi vuoti. Chiudete con i tappi e controllate che la chiusura sia ermetica.

Sterilizzate bollendo i vasi per circa un ora. Lasciate raffreddare nella pentola.



## Conservare (anche) la salute

### CONTROLLO FINALE

Dopo dodici-ventiquattro ore, quando i barattoli saranno freddi, è bene controllare che siano sigillati perfettamente. Sono consigliati tre metodi.

1) Schiacciate con un dito il centro del coperchio: se il tappo non resta fermo quando si toglie il dito, allora significa che il vasetto non è sigillato a dovere. Se ricordate, un tempo si trovavano in commercio delle conserve industriali sul cui tappo c'era scritto: "premi qui". Se sentivate un click non era il caso di consumare la conserva perché quel click significava la presenza d'aria nella confezione. Quindi la conserva era a rischio e andava buttata.

2) Potete anche verificare la tenuta del tappo battendovi con il manico di un cucchiaino: se il suono è profondo, il barattolo non è ben sigillato; se il tappo è sigillato perfettamente, il suono sarà molto acuto.

3) Portate il vasetto al livello degli occhi e controllate che il tappo sia concavo. Infatti, quando il tappo è

ben sigillato al barattolo, l'aria deve essere uscita e quindi si crea per forza di cose una depressione al centro del coperchio.

### SE I VASI NON SONO SIGILLATI

Dopo aver controllato la tenuta dei barattoli, se avrete trovato qualche barattolo non ben sigillato, rimuovete il tappo e controllate bene che l'orlo del barattolo non sia rovinato o la gomma interna del tappo consumata, il che potrebbe spiegare la mancanza di tenuta. Se così fosse, cambiate il barattolo con uno nuovo adeguatamente preparato, oppure chiudete con un tappo nuovo. Risterilizzate immediatamente nello stesso modo. Se però non vi va di risterilizzare tutto di nuovo, ci sono altre due possibilità: 1) versate il contenuto in una ciotola e consumatelo in pochi giorni; 2) infilate la conserva in un sacchetto per surgelati e mettetela nel freezer.

### STORIA O LEGGENDA?

La coltivazione del pomodoro era diffusa già in epoca precolombiana in Messico e Perù e giunse in Europa con gli spagnoli nel XVI secolo, ma non come ortaggio commestibile, bensì come pianta ornamentale. Nel 1544

l'erborista italiano Pietro Mattioli classificò la pianta del pomodoro fra le specie velenose, anche se raccontò di aver sentito voci secondo le quali in alcune nazioni il frutto veniva mangiato fritto nell'olio. D'altra parte, al pomodoro venivano attribuiti misteriosi poteri eccitanti e afrodisiaci e, per tale motivo, veniva utilizzato in pozioni e filtri magici dagli alchimisti del XVI e del XVIII secolo.

### CURIOSITÀ

Salsa: la parola deriva dal latino *salus* = salato. Il sale infatti è sempre stato il condimento principale in ogni cucina.

Certamente la salsa regina sulle nostre tavole è da sempre la salsa di pomodoro.

Il pomodoro è un alimento per le diete ipocaloriche poiché composto per oltre il novanta per cento d'acqua, per il quattro per cento di zuccheri e solo per l'uno per cento di proteine.

Il pomodoro pare non sia molto digeribile, soprattutto se è troppo cotto. Per questo si consigliano salse leggere, non i ragù della nonna che borbottavano per ore sul fuoco.

Il pomodoro è ricco di vitamine A e C (la più alta concentrazione di vitamina C si trova nella sostanza gelatinosa che circonda i semi), contiene anche vitamine PP e sali minerali (potassio, ferro, fosforo).

Pare che ricerche scientifiche abbiano appurato che il consumo di pomodori contribuisce a rendere più fluido il sangue e maggiormente elastiche le arterie.

# Lunario 2019

## Novembre

Novembre conta 30 giorni. Il nome deriva dal latino *november*, *novembris*, derivato a sua volta da *novem* (nove), perché era il nono mese del calendario romano, che iniziava con il mese di marzo.

Il giorno 1 il sole sorge alle 6.53 e cala alle 17,06;  
il 16 sorge alle 7.14 e cala alle 16,48.  
Nel mese il giorno cresce di 1 ora e 16 minuti.

1	V	Tutti i Sa-ti	305 61
2	S	Commemorazio-e dei defu-ti	306 60
3	D		307 59
4	L	Gior-o dell'U-ità -azio-ale	308 58
5	M		309 57
6	M		310 56
7	G		311 55
8	V		312 54
9	S		313 53
10	D		314 52
11	L		315 51
12	M		316 50
13	M		317 49
14	G		318 48
15	V		319 47
16	S		320 46
17	D		321 45
18	L		322 44
19	M		323 43
20	M		324 42
21	G		325 41
22	V		326 40
23	S		327 39
24	D		328 38
25	L		329 37
26	M		330 36
27	M		331 35
28	G		332 34
29	V		333 33
30	S		334 32

Appu-ti

## Farfalle della Val Dragone



Antonio Manni

### Polyommatus icarus

Appartiene alla Famiglia delle *Lycaenidae*. L'apertura alare va da 2,5 a 3,2 centimetri. Presente in tutta Italia, ad eccezione di Sicilia e Sardegna. Vive in tutti i tipi di ambiente, dalla pianura fino a 2500 metri. Farfalla polivoltina con tre generazioni che si susseguono da metà aprile a metà settembre. I bruchi si alimentano di trifoglio e piccole leguminose. Vistosa differenza nell'aspetto tra maschi, con diritto azzurro, e femmine marroni con lunule marginali arancioni e con rovescio simile al maschio. Alcune femmine possono essere parzialmente azzurrate sul diritto delle ali e presentare una riduzione delle macchie arancioni marginali.



Antonio Manni



### Calvatia utriformis

(Pescia)

Particolare fungo dalla forma sferica. aspetto bianco da giovane. grigio o bruno nell'adulto. quando è matura si rompe l'involucro esterno lasciando uscire la polvere sporale. Si raccomanda di utilizzare solo carpofori giovani con la gleba (massa interna) ancora bianca e compatta. Cresce nei prati, in radure erbose e anche nei giardini.

#### Descrizione

**Carpoforo:** da 7 a 15 cm circa; quasi sferico o piriforme; prima bianco poi brunastro scuro; superficie ricoperta da formazioni piramidali che poi scompaiono lasciando la superficie areolata. Dopo la maturazione lascia un residuo a coppa formato dalla parete papiracea. In questi resti, che rimangono da un anno all'altro, si riconosce molto bene la parte che conteneva la gleba ormai scomparsa, e la subgleba spugnosa sotto una superficie liscia (diaframma) che la separava dalla gleba. **Gleba:** prima bianca poi giallo verdognola e infine bruno-olivastro. **Odora** leggermente di acido fenico.



# ZUCCHINE SOTT'OLIO



**Ingredienti:** 1 kg di zucchini, olio extravergine d'oliva, 1 litro di aceto di vino bianco, pepe in grani, bacche di ginepro, foglie di alloro, basilico, sale, pepe

**Procedimento:** spuntate le zucchini, lavatele con cura, tagliatele a fette dello spessore di circa cinque millimetri, salatele, pepatele e disponetele su un piano inclinato per circa due ore, in modo che possano eliminare l'acqua di vegetazione amarognola. Poi asciugatele con cura tra due strati di carta da cucina e frigetevi in olio caldo in modo che risultino dorate. Lasciatele scolare, disponendole su fogli di carta assorbente da cucina e, nel frattempo, portate a ebollizione olio e aceto in parti uguali, sufficienti per le zucchini.

Unite grani di pepe, bacche di ginepro e foglie di alloro. Immergete nel liquido le zucchini, fate bollire per qualche secondo e spegnete la fiamma.

Una volta raffreddate, mettete con cura le zucchini nei vasetti di vetro, aggiungendo delle foglioline di basilico e copritele con il composto di olio e aceto aromatizzati. Chiudete ermeticamente i vasetti e conservateli in frigorifero, per circa otto giorni, prima di gustare.



conservare  
in casa



# ZUCCHINE IN AGRODOLCE



**Ingredienti:** 1 kg di zucchini, 200 ml di aceto di vino bianco, 150 ml di olio extravergine d'oliva, 150 gr di zucchero, 1 foglia di basilico, 5 bacche di ginepro, 3 foglie di alloro, 5 grani di pepe nero.

**Procedimento:** lavate, asciugate accuratamente le zucchini e rimuovetene le estremità. Tagliatele in fettine sottili per il lungo, scottatele su entrambi i lati per pochi secondi su una griglia calda girandole con una pinza da cucina. Ponete di volta in volta le zucchini grigliate a raffreddare completamente in una pirofila e nel frattempo preparate la marinatura.

In un pentolino antiaderente mettete aceto e olio di oliva, quindi accendete a fuoco lento. Aggiungete le bacche di ginepro, i grani di pepe, le foglie di alloro e infine lo zucchero: fare cuocere e mescolate fino al raggiungimento del bollore, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.

Riempite i barattoli con le zucchini fredde, pressandole bene all'interno, aggiungete la foglia di basilico. Dopo che la marinatura si è fredda, aggiungetela poco alla volta fino a ricoprire completamente le zucchini ma fermandovi a 1 cm dal bordo. Chiudete i barattoli. Sterilizzate bollendo i vasetti.

Le zucchini in agrodolce si conservano per 2 mesi, purché il sottovuoto sia avvenuto correttamente e i barattoli siano conservati in un luogo fresco e asciutto, al riparo da fonti di luce e calore. Si consiglia di attendere almeno 1 settimana prima di consumarle. Una volta aperto ogni barattolo, conservare in frigorifero e consumare nel giro di 3-4 giorni.

## STORIA O LEGGENDA?

Come tutte le Cucurbitacee del genere Cucurbita, la zuccina proviene dall'America centro-settentrionale. Fu perciò sconosciuta in Europa fino alla fine del XV secolo: però fu, insieme coi pomodori, uno dei primi ortaggi importati con abbondanza dal Nuovo Mondo: tanto che già a metà del XVI secolo sono numerosi i testi, specie italiani, che trattano di zucche e zucchini, dei loro sistemi di coltivazione e raccolta, dei loro usi in cucina e delle loro proprietà medicinali.

Va sottolineato, comunque, che un ortaggio chiamato zucca era già noto e coltivato da millenni in Asia, in Africa e in tutto il bacino del Mediterraneo. Questo frutto appartiene sempre alla famiglia delle Cucurbitacee, ma a un altro genere, chiamato Lagenaria. Della *Lagenaria vulgaris* scrive Plinio il Vecchio nella sua *Naturalis historia*, affermando che le migliori zucche sono quelle che si sviluppano in lunghezza e che crescono sospese.

## CURIOSITÀ

Il fiore della zuccina è ottimo, cucinato, impanato e fritto. Ha un'attaccatura forte che lo mantiene turgido e attraente per lungo tempo dopo la raccolta.

Le zucchini sono ortaggi di buon valore nutrizionale e indispensabili nei trattamenti dietetici dimagranti per la sensazione di sazietà che inducono precocemente.

Con le zucchini è possibile preparare una squisita marmellata per accompagnare formaggi stagionati. Esistono zucchini a forma di pera, sferiche (tonde di Nizza, di Piacenza, di Firenze) o rotonde ma schiacciate, dette zucchini *patisson*. Inoltre le *Yellow Crookneck*, gialle e dalla strana forma a becco d'oca, molto più simili a zucche che a zucchini.

Le zucchini sono ricche di calcio, fosforo, ferro e contengono anche le vitamine B2 e C; è contenuta in percentuali minori la vitamina A.

## Conservare (anche) la salute

### CONSERVARE BENE LE CONSERVE

Sciacquate e asciugate i vasetti o le bottiglie, etichettate scrivendo chiaramente data e contenuto. Conservateli in luogo buio, fresco e secco. Non tenete le conserve a temperature superiori ai 35°C o vicino a termosifoni, in inverno, nè alla luce diretta del sole e a fonti di calore in generale; non riponetele però neppure in luoghi umidi.

Se conservati in cattive condizioni, gli alimenti possono perdere di qualità e anche andare a male; l'umidità corrode i coperchi e rompe i sigilli dei tappi, ricontaminando il cibo. Le temperature migliori per

le conserve sono quelle che si trovano nel range da 10°C a 22°C.

Se la vostra dispensa si trova in un luogo freddo, proteggete i barattoli con giornali e teneteli in scatoloni di cartone ondulato.

Eventualmente coprite gli scatoloni con altri giornali, i teli o coperte vecchie. Gli alimenti conservati, se si gelano e si sgelano diventano molli e inguardabili. In più anche i tappi potrebbero cedere e le conserve contaminarsi. Di solito le conserve casalinghe si devono consumare entro un anno dalla preparazione.

# Lunario 2019

## Dicembre

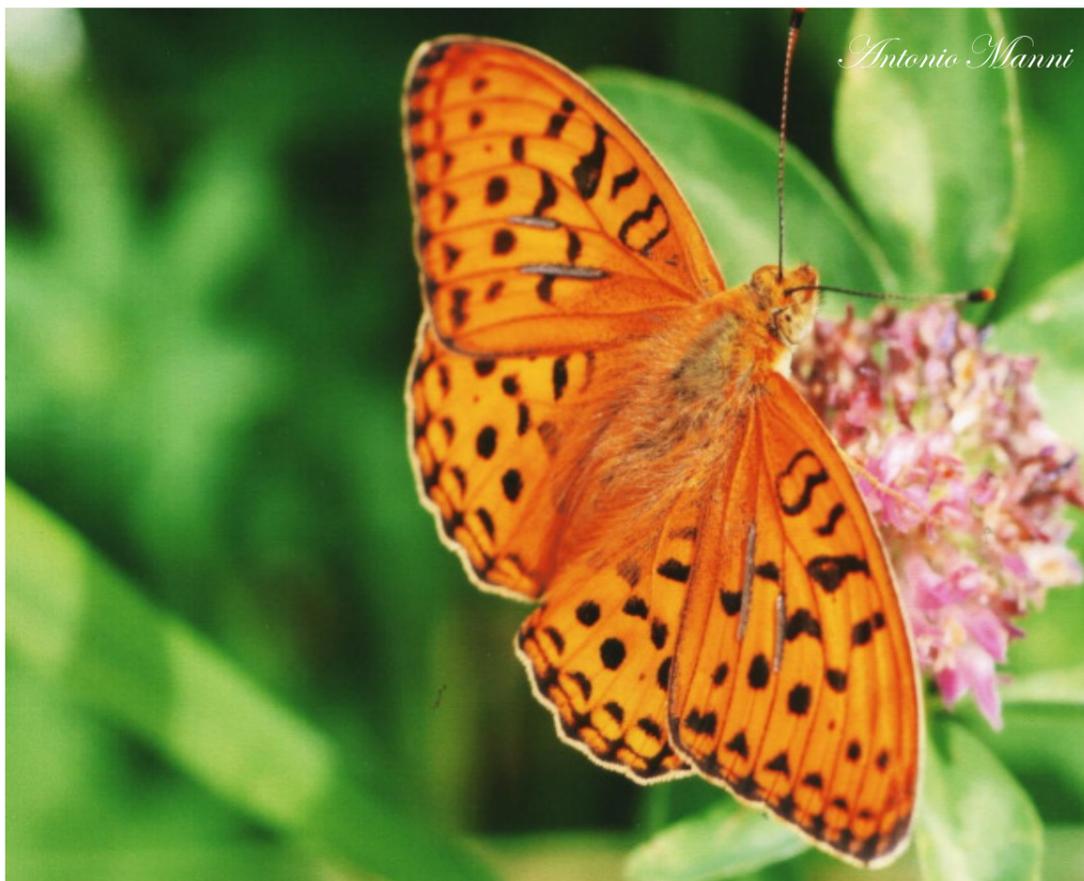
Dicembre è il dodicesimo e ultimo mese dell'anno, conta 31 giorni.  
Il nome Dicembre deriva da *decem*, nome latino del numero dieci. Era infatti il decimo mese del calendario romano].

Il giorno 1 il sole sorge alle 7.33 e cala alle 16,38;  
il 16 sorge alle 7.47 e cala alle 16,37.  
Nel mese il giorno cala di 13 minuti.

1	D	Prima di Avve-to	335	31
2	L		336	30
3	M		337	29
4	M		338	28
5	G		339	27
6	V		340	26
7	S		341	25
8	D	Immacolata Co-cezio-e	342	24
9	L		343	23
10	M		344	22
11	M		345	21
12	G		346	20
13	V		347	19
14	S		348	18
15	D		349	17
16	L		350	16
17	M		351	15
18	M		352	14
19	G		353	13
20	V		354	12
21	S		355	11
22	D		356	10
23	L		357	9
24	M		358	8
25	M	Natale	359	7
26	G	S. Stefa-o	360	6
27	V		361	5
28	S		362	4
29	D		363	3
30	L		364	2
31	M		365	1

Appu-ti

## Farfalle della Val Dragone



Antonio Manni

### Argynnis (fabriciana) adippe

Appartiene alla famiglia dei *Nymphalidae*. *Arginnys* era una bellissima donna amata da Agamennone.

È molto diffusa in Europa escluso Irlanda, Scozia e Scandinavia settentrionale ed attraverso l'Asia nella fascia temperata fino al Giappone. Occupa anche gran parte della Siberia meridionale. Non è presente in Africa. Vive in prati erbosi incolti ed assolati sia di pianura

che di montagna e punteggiati da rocce affioranti, dove spesso trova riparo, anche se non disdegna aree parzialmente boschive. Ha una gemella in Sardegna e Corsica, la *Argynnis elisa*, una farfalla sconosciuta in altre aree, che si differenzia per le dimensioni leggermente più ridotte, per la limitata punteggiatura sulla faccia superiore dell'ala anteriore e le numerose e piccole lunette argentee sul verso dell'ala posteriore.



### Funghi BUONI

### *Boletus edulis*

(Fungo dell'inchiostro)

Nonostante l'aspetto poco invitante, è indubbiamente uno dei migliori funghi in assoluto. Si possono consumare solo carpofori giovani, con lamelle ancora bianche, anche crudi in insalata. Però il modo migliore di gustare questo fungo prelibato è quello di farlo saltare in padella per pochi minuti con un po' di burro.

#### Descrizione

**Cappello:** 5-20 cm x 3-7 cm, prima ovoidale, poi conico-campanulato, non molto carnoso. **Cuticola:** inizialmente bianca e sericea, presto si frammenta in squame filamentose da biancastre a bruno-chiaro su fondo bianco, con disco centrale unito ed ocreo. Margine prima involuto, presto revoluto, arricciato, fessurato, di colore nerastro e deliquescente. **Lamelle:** sottili, ineguali, molto fitte, alte, tipicamente parallele, libere al gambo, prima bianche, poi passano, a partire dal filo, gradatamente a una colorazione rosa e infine viola-nerastra diventando deliquescenti. **Gambo:** 10-20 x 1-2,5 cm, bianco, sericeo, separabile dal cappello, liscio, cavo, cilindrico, attenuato all'apice e lievemente ingrossato alla base, radicante, decorato con sottili fibrille concolori. **Anello:** mobile, membranoso, esile e fugace, mediano o situato alla base, bianco, a volte nerastro in maturità per il deposito delle spore. **Carne:** esigua, acquosa e tenera nel cappello, presto fibrosa nel gambo, bianca negli esemplari giovani, deliquescente negli esemplari meno giovani. **Odore:** caratteristico, complesso, non ben definibile, comunque gradevole. **Sapore:** non particolare ma gradevole.





Associazione **la Lu-a**  
Attualità - Cultura - Tradizioni - Solidarietà

Via Palazzo Pierotti, 4/a - 41046 Palagano (MO)  
[www.luna-nuova.it](http://www.luna-nuova.it)  
[redazione@luna-nuova.it](mailto:redazione@luna-nuova.it)