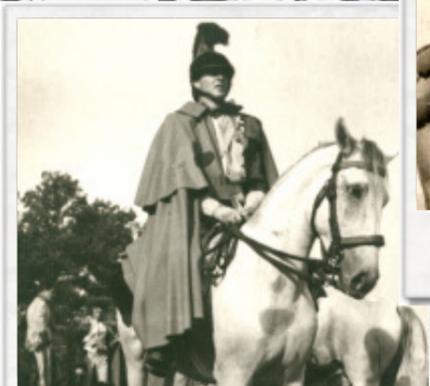
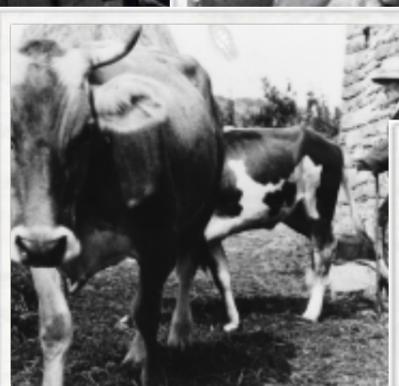
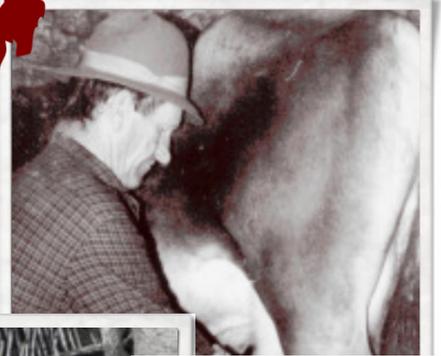
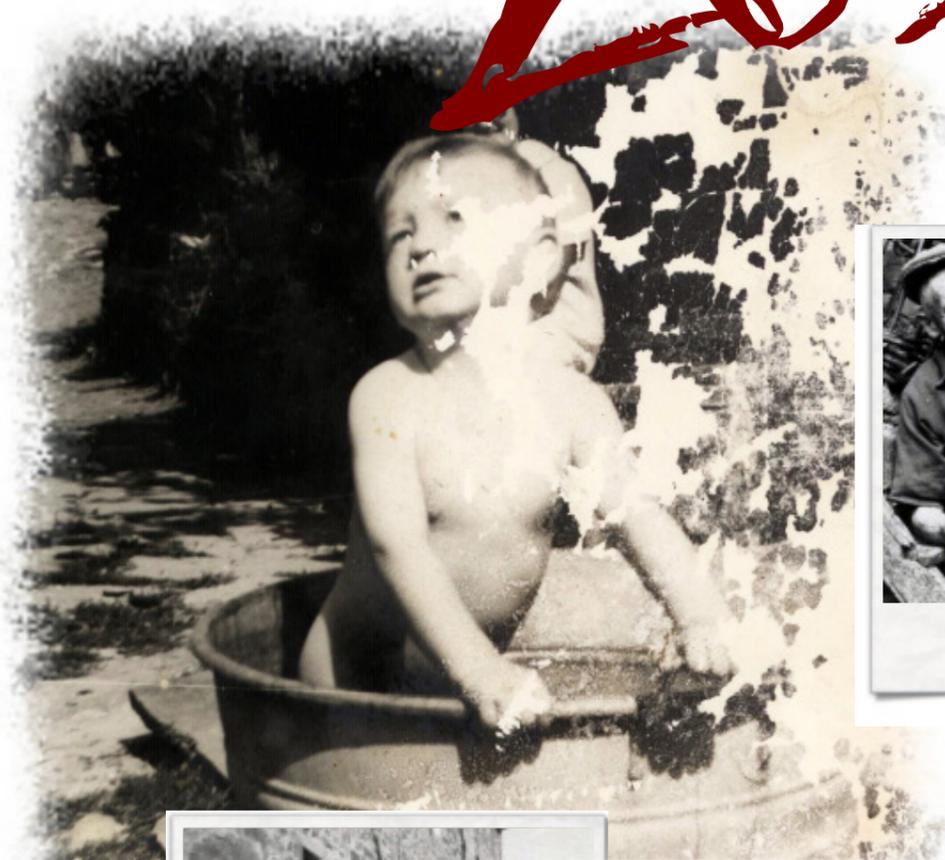


Lunario



Erbe e piante officinali

Lunario 2017



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

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

Le fotografie sono di: **Nella Pacchiarini**
Teresina Chesi
Archivio "Luna"
Internet

Hanno collaborato: **Davide Bettuzzi**
Anna Molinari
Gabriele Monti

Lunario 2017

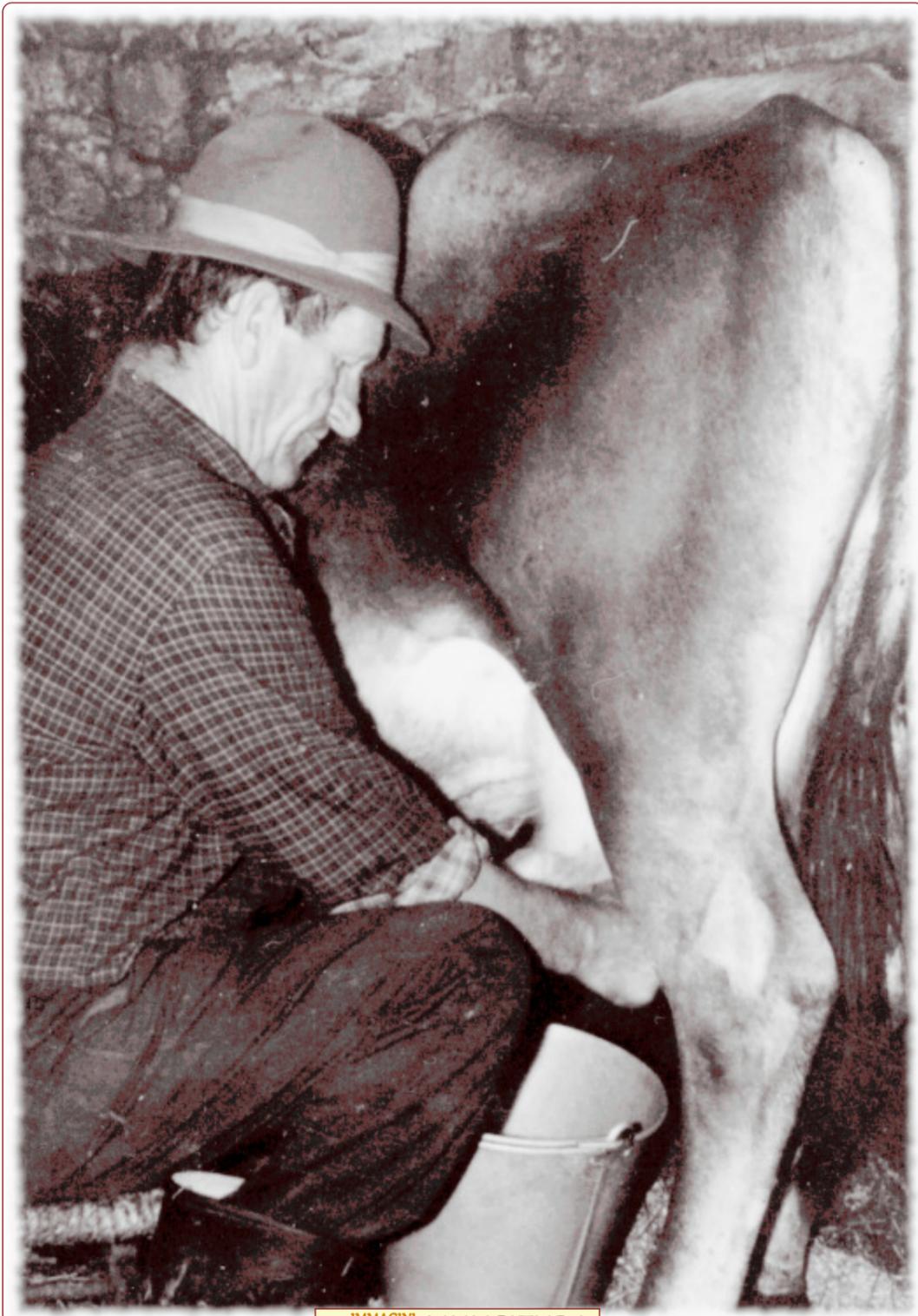
Gennaio

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

Appu-ti

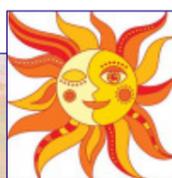


IMMAGINI DI UNA VOLTA MUNGITURA



I GIORNI DELLA MERLA

Tradizione vuole che le ultime tre giornate del mese di gennaio (29, 30 e 31) vengano riconosciute come "Giorni della Merla", ossia il periodo più freddo dell'inverno. Secondo una leggenda una merla e i suoi piccoli, originariamente di colore bianchi, per ripararsi dal freddo trovarono dimora in un comignolo. Quando arrivò febbraio uscirono colorati di nero per la fuliggine. D'allora i merli furono neri.



CALENDARIO LUNARE ORTO E GIARDINO

SEMINA. Verdure da taglio: **luna crescente** fatta eccezione delle leguminose (fagioli, cornetti, piselli) che possono essere seminate in entrambe le lune. Altre varietà: **luna calante**.

IMBOTTIGLIAMENTO. Vini frizzanti in **luna crescente**; vini da invecchiamento in **luna calante**.

Luna crescente: dal 1° all'11 e dal 29 al 31 - Luna calante: dal 13 al 27

ORTO.

Semine in letti caldi o sotto vetro: Peperoni, Sedani, Cavoli estivi, Pomodori, Melanzane, Basilico. Semine in pieno terra: Piselli, Fave.

Piantagioni e trapianti: Bulbilli di cipolla, Aglio, Carciofi, Asparagi (zampe).

Si terminano le lavorazioni del terreno, per averlo pronto e sciolto dal gelo al momento delle semine e piantagioni più importanti della primavera. Si preparano letame e terriccio, smassando, rivoltando e bagnando, se necessario.

Si riparano gli attrezzi, le pompe irroratrici, ecc.

Si prepara il necessario per l'impianto di letti caldi, per effettuare le prime semine, cioè vetrato o telai di polietilene, stuoie di canna ed impagliate.

Si effettuano i trattamenti invernali a fruttiferi e si danno i polisolfuri ai peschi.

Si procurano i semi necessari, si fanno le propaggini, si iniziano i trapianti in buone posizioni riparate o sotto vetro, di lattughe e cavoli bianchi.

Si preparano pali e canne, cioè i tutori per viti, pomodori, piselli e le dalie del giardino; si potano le viti, gli arbusti, i frutti, i rosai, utilizzando gli adatti residui delle potature per ricavare i tutori per i piselli rampicanti e tenendo in ordine, il più possibile, aiuole e prode.

GIARDINO.

Semine in letti caldi o sotto vetro: Garofani cinesi, Viola del pensiero.

dic	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	
feb	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	g	v	s

Erbe e piante medicinali



Con il termine erbe medicinali, erbe officinali o erbe mediche si intendono tutte quelle specie vegetali impiegate nella terapia. Le piante o le erbe officinali prendono il nome dal latino "officina" luogo in cui si effettuava l'estrazione delle sostanze usate nella medicina popolare. Le piante medicinali sono una delle risorse più grandi che la natura ci ha messo a disposizione. Già gli egizi utilizzarono le piante medicinali e trascrissero su papiri le loro conoscenze, ma abbiamo testimonianze anche da parte degli Assiri, dei Greci e dei Romani. Molte erbe medicinali crescono in modo spontaneo e sono molto diffuse e vengono utilizzate da secoli non solo nel campo della medicina, ma anche nella produzione di profumi e in cucina. I principi attivi contenuti nelle piante a piccole dosi sono utili per curare piccoli disturbi quotidiani che ancora non rappresentano uno stato di

malattia. Alcune piante, soprattutto se assunte in alte dosi, possono avere effetti tossici, a volte anche gravi.

LA RACCOLTA IN NATURA. In caso di insicurezza o inesperienza è sempre meglio chiedere il parere di una persona esperta. Molte specie tossiche sono simili ad altre consigliate a scopo terapeutico e confonderle potrebbe risultare pericoloso.

COME SI ASSUMONO. Il modo più semplice e veloce per assumere questi tipi di medicinali sono le tisane in forma di decotti, infusi, oppure macerate o sotto forma di tinture. Ci sono anche preparati come la polvere, il cataplasma o impiastro, la compressa, l'enteroclisma o irrigazione, i gargarismi, le lozioni, la polpa o succo fresco, le pomate, gli unguenti, le fumigazioni. Un discorso a parte merita l'usanza dei vini medicamentosi, usanza del passato che sta tornando in auge assieme alla passione per la raccolta delle erbe; si preparano usando vini di buona gradazione e seguendo attentamente le dosi e le modalità descritte nelle ricette.

TISANE Le tisane sono preparazioni acquose estemporanee, molto diluite, spesso aromatizzate ed edulcorate; sono ottenute da una o più sostanze vegetali e destinate ad essere somministrate, per via orale, a fini terapeutici o come veicolo di altri medicinali. Più semplicemente, le tisane sono dei preparati che sfruttano l'effetto solvente dell'acqua calda o fredda per estrarre sostanze medicamentose da fonti vegetali d'interesse salutistico.

Infusione, decozione e macerazione sono le tre tecniche base per la preparazione casalinga delle tisane; la scelta del metodo estrattivo più idoneo dipende dalle caratteristiche delle fonti vegetali e dei principi attivi che si vogliono estrarre di volta in volta.

- **Infuso.** Si prepara versando acqua bollente sulle parti di pianta selezionate lasciandole poi in ammollo dai 5 (tisane principalmente aromatiche) ai 20 minuti (tisane principalmente terapeutiche) in un contenitore chiuso con coperchio. Rispetto al decotto, l'infuso è più adatto per estrarre componenti volatili (irrimediabilmente perduti con l'ebollizione) da tessuti teneri e delicati (fiori, foglie ed erbe aromatiche).
- **Decotto.** Si esegue ponendo le parti di pianta selezionate in acqua all'interno di un contenitore con coperchio e portando il tutto ad ebollizione per un tempo che varia dai 5 (tessuti più teneri come fiori, foglie e sommità fiorite) ai 30 minuti (parti più coriacee, come radici, rami, bacche e cortecce). Segue una macerazione a fuoco spento per qualche minuto ed una filtrazione finale.
- **Macerato.** Si esegue lasciando riposare le parti di pianta selezionate in acqua a temperatura ambiente, per periodi che possono variare da un giorno a diverse settimane; i residui (feccia) andranno eliminati per filtrazione, previa eventuale spremitura. Poco utilizzato per la preparazione di tisane, il macerato è utile quando la pianta contiene alte percentuali di sostanze termolabili (che andrebbero disperse con le alte temperature) o indesiderate, che verrebbero estratte in eccesso col calore.

La preparazione tradizionale della tisana risponde a requisiti molto precisi e deve comprendere:

- **Il rimedio di base** (remedium cardinale): parti di pianta o di piante da cui si desidera estrarre i principi attivi di interesse salutistico / terapeutico;
- **L'adiuvante** (adjuvants): parti di pianta o di piante che esercitano un'azione sinergica con il rimedio di base o che ne favoriscono l'assorbimento;
- **Il complemento** (constituens): parti di pianta o di piante capaci di migliorare l'aspetto e la tessitura della tisana;
- **Il correttore** (corrigens): parti di pianta o di piante aggiunte per migliorare le caratteristiche organolettiche del preparato.

Una volta preparata, la tisana dev'essere bevuta al più presto, massimo in 24-48 ore, e va conservata in frigo.

Esempi di piante associabili per costituire il rimedio di base.

- Tisane colagoghe (che stimolano l'escrezione della bile dalla cistifellea): Tarassaco + Rabarbaro
- Tisane digestive: Melissa + Menta
- Tisane diuretiche: Asparago + Equiseto
- Tisane ipnoinducenti: Escolzia + Luppolo; Luppolo + Passiflora; Piscidia + Passiflora
- Tisane ipotensive: Vischio + Sambuco
- Tisane lassative: Senna + Frangola; Cascara sagrada + Rabarbaro; Rabarbaro + Frangola;
- Tisane sedative: Passiflora + Biancospino

Esempi di **piante aromatiche**: menta, melissa, verbena, finocchio, anice verde, arancio, liquirizia, basilico, gelsomino.

Esempi di **piante coloranti**: karkadè e rosolaccio (rosso), calendula (giallo), sandalo rosso.

Tarassaco

(*Taraxacum officinale*, *Leontodon taraxacum*
Cicoria selvatica, dente di leone, soffione, pisciacane)



Pianta comunissima, nota anche come “dente di leone” o “stella gialla”, il suo fiore si distingue per un colore giallo intenso e il fatto di chiudersi al tramonto per riaprirsi poi di nuovo alle prime luci dell'alba.

Terminata la fioritura, in cima all'esile stelo (alto tra i 3 e i 9 cm), si genera una piccola sfera bianca formata da numerosi minuscoli frutti (achenii) che spesso costituiscono un divertente gioco: i bambini in un sol soffio distruggono la sfera e vedono volare via i numerosi "paracaduti".

Le foglie del tarassaco sono lunghe, lanceolate e con margine dentato. Questa pianta cresce in molte zone dell'Italia e trova il suo habitat naturale nei prati, nei campi, persino ai bordi delle strade e nelle zone alpine fino ai 2000 metri di altitudine.

Proprietà: diuretica, stimolazione delle secrezioni biliari e dell'attività pancreatico, antinfiammatoria, potenziamento delle risposte immunitarie. Quando si spezza il gambo del fiore, vi accorgete che esso secerne un liquido bianco lattiginoso, tossico se ingerito.

Impieghi

Questa pianta officinale può essere consumata come **insalata** utilizzando le foglie, dal sapore amarognolo, prima dell'inflorescenza, oppure attraverso **decotti** o **estratti** realizzati per lo più con le sue radici. Le rosette interne possono venire lessate e poi passate in padella, la pianta lessata così come i fiori ancora chiusi possono essere conservati sottaceto.



DECOTTO DI TARASSACO

Ingredienti. 60 grammi di foglie e radici di tarassaco (essiccate e spezzettate), 1 litro di acqua.

Preparazione. Portare l'acqua ad ebollizione e versarvi il tarassaco. Lasciar bollire per tre minuti circa, dopodiché, a fuoco spento, lasciare in infusione per dieci minuti. Filtrate, strizzando bene le foglie e le radici in modo da trarne tutte le proprietà. Lasciar raffreddare.

Utilizzo. Il decotto di tarassaco va bevuto preferibilmente lontano dai pasti perché la sua azione depurativa sia più efficace. Si consiglia di assumerne dai tre ai quattro bicchieri al giorno. Se non si vuol fare il decotto ogni volta si può conservare in frigo, per non più di tre giorni, preferibilmente in una bottiglia scura. Visto il sapore amaro del tarassaco, se non si hanno problemi di calorie, il decotto può essere addolcito con zucchero o ancor meglio con miele (magari miele di tarassaco).

RICETTA CONTRO LE VERRUCHE

In primavera lo stelo del tarassaco emette un liquido lattiginoso ottimo contro le verruche. Impiastricciare la verruca del liquido e tenere la parte coperta per tutta la notte. La mattina lavare bene la parte con acqua e sapone delicato. Ripetere per più volte fino a quando non si scorge beneficio. Si usa solo sulla verruca non su altre parti della pelle, è urticante.

BOCCI DI TARASSACO IN SALAMOIA

Far bollire 1 litro di aceto con 2 cucchiaini di sale; raggiunta l'ebollizione scottate per due minuti i boccioli di tarassaco. Scolare e lasciar asciugare anche per una notte i boccioli su un telo di cotone coperti con un altro telo. Invasare i boccioli aggiungendo alloro e bacche di ginepro, coprire di olio d'oliva; fare riposare almeno due settimane, ma più si aspetta, più questi stuzzichini saranno saporiti.

FRITTATA DI TARASSACO

Ingredienti. 500 gr di foglie di tarassaco, (eventuale) 100 gr di pancetta, 1 uovo a persona, sale e olio per la cottura.

Sminuzzare la pancetta e passarla in padella con l'olio, sbollentare le foglie di tarassaco, una volta tolte dall'acqua passarle al tritatutto, aggiungere la crema ottenuta alla pancetta. Battere a parte le uova con il sale e unirle agli altri ingredienti, quindi cuocere la frittata su entrambi i lati nella stessa padella della pancetta.

Lunario 2017

Marzo

Marzo è il primo 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 6.56 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 33 minuti.

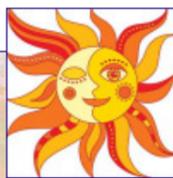
1	M		60	306
2	G		61	305
3	V		62	304
4	S		63	303
5	D	☾	64	302
6	L		65	301
7	M		66	300
8	M	Festa della do--a	67	299
9	G		68	298
10	V		69	297
11	S		70	296
12	D	☺	71	295
13	L		72	294
14	M		73	293
15	M		74	292
16	G		75	291
17	V		76	290
18	S		77	289
19	D		78	288
20	L	☾	79	287
21	M		80	286
22	M		81	285
23	G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

Appu-ti



IMMAGINI DI UNA VOLTA **IL GREMBIULE**

Il primo scopo del grembiule delle nonna era di proteggere i vestiti sotto, ma, inoltre: serviva da guanto per ritirare la padella bruciante dal forno; era meraviglioso per asciugare le lacrime dei bambini ed, in certe occasioni, per pulire le faccine sporche; dal pollaio, il grembiule serviva a trasportare le uova e, talvolta, i pulcini; quando i visitatori arrivavano, il grembiule serviva a proteggere i bambini timidi; se faceva freddo, la nonna se ne imbacuccava le braccia; questo buon vecchio grembiule faceva da soffietto, agitato sopra il fuoco a legna; era lui che trasportava le patate e la legna secca in cucina; dall'orto serviva da panierino per molti ortaggi; a fine stagione era utilizzato per raccogliere le mele cadute dell'albero; quando dei visitatori arrivavano in modo improvviso era sorprendente vedere la rapidità con cui questo vecchio grembiule poteva dar giù alla polvere; all'ora di servire i pasti la nonna andava sulla scala ad agitare il suo grembiule e gli uomini nei campi sapevano all'istante che dovevano andare a tavola; la nonna l'utilizzava anche per posare la torta di mele appena uscita dal forno sul davanzale a raffreddare.



CALENDARIO LUNARE ORTO E GIARDINO

SEMINA. Verdure da taglio: **luna crescente** fatta eccezione delle leguminose (fagioli, cornetti, piselli) che possono essere seminate in entrambe le lune. Altre varietà: **luna calante**.
IMBOTTIGLIAMENTO. Vini frizzanti in **luna crescente**; vini da invecchiamento in **luna calante**.
Luna crescente: dal 1° all'11 e dal 29 al 31 - Luna calante: dal 13 al 27

ORTO.

Semine in letti caldi o sotto vetro: peperoni, cavoli estivi, zucchini, melanzane, pomodori, basilico, sedano.
Semine in piena terra: piselli, biette, prezzemoli, barbabietole, pomodori, rucola, cipolle, carote, scorzobianca, zucche, ravanelli, cicorie, scorzanera, porri, zucchini, rape, valeriana, lattughe, spinaci, patate.
Piantagioni e trapianti: bulbilli di cipolla.
Si semina e si pianta tutto ciò che deve fornire verdure per l'estate e l'autunno, dagli asparagi fino alle zucchette. Si incominciano le semine, ad intervalli di una quindicina di giorni, di ravanelli, minutina, cicoria da taglio, lattuga e piselli, per avere le raccolte scalate. Si sorvegliano i letti caldi e si effettuano i trapianti di Cipolle e Porri. Si piantano i Carciofi "d'ogni mese", si sarchia, si concima e si rinalza tutto quanto è già sviluppato.

GIARDINO.

Semine in letti caldi o sotto vetro: calendula, agerato, asparago, cosmea, gaillardia, amaranto, fior di vetro, salvia, zinnia, petunia, bocca di leone, statiche, verbena, garofano, celosia, tagete, clarkzia, mesembriante, portulacca, dahlia, nasturzio, digitale, kochia, coleus, primula.
Semine in piena terra: campanella, cosmea, calendula, godezia, zinnia, fiordaliso, astro, zucchetto ornamentale, cipresso annuale, gipsofila, pisello odoroso, crisantemo, nasturzio, elecrisium, phlox, garofano, fior di vetro, petunia.
Piantagioni e trapianti. Bulbi: ranuncolo, agapantus, anemone, gladiolo, lillium, acidanthera, ciclanino, mughetto, amaryllis, montbretia, calla, incarvillea, begonia, peonia, gloxinia, iris, dahlia, liatris, dicentra, gloriosa.

PRATO.

Trifoglio, loietto, miscuglio extrafine e universale, agrostide, varietà di miscugli originali per tappeti stabili Inglesi e campi sportivi.

feb				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
apr	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						

Camomilla

(*Matricaria chamomilla*)



Pianta erbacea annuale che si rinviene con frequenza nelle aie, lungo i viottoli e i muri, negli orti e negli incolti, si trova in tutt'Italia.

Se ne utilizzano i capolini fiorali raccolti preferibilmente la sera e

fatti essiccare in luoghi asciutti e ventilati per evitare la formazione di muffe.

Proprietà: La pianta non ha principi attivi ipnoinducenti, ma proprietà antispastiche, cioè produce un rilassamento muscolare, per la presenza nel suo fitocomplesso dei flavonoidi (eupatuletina, quercimetrina) e delle cumarine.

Queste combinazioni di principi attivi rendono la camomilla un ottimo miorilassante, utile in caso di crampi intestinali, cattiva digestione, sindrome dell'intestino irritabile, spasmi muscolari e dolori mestruali, ma anche in caso di tensione nervosa e stress, perché provoca una sensazione di piacevole rilassamento con effetto calmante sul nervosismo e l'ansia.

Curiosità: un tempo i fiori essiccati venivano usati come tabacco da pipa; può essere confusa con la camomilla bastarda (*Matricaria inodora*), che ha però capolini più grandi e ricettacolo pieno o con la falsa camomilla (*Anthemis arvensis*), che però non ha lo stesso gradevole aroma.

Coltivazione. La specie è diffusa in Europa ed in Asia ma anche in altri continenti; facile da coltivare, è una specie rustica adatta anche a terreni poveri, moderatamente salini, acidi, e si può piantare benissimo anche in vaso, in balconi o terrazzi.

Si piantano i semi verso febbraio/marzo e i suoi fiori sono pronti in tarda primavera/estate.

Si raccolgono, si fanno essiccare, disponendoli all'ombra, poi si conservano in recipienti di vetro ermetici, al riparo da luce e umidità, pronti per preparare un ottimo infuso naturale.



Impieghi

L'**infuso** dei fiori ha proprietà rilassanti e agevola il sonno; utile in caso di dolore allo stomaco o mestruali; coadiuvante in corso di malattie infettive stagionali; l'infuso viene usato per fare gargarismi in caso di mal di gola; l'**olio** viene usato per trattare rossori e infiammazioni della pelle. Indicata per bambini e neonati, soprattutto per calmare coliche o dolori legati alla dentizione, la camomilla viene spesso associata ad altre piante ed erbe, come cumino, finocchio, chiodi di garofano, zenzero, limone, rosa canina, taglio.



INFUSO

Ingredienti. 1 cucchiaino raso di fiori di camomilla, 1 tazza d'acqua

Versare la camomilla nell'acqua bollente e spegnere il fuoco. Coprire e lasciare in infusione per 5 minuti, filtrare.

Uso interno. Bere l'infuso in caso di tensione nervosa, cattiva digestione e crampi

Uso esterno. Impacchi con compresse di garza sterile imbevute di infuso, sono ottime per gli occhi stanchi, rossi, o in presenza di congiuntivite, per purificare la pelle e per cicatrizzare le ferite.

I gargarismi con l'acqua dell'infuso aiutano nelle infiammazioni della bocca.

DECOTTO PER SCHIARIRE I CAPELLI

Ingredienti per una chioma medio-lunga. 3 cucchiaini di fiori di camomilla essiccati o freschi, un limone, un cucchiaino di aceto di mele.

Procedimento e modo d'uso: fare bollire in un litro d'acqua i fiori per circa 10 minuti; filtrare il tutto e aggiungere il succo di un limone e un cucchiaino di aceto bianco di mele. Usate l'infuso sia prima, come impacco, che dopo lo shampoo, per risciacquare un'ultima volta i capelli; asciugare possibilmente al sole, per ottenere un effetto ancora più evidente. Va ripetuto una volta a settimana per ottenere bei riflessi chiari.



Lunario 2017

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

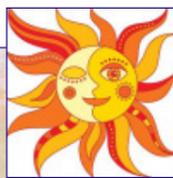
Appu-ti



IMMAGINI DI UNA VOLTA 1923, Palagano - FOTO DI FAMIGLIA

IL GIORNO DEL CUCCO

Il primo di aprile si facevano scherzi che consistevano soprattutto nel fare correre inutilmente le persone. Alcuni anni fa i contadini del comune sono stati invitati, mediante una lettera, a portare a Palagano gli escrementi delle loro mucche, raccolti la mattina dello stesso giorno e distinti per ogni capo di bestiame per essere analizzati dalle autorità sanitarie per prevenire una pericolosa epidemia. Molti con sportine di plastica hanno fatto la spola tra farmacia e municipio prima di rendersi conto dello scorno subito.



CALENDARIO LUNARE ORTO E GIARDINO

SEMINA. Verdure da taglio: **luna crescente** fatta eccezione delle leguminose (fagioli, cornetti, piselli) che possono essere seminate in entrambe le lune. Altre varietà: **luna calante**.
IMBOTTIGLIAMENTO. Vini frizzanti in **luna crescente**; vini da invecchiamento in **luna calante**.
Luna crescente: dal 1° all'11 e dal 29 al 31 - Luna calante: dal 13 al 27

ORTO.

Semine in letti caldi o sotto vetro: pomodori, cavoli, sedano, peperoni, cavolfiori, porri, melanzane.
Semine in piena terra: cipolle, barbabietole da orto, carote, lattughe, prezzemolo, angurie, biette, meloni, cetrioli, scorzobianca, zucchini, cicorie, rucola, fagioli, porri, basilico, ravanelli, pomodori, spinaci, cardi, piselli, scarola, indivia, fagiolini da cornetta, patate. **Piantagioni e trapianti:** pomodori, cavoli.
Il mese di Aprile è il mese da dedicare particolarmente alle sernine; infatti in questo mese si possono seminare, oltre a quelli estivi, anche gran parte degli ortaggi che si andranno a consumare durante l'inverno, come, per esempio, carote lunghe, cavoli cappucci, zucche da inverno, ecc...
Si piantano le zucchette e le patate, tenendo presente di mettere in fondo alle buche od ai solchi, una abbondante quantità di letame ben maturo. Si effettuano le prime irrorazioni. Arseniato ai meli e peri ogni 15-20 giorni; trattamenti, dove si fossero presentati afidi o altro; solfato di rame alle viti, pomodori, ecc... Si fanno i trapianti di tutte le piantine arrivate a giusto punto di sviluppo come sedano e cavoli mentre peperoni e melanzane vanno tenuti ancora sotto vetro. Alla semina delle cicorie si tenga presente di seminare molto rado, oppure diradare, soprattutto quelle a radiche, a grumolo, a cappuccio e rosse, in modo da consentire un buon sviluppo delle piante e, per conseguenza, delle radiche a dei grumoli destinati all'inbianchimento o forzatura. Si seminano i fagioli, ed in particolare i nani in erba, da consumare presto; per gli altri estivi e mangiatutto c'è ancora tempo.

GIARDINO.

Semine in vivaio o semenzaio: digitale, zinnia, alisso, celosia, salvia, elecrisium, asparago, astro, cipresso annuale, campanula, tagete, dahlia, Verbena, pblox.
Semine in piena terra: elecrisium, astro, cosmea, petunia, zucchetto ornamentale, calendula, godezia, campanella rampicante, speronella, crisantemo, balsamina, zinnia, pisello odoroso, nasturzio, garofano, phlox.
Piantagioni e trapianti. Bulbi: mughetti, acidentera, begonia, ranuncolo, agapantus, calla, incarvillea, dahlia, ainaryllis, montbretia, iris, anemone, lillium, ciclamino, gladiolo, peonia, dicentra, gloxinia, gloriosa.

PRATO.

Varietà di miscugli originali per tappeti stabili Inglesi e campi sportivi. Loietto, trifoglio, agrostide, gramigna.

mar		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	
mag	1	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							

Mirtilla

(*Vaccinium myrtillus*)



Piccolo arbusto (50 cm), frequente nei boschi montani degli Appennini e delle Alpi dai 1000 metri a oltre i 2000 metri.



Proprietà: Le bacche del mirtillo

nero contengono molti acidi organici (malico, citrico ecc.), zuccheri, tannini, pectina, le vitamine A, C e, in quantità minore, la vitamina B e i glucosidi antocianici (mirtillina) i quali oltre a dare al frutto il suo caratteristico colore, riducono la permeabilità dei capillari e rafforzano la struttura del tessuto connettivo, che sostiene i vasi sanguigni, migliorandone l'elasticità e il tono.

Questi principi contenuti nel fitocomplesso le conferiscono la proprietà capillaroprotettrice, rendendola particolarmente adatta al trattamento dei disturbi circolatori, specie di origine venosa e in tutti i casi di fragilità capillare, soprattutto a carico della retina.

I grandi pregi nutritivi del mirtillo derivano anche dalla ricca presenza di vitamina A e C (quelle in maggior quantità), ma anche di vitamine B1, B2, PP e di sali minerali essenziali per il nostro organismo (calcio, fosforo, ferro, sodio e potassio), che conferiscono alle bacche un'azione antiossidante.

Le foglie del mirtillo meritano una menzione speciale; contengono tannino, glucosidi flavonoidi e glucochina, sostanza che abbassa il contenuto di glucosio (zuccheri) nel sangue.

Le antocianine del mirtillo hanno anche un effetto antisettico utile nel trattamento della diarrea, delle coliche dolorose addominali e delle cistiti.

Recentemente si è scoperto che inibiscono l'adesione dei colibacilli alla parete dell'intestino e della vescica, fornendo così una spiegazione al loro uso nelle infezioni urinarie e intestinali, provocate dall'alterazione della flora batterica.

Avvertenze: l'uso prolungato delle foglie può essere pericoloso, non confondere i frutti del mirtillo "buono" con il mirtillo palustre (*V. uliginosum*) velenoso.



Impieghi

Utilizzati il **frutto fresco**, il **succo madre**, l'**infuso**, il **decocto**, il **vino**. In cucina: i frutti sono base per marmellate molto gustose, possono essere usati freschi oppure come ingrediente per la preparazione di dolci, conserve e liquori.



INFUSO

Ingredienti per 1 tazza. 1 cucchiaino di foglie e bacche di mirtilli neri o rossi o entrambi.

Preparazione. In un pentolino portare ad ebollizione l'acqua. Versare le foglie e le bacche nell'acqua bollente a fuoco spento. Lasciare riposare l'infuso per circa 4-5 minuti.

Consumare la tisana dopo l'ultimo pasto della sera oppure alla mattina a digiuno.

SUCCO MADRE

1 cucchiaino di succo madre (spremitura delle bacche senza aggiunta di acqua e zuccheri) in mezzo bicchiere d'acqua, al mattino a digiuno, per problemi legati alla microcircolazione.

DECOTTO PER CONTRASTARE IL DIABETE

Ingredienti. 10 gr di mirtillo (foglie essiccate), 10 gr di rovo (foglie), 30 gr cicoria (foglie), 1 lt, di acqua.

Preparazione. Porre le foglie essiccate di mirtillo, di rovo e di cicoria a sbollentare per 2 minuti in un litro di acqua; lasciare riposare per 10 minuti quindi filtrare accuratamente.

Consumare una tazza al giorno.

MIRTILLO E INFEZIONI URINARIE

Le infezioni urinarie sono spesso dal colibatterio *Escherichia Coli*. In genere per la cura si ricorre agli antibiotici, ma un aiuto tutto naturale arriva dal succo di mirtillo che riduce la capacità del batterio di attaccarsi alle cellule delle vie urinarie.

Lunario 2017

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

Appu-ti



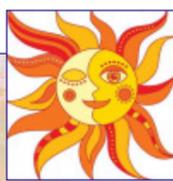
IMMAGINI DI UNA VOLTA SI VA AL PASCOLO

ROGAZIONI

Le Rogazioni erano un ciclo di preghiere mattutine per ottenere la fertilità dei campi e l'abbondanza dei raccolti. La prima si celebrava il giorno di S. Marco (25 aprile), un'altra per S. Giovanni (24 giugno). Altre quattro rogazioni nella settimana dell'Ascensione: le prime tre, dal lunedì al mercoledì, dalle 6 alle 8 del mattino con percorsi; la quarta il giorno dell'Ascensione che, tra le 8 e le 11, portava i fedeli fino a Montespino per poi ricondurli in chiesa alla Messa solenne. Lo stesso giorno venivano piantate, tra le spighe ancora verdi, croci improvvisate di rami e frasche su cui si intrecciavano ramoscelli d'ulivo ricevuti la Domenica delle Palme, per proteggere il raccolto fino alla sua completa maturazione.



CALENDARIO LUNARE ORTO E GIARDINO



SEMINA. Verdure da taglio: **luna crescente** fatta eccezione delle leguminose (fagioli, cornetti, piselli) che possono essere seminate in entrambe le lune. Altre varietà: **luna calante**.

IMBOTTIGLIAMENTO. Vini frizzanti in **luna crescente**; vini da invecchiamento in **luna calante**.

Luna crescente: dal 1° all'11 e dal 29 al 31 - Luna calante: dal 13 al 27

ORTO.

Semine in semenzaio: sedano, cavoli, lattughe.

Semine in piena terra: rucola, carote, biette, endivie, cardi, zucche, cicorie, prezzemolo, lattughe, scarola, zucchini, basilico, cetrioli, fagioli, spinaci, meloni, coste, fagiolini da cornetta.

Piantagioni e trapianti: Peperoni, Sedano, Cavoli, Pomodori, Melanzane.

Il mese di maggio è particolarmente dedicato ai trapianti di tutte le piantine.

Questo è il mese anche dei trattamenti e disinfestazioni. Sorvegliare e provvedere se ci fossero afidi (pidocchi) o ragno rosso sui Fagiolini, dorifora sulle Patate, altiche sui Ravanelli e Salici, formiche che salgono su frutti ed arbusti. Si tolgono ai Peschi ed altri fruttiferi vegetazioni superflue. Si mettono tutori ai Pomodori.

Si sarchia e si concima il più possibile e si effettuano, se non fatto, le semine delle Cicorie a grumolo rosso ed a radiche, affinché abbiano il tempo per sviluppare durante l'autunno e produrre dei bei cespi per l'inverno.

GIARDINO.

Semine in semenzaio: astro, garofani, digitale, alisso, zinnia, celosia, asparago, verbena, salvia, dahlie, campanule, phlox, elecrisium, tagete. **Semine in piena terra:** aquilegia, convolvus, gipsofila, ipomea, pisello odoroso, elecrisium, ageratum, zuchetta ornamentale, cosmea, Iberis, clarkia, amaranto, crisantemi, portulacca, papavero, primula, godetia, phlox, petunia, fiordaliso. **Piantagioni e trapianti.** Bulbi: begonia, acidentera, mughetti, amaryllis, ranuncolo, gladiolo, agapantus, anemone, lillium, calla, montbretia, ciclamini, dahlia, incarvillea, gloxinia, peonia.

PRATO.

Gramigna, trifoglio, agrostide, loietto, dicondra, miscuglio. Varietà di miscugli originali per tappeti stabili Inglesi e campi sportivi.

apr		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
giu	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	g	v	s

Sambuca

(*Sambucus nigra*)



Il Sambuco si presenta come arbusto o piccolo albero che, in alcuni casi, può raggiungere altezze anche superiori ai cinque metri, fino ad un massimo di dieci.

Le foglie sono opposte a due a due, con picciolo dilatato alla base; i fiori piccoli ed odorosi, di colore

bianco o bianco-crema; il frutto è una drupa nera. Il periodo per la raccolta è compreso tra Maggio e Giugno. Si utilizzano frutti ed infiorescenze essiccate.



Proprietà. Le **foglie** e i **fiori** hanno proprietà diaforetiche (cioè aumentano la sudorazione e di conseguenza diminuiscono la temperatura corporea), antinfiammatorie e diuretiche.

I fiori essiccati (mai freschi poiché contengono anche alcaloidi potenzialmente tossici; prima di consumarli è necessario cucinarli, o immergerli in acqua bollente), si utilizzano sotto forma d'infuso, noto per la sua capacità di aumentare la sudorazione corporea, favorendo così l'eliminazione delle tossine e il calo della temperatura corporea durante gli stati febbrili. Insieme alle foglie, i petali in infusione vengono impiegati per la preparazione di tisane contro i problemi delle vie respiratorie come asma, tosse, influenza, catarro, sinusiti e raffreddori. Sempre i fiori hanno anche proprietà antireumatiche ed è quindi utile l'assunzione degli stessi, tramite infuso, in caso di artrosi e gotta. I fiori di sambuco si possono utilizzare anche per uso esterno, per trattare irritazioni della pelle e degli occhi. La **corteccia** ha proprietà diuretiche e lassative.



Avvertenze.

Il "cugino" tossico. Bisogna stare molto attenti a non confondere il sambuco (*Sambucus nigra*) con un'altra pianta particolarmente tossica della stessa famiglia, ovvero il *Sambucus Ebulus* (Ebbio). Quest'ultima ha fiori e frutti praticamente identici al sambuco "buono", ma la si può facilmente distinguere dall'altezza e dall'odore sgradevole dei fiori. Infatti il *Sambucus Ebulus* non supera il metro e mezzo d'altezza e fiori bianchi, simili al *Sambucus nigra*, hanno un odore tutt'altro che piacevole.

Non consumare parti fresche. Ogni parte della pianta (in special modo le bacche) se consumata in dosi elevate può causare nausea, vomito e dolori addominali. I fiori e le foglie fresche, applicati sulla cute causano forte irritazione, con eritema e fittene. Inoltre i fiori vanno sempre cotti, o comunque utilizzati sotto forma di infusi, o tisane, per la presenza di alcaloidi potenzialmente tossici.

Impieghi

Estratto fluido, tintura madre o come **infuso** o **decocto**. È possibile preparare un decocto purgativo o diuretico con corteccia, fiori e foglie essiccate, da addolcire con miele.



INFUSO PER CURARE IL RAFFREDDORE

Ingredienti. 3 cucchiaini di sambuco (fiori), 3 cucchiaini di tiglio (fiori), 3 cucchiaini di viola mammola (fiori), 3 cucchiaini di menta (foglie)

Preparazione. Con l'aiuto di un pestello miscelate bene, sambuco, tiglio, viola mammola e menta; mettete 2 cucchiaini da caffè di composto in una tazza di acqua bollente e lasciate in infusione per 10 minuti; filtrare; addolcire con miele.

SCIROPPO DI FIORI DI SAMBUCCO

Ingredienti. 8 grappoli di fiori di sambuco, 500 ml d'acqua, 500 grammi di zucchero di canna, 1 grosso limone.

Preparazione. Raccogliere i fiori in luoghi puliti, freschi, sbocciati da poco, al mattino. Non lavarli, ma scollarli delicatamente per allontanare gli eventuali insetti e separare i piccoli fiorellini dai grappoli. Portare l'acqua a bollore, unire lo zucchero e mescolate fino farlo sciogliere completamente, poi spegnere il fuoco. Aggiungere i fiori di sambuco e il limone tagliato a fettine, mescolare, coprite con un coperchio. Lasciare in infusione per 24 ore, mescolando ogni tanto. Filtrare lo sciroppo con un panno di cotone o di lino, strizzare bene il residuo di fiori e versare in barattoli sterilizzati. Conservare in frigorifero e consumare nel giro di qualche settimana. E' possibile anche congelarne qualche cubetto per unirlo alle bevande estive, oppure per usarlo scongelato anche in inverno, come aiuto contro la febbre e il raffreddore.

Lunario 2017

Giugno

Giugno, denominato anche Mese del Sole o Mese della Libertà, conta 30 giorni. Il nome deriva dalla dea Giunone, moglie di Giove. "Mese del Sole" deriva dal fatto che in corrispondenza del 21° giorno del mese, ovvero nel solstizio d'estate, l'asse terrestre presenta un'inclinazione tale da garantire la massima durata di luce nell'arco di un giorno.

Il giorno 1 il sole sorge alle 5.38 e cala alle 20,38;
il 16 sorge alle 5.34 e cala alle 20,47.
Nel mese il giorno cresce di 11 minuti.

1	G		152 214
2	V	Festa della Repubblica	153 213
3	S		154 212
4	D	Pe-tecoste	155 211
5	L		156 210
6	M		157 209
7	M		158 208
8	G		159 207
9	V		160 206
10	S		161 205
11	D		162 204
12	L		163 203
13	M		164 202
14	M		165 201
15	G		166 200
16	V		167 199
17	S		168 198
18	D		169 197
19	L		170 196
20	M		171 195
21	M		172 194
22	G		173 193
23	V		174 192
24	S		175 191
25	D		176 190
26	L		177 189
27	M		178 188
28	M		179 187
29	G		180 186
30	V		181 185

Appu-ti

.....

.....

.....



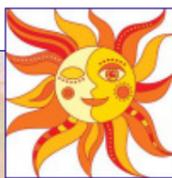
IMMAGINI DI UNA VOLTA 1939, Bocassuolo - FRANA

FIERE

L'estate era il periodo delle "fiere": in ogni paese, spesso in ricorrenza delle feste patronali, venivano allestiti grossi mercati ai quali partecipavano persone provenienti anche da paesi molto lontani. Era per la gente una delle poche occasioni di svago, uno dei momenti per stringere nuove amicizie, per fare "quattro salti" in un prato al suono di una misera orchestrina. Ma soprattutto era il momento degli affari, della vendita della mucca o del vitello per ricavare il denaro necessario per pagare il "focatico" e le altre tasse. Giocolieri e saltimbanchi, cantastorie o ciarlatani, che vendevano unguenti miracolosi, attiravano l'attenzione e la curiosità di adulti e bambini.



CALENDARIO LUNARE ORTO E GIARDINO



SEMINA. Verdure da taglio: **luna crescente** fatta eccezione delle leguminose (fagioli, cornetti, piselli) che possono essere seminate in entrambe le lune. Altre varietà: **luna calante**.
IMBOTTIGLIAMENTO. Vini frizzanti in **luna crescente**; vini da invecchiamento in **luna calante**.
Luna crescente: dal 1° all'11 e dal 29 al 31 - Luna calante: dal 13 al 27

ORTO.

Semine in semenzaio: sedano, cavolo.

Semine in piena terra: carote, fagioli, prezzemolo, basilico, lattughe, cetrioli, scarola, biette, meloni, zucchini, endivie, rucola, cicorie, cardi.

Piantagioni e trapianti: sedano, melanzane, peperoni.

In questo mese è bene cominciare a pensare cosa si deve produrre per l'inverno. Preparare e lasciare disponibile il terreno per le semine (manegge concave) e i trapianti.

Si seminano piuttosto rade bietole, barbabietole, carote che non avranno bisogno di trapianti, lattughe e indivie da estate o per l'autunno, nonchè i cavolfiori. Si trapiantano bietola a costola, cavolo nero.

Si riproducono le fragole per mezzo degli stoloni, si continuano i trattamenti alle viti, pomodori e sedani, si cavano gli aglio e le patate, si cimano i pomodori precoci.

GIARDINO.

Semine in semenzaio: garofano dei poeti, piretro, altea, gaillardia, margherita, figitale.

Semine in piena terra: bella di giorno, petunia, zucchetto ornamentale, campanella, astro, crisantemi, zinnia, calendula, clarkia, gipsosifila, phlox.

PRATO.

Gramigna, Dicondra e miscugli per tappeti erbosi.

mag		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	
lug	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	g	v	s	d	l	m	m

Luppolo

(*Humulus lupulus*)



Pianta rustica, perenne che può raggiungere i 5 metri di altezza, diffusa in tutta l'Italia settentrionale, nei luoghi freschi di pianura, collina e media montagna, a volte viene coltivata nei giardini come rampicante ornamentale.

Proprietà. L'utilizzo più comune riguarda la produzione della **birra**. Qui il luppolo ha il compito di conferire alla bevanda il suo tipico sapore amaro, il caratteristico aroma oltre all'azione di conservante naturale. Utile anche nella chiarificazione della birra e nella tenuta della schiuma.

In **erboristeria** l'utilizzo riguarda soprattutto le sue proprietà sedative; in particolare viene utilizzata la polvere resinosa delle iorescenze femminili, per via del suo contenuto di luppolina. E' utilizzato anche come digestivo e stimolante dell'appetito. I fitoestrogeni presenti nel luppolo potrebbero risultare utili per le donne nell'alleviare i disturbi della menopausa.

Avvertenze. Gli strobili freschi a contatto con la pelle possono provocare irritazioni.

La birra. Il luppolo viene impiegato principalmente nella produzione della birra; La preparazione della birra prevede diverse fasi. Dapprima l'orzo viene trasformato in malto, facendolo macerare in acqua e riscaldandolo in un seccatoio; al malto viene poi aggiunta, nei tini di miscela, acqua calda per ottenere un'infusione. Si fa decantare l'infusione nei tini di decantazione si ottiene così il mosto che viene fatto bollire in una caldaia di rame: questa fase è la birrificazione vera e propria. Durante la bollitura viene aggiunto il luppolo che serve per decantare e conservare la miscela; una volta rimossi i residui del luppolo, il mosto viene raffreddato e posto nei tini di fermentazione, dove viene aggiunto il lievito per provocare una fermentazione primaria; il mosto fermentato viene versato in botti: qui ha luogo il processo di maturazione, spesso con una fermentazione secondaria. La birra viene poi filtrata, oppure lasciata stabilizzare in bottiglia o nella botte. Al variare di ingredienti, tempi e temperature si devono i diversi tipi di birra



Impieghi

Se ne utilizzano i frutti, acheni a forma conica, grigiastri, che contengono granellini gialli, che altro non sono che ghiandole resinifere dall'odore intenso e dal sapore amaro; questi frutti una volta raccolti e fatti essiccare, vengono battuti perché lascino cadere i granellini, il luppolino, che andrà conservato in vasi scuro, al riparo dalla luce e per breve tempo. Si utilizzano **infuso**, **polvere**, **olio essenziale**. Gli apici della pianta del luppolo selvatico vengono utilizzati in **cucina** come se fossero asparagi selvatici: lessati o saltati in padella e poi utilizzati per preparare risotti, frittate e minestre.



TISANE SEDATIVE (PER ANSIA, INSONNIA)

SOLO LUPPOLO.

Versare 250 ml di acqua bollente su 5 g di coni di luppolo, lasciare riposare per 10 minuti e filtrare.

Consumare due tazze al giorno a digiuno, pomeriggio e sera.

LUPPOLO IN MISCELA.

Ingredienti della miscela. Luppolo fiori 20 gr, Valeriana radice 40 gr, Melissa foglie 15 gr, Menta foglie 15 gr, Arancio amaro, scorza 10 gr.

Preparazione. Mettere in infusione 50 grammi di miscela in un litro di acqua bollente. Lasciare in infusione per circa dieci minuti, quindi filtrare. Consumare la tisana dalle due alle tre volte al giorno (ad esempio verso le ore 18, dopo cena e prima di coricarsi).



FRITTATA CON LUPPOLO SELVATICO

Ingredienti della miscela. un mazzo di luppolo selvatico; 6 uova; 1 cucchiaio di olio; 3 cucchiai di parmigiano grattugiato; sale e pepe; dado vegetale granulare (a piacere).

Preparazione. Lavate e mondate le cime di luppolo selvatico, se preferite potete tagliare ulteriormente le cime a pezzettoni. Scottateli velocemente in acqua bollente salata. L'acqua si tingerà di nero, è normale. Per asciugarli e insaporirli fateli saltare in padella con un filo d'olio, aggiustate di sale, se è di vostro gusto potete aggiungere anche un pizzico di dado vegetale granulare. Dopodiché incorporate le uova, che avrete sbattuto con un pizzico di sale e di pepe e un po' di formaggio grattugiato, come per una frittata classica. Servite ancora calda.

Lunario 2017

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	S	☾	182 184
2	D		183 183
3	L		184 182
4	M		185 181
5	M		186 180
6	G		187 179
7	V		188 178
8	S		189 177
9	D	☼	190 176
10	L		191 175
11	M		192 174
12	M		193 173
13	G		194 172
14	V		195 171
15	S		196 170
16	D	☾	197 169
17	L		198 168
18	M		199 167
19	M		200 166
20	G		201 165
21	V		202 164
22	S		203 163
23	D	●	204 162
24	L		205 161
25	M		206 160
26	M		207 159
27	G		208 158
28	V		209 157
29	S		210 156
30	D	☾	211 155
31	L		212 154

Appu-ti



IMMAGINI DI UNA VOLTA IMPARA L'ARTE...

FIENAGIONE

In primavera "e s armundava" (si pulivano i prati con il fuoco). A giugno, a fieno maturo, si iniziava la falciatura. Questa operazione era prettamente maschile mentre le donne rigiravano il fieno e rastrellavano. Per portare il fieno nella "teggia" (fienile) si utilizzavano: la "rèda" (rete), la "corga" e la "bèrcia". Se la "teggia" era piena si procedeva alla costruzione della "figgna" (pagliaio all'aperto).



CALENDARIO LUNARE ORTO E GIARDINO



SEMINA. Verdure da taglio: **luna crescente** fatta eccezione delle leguminose (fagioli, cornetti, piselli) che possono essere seminate in entrambe le lune. Altre varietà: **luna calante**.
IMBOTTIGLIAMENTO. Vini frizzanti in **luna crescente**; vini da invecchiamento in **luna calante**.
Luna crescente: dal 1° all'11 e dal 29 al 31 - Luna calante: dal 13 al 27

ORTO.

Semine in vivaio o semenzaio: cavoli, carciofi.
Semine in pieno terra: finocchi, barbabietole, cipolle, rucola, lattughe, biette, endivie, carote, cicorie, remolacci, searole, zucchini, prezzemoli, fagioli.
Piantagioni e trapianti: sedano.
In questo periodo il lavoro più interessante è costituito dalle innaffiature, ma si possono fare anche delle semine come lattughe, fagioli, piselli e zucchette da raccogliersi in ottobre. Si continuano i trattamenti alla viti e pomodori, ma è consigliabile dare ai giovani grappoli di uva uno o due trattamenti di zolfo in polvere. Si lavorano i terreni concimando prima con letame; così facendo il letame viene interrato, le erbe infestanti muoiono con la siccità dell'estate e il sole sfarina le zolle, rendendo il terreno friabile e pronto per le colture di settembre. Porre la massima attenzione alla lotta contro insetti e malattie (soprattutto il ragnetto rosso che colpisce Fagioli, Pomodori...).

GIARDINO.

Semine in vivaio o semenzaio: violaccioca, gaillardia, margherita, viola del pensiero, garofano, non ti scordar di me.
Semine in piena terra: aquilegia, bocca di leone, non ti scordar di me, altea, viola del pensiero, clarkia, balsamina, amaranto, fiordaliso, violaccioca, godetia, iberis, alisso, lupino.

giu		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	
ago	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	g	v

Timo

(*Thymus vulgaris*)



Piccolo arbusto perenne, molto comune, presente dal mare fino ai 2000 metri di quota; vive preferibilmente in terreni aridi, sassosi. La pianta emana un gradevole aroma e viene spesso coltivata negli orti come aromatica.

Proprietà: contiene flavonoidi e oli essenziali (timolo, carvacrolo, borneolo, linalolo, pinene). Possiede proprietà antispasmodiche, stomachiche, antimicrobiche ed espettoranti.

Il timo è impiegato nella medicina popolare fin dai tempi antichi, in cui veniva utilizzato per trattare una grande varietà di disturbi, come infiammazioni della gola, dolori reumatici, mal di testa, parassitosi, laringiti, gastriti e disturbi digestivi.

Esternamente, inoltre, il timo veniva impiegato per favorire la guarigione delle ferite; durante la prima guerra mondiale, questa pianta faceva parte della composizione dei disinfettanti.

Altri utilizzi non approvati del timo - benché molto diffusi - ne prevedono l'uso come collutorio per fare gargarismi o sciacqui per contrastare le infezioni orofaringee, oppure prevedono l'utilizzo delle foglie essiccate per preparare infusi atti a favorire la digestione e a contrastare gli spasmi.

Curiosità. Utilizzato dall'epoca degli Antichi Egizi per l'imbalsamazione, il timo era molto apprezzato in Grecia, dove il miele di timo era considerato una prelibatezza, e nell'Impero Romano dove i soldati si cospargevano di acqua e timo convinti che questa pianta infondesse coraggio e vigore (il nome timo deriva dal greco e significa "coraggio"). Nel Medioevo si poneva sotto il cuscino un rametto di timo per tenere lontani gli incubi e le dame erano solite ricamare sulle insegne dei cavalieri delle piante di timo come segno di buon auspicio.

Impieghi

Come **infuso** o **sciroppo** per stanchezza, tosse e affezioni delle vie respiratorie, difficoltà digestive, aerofagia, meteorismo, dolori mestruali. Per **uso esterno**, l'infuso può essere usato in lavaggi e compresse disinfettanti su piaghe e piccole ferite. L'azione antisettica dell'olio essenziale viene molto impiegata nell'industria cosmetica. In **cucina** viene usato per rendere più digeribili i cibi e prolungarne la conservazione; viene impiegato anche per aromatizzare liquori e aceto.

TISANA

Ingredienti. 2 grammi di foglie di timo, 200 ml di acqua bollente.

Preparazione. Lasciare in infusione le foglie di timo nell'acqua bollente per circa una decina di minuti. Filtrare e bere con poco miele aggiunto per rendere più gradevole il sapore.

Una tisana a base di foglie di timo risulta utile in caso di tosse e catarro o per favorire la digestione. Per sfruttare ancora meglio le proprietà e i benefici del timo, si può assumere anche con altre piante.

OLIO ESSENZIALE

Si ottiene per distillazione dei ramoscelli freschi raccolti in piena fioritura; è un ottimo attivatore delle difese organiche e incentiva la produzione di globuli bianchi nei soggetti colpiti da infezioni, risulta quindi prezioso negli stati di debolezza, convalescenza, esposizione al rischio di contagi o epidemie, malattie a carattere infettivo.

Si utilizza per stimolare l'appetito, facilitare la digestione, combattere i parassiti intestinali; è efficace nelle infezioni della vescica e in quelle genitali.

Nel **trattamento dei capelli** grassi aggiungere qualche goccia di olio essenziale di timo ad uno shampoo neutro.



IL TIMO IN CUCINA

Il timo in cucina è molto apprezzato sia per le qualità organolettiche che per l'effetto digestivo.

Si sposa bene con molti cibi come carni arrosto o in umido, pesce, verdure, funghi, oli e aceti aromatici.

Usato anche per profumare vini e preparare liquori (ad esempio il Benedictine), il suo infuso è un ottimo sostituto di tè o caffè.

A differenza di ciò che accade ad altre spezie, il timo non perde il suo aroma dopo l'essiccazione, anzi, il suo profumo risulta più intenso, come avviene anche per l'origano e il rosmarino.

Lunario 2017

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.

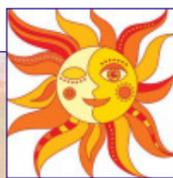
1	M		213 153
2	M		214 152
3	G		215 151
4	V		216 150
5	S		217 149
6	D		218 148
7	L	☺	219 147
8	M		220 146
9	M		221 145
10	G		222 144
11	V		223 143
12	S		224 142
13	D		225 141
14	L		226 140
15	M	☾ Assu-zio-e della B.V. Maria	227 139
16	M		228 138
17	G		229 137
18	V		230 136
19	S		231 135
20	D		232 134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

Appu-ti



IMMAGINI DI UNA VOLTA IL CANTO DEL MAGGIO

Nel periodo estivo erano frequenti le rappresentazioni dei "Maggi": un'antica forma di teatro popolare che, nata sull'Appennino toscano, si è diffusa nei paesi confinanti dell'Appennino modenese. È la rappresentazione scenica, recitata e cantata, di un testo poetico in quartine e ottave, opera di poeti popolari. Gli argomenti dei Maggi classici si rifanno ai poemi epici cavallereschi del Tasso e dell'Ariosto, a leggende medioevali, oppure a favole e racconti di invenzione originale. Più raramente il Maggio si ispira a fatti storici realmente accaduti, la durata di un Maggio può variare dalle 2 alle 4 ore, ed anche più. Un'aia, un prato, una piazza sono i teatri naturali. Le scene si svolgono all'interno di un circolo dove sono simbolicamente posti i vari luoghi-cardine del racconto (castelli, prigioni, selve, fiumi ecc...), indicati da cartelli posti sui "padiglioni", piccoli capanni all'interno dei quali siedono gli attori nei momenti in cui non sono in scena. Attorno al circolo si dispongono gli spettatori. La simbologia usata nella rappresentazione di luoghi è molto semplice: un ramo conficcato nel terreno per il bosco, un nastro azzurro per un fiume o il mare, un cancelletto per la prigione, una treccia che pende dall'elmo per l'attore che interpreta una parte femminile..



CALENDARIO LUNARE ORTO E GIARDINO

SEMINA. Verdure da taglio: **luna crescente** fatta eccezione delle leguminose (fagioli, cornetti, piselli) che possono essere seminate in entrambe le lune. Altre varietà: **luna calante**.
IMBOTTIGLIAMENTO. Vini frizzanti in **luna crescente**; vini da invecchiamento in **luna calante**.
Luna crescente: dal 1° all'11 e dal 29 al 31 - Luna calante: dal 13 al 27

ORTO.

Semine in semenzaio: lattughe, cicorie, endivia, carciofi, cipolle precoci.

Semine in piena terra: cime di rapa, cipolle precoci, rape, lattughe, biette, endivia, zucchini, spinaci, cicoria, barbabietola da orto, scarola, prezzemolo, valeriana, remolacci, rucola, fagioli, finocchi.

Piantagioni e trapianti: cavoli.

In questo mese, come nel precedente, il lavoro più interessante è l'irrigazione. Si cominciano le piantagioni dei cavolfiori, dando la precedenza ai precoci. Si prepara il terreno per le prossime semine di barbina, bietole, carote, cipolle, finocchi, scarole. Si continuano le lotte contro gli insetti ma si sospendono i trattamenti anticrittogamici, alle viti e pomodori nonché al fruttiferi in genere.

Questa è la migliore epoca per fare la conserva di pomodoro e per appendere i frutti della apposita varietà, per la conservazione invernale, sotto i porticati o in locali ben aerati, in quanto ben maturi e saporosi. Si sarchiano e si concimano sedani e cardoni e si diradano le cicorie, se troppo fitte, concimandole. Si concimano anche i primi cavoli ed indivie piantati e si fanno le semine ritardate di zucchette, piselli, fagioli e lattughe.

GIARDINO.

Semine in piena terra: lunaria, bocca di leone, violaccioca, altea, garofano cinese, lupino, viola del pensiero, fiordaliso, non ti scordar di me, godezia, margherita.

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	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	g	v	s	d	l

Ortica

(*Urtica dioica*)



Erbacea con rizoma lungo e fusto eretto, può raggiungere il metro e mezzo. Tutta la pianta è ricoperta da peli urticanti; molto frequente lungo le strade, tra le macerie, nelle radure del bosco.

Proprietà: ricca di vitamina C, silicio, ferro, manganese, potassio, calcio, carotene, acido folico, tannino e istamina (ma anche acetilcolina, clorofilla, acido gallico e formico).

Favorisce la diuresi e facilita l'eliminazione di tossine e metaboliti acidi. È utilizzata in caso di affezioni reumatiche, gotta, calcoli renali. Grazie all'alto contenuto di ferro e clorofilla aiuta in molte tipologie di anemie. Ha proprietà emostatica e vasocostrittrice. Le foglie di ortica abbassano i livelli di zucchero nel sangue. Grazie alla sua azione emolliente migliora le condizioni della pelle. Rinforza cartilagini, unghie fragili e capelli.

Conservazione. Dopo la raccolta delle ortiche (meglio in primavera-estate) fatele essiccare in un luogo caldo e buio in modo che perdano il potere urticante. Questo viene meno già dopo circa 24 ore o dopo bollitura.

Curiosità: in campagna le ortiche vengono mescolate al mangime delle galline per migliorare la produzione delle uova; macerate sono un ottimo antiparassitario sulle piante di orto e giardino.



Impieghi

Si utilizza tutta la pianta finché è giovane. Come **cibo** per una cura disintossicante; come **decotto, succo, infuso** o **sciroppo** per depurare l'organismo, per affezioni dell'apparato intestinale, anemia, artrite, reumatismi. Per **uso esterno**: come lozione per rinforzare il cuoio capelluto e combattere la caduta dei capelli, la seborrea e la forfora; cataplasmi per ferite, emorragie e irritazioni cutanee. In **cucina** è sicuramente una delle piante più apprezzate per il sapore delicato, viene impiegata per minestre, risotti, ottima anche come verdura, nel ripieno dei ravioli e nelle frittate. Non consumare i semi.

PREPARAZIONI

Infuso. 50 gr di foglie fresche in un litro di acqua bollente per 10 minuti.

Decotto. 30 gr di ortica fresca in mezzo litro d'acqua fredda; bollire per 10 minuti, filtrare e bere caldo o freddo.

Pomata. Sciogliere 250 gr di cera d'api sbiancata in un recipiente a bagnomaria, versarvi 30 g di ortica essiccata e far cuocere a fuoco bassissimo per circa 2 ore. Filtrare in un recipiente coperto da un telo e mentre è ancora calda, usando guanti di gomma, spremere bene. Passare subito in vasetti di vetro scuro.

Tintura. Porre 20 gr d'ortica essiccata in 100 ml di alcool a 25°C e lasciare macerare per 5 giorni, quindi filtrare e conservare in bottiglie scure.

Succo. Per 100 ml di succo occorrono circa 10 kg di ortiche fresche.

ALCUNI ESEMPI DI UTILIZZO

- Il **succo fresco** combatte la perdita dei capelli e rinforza il cuoio capelluto. È molto efficace in caso di seborrea e forfora.
- In caso di psoriasi ed eczemi applicare sulla parte un po' di **pomata** prima di coricarsi. Combattere efficacemente la pelle grassa. La pomata è utile anche per trattare infiammazioni muscolari e irritazioni della pelle.
- **Cataplasmi** delle foglie di ortica sbollentate e tritate sono ottimi per le irritazioni cutanee e per le ferite in quanto hanno effetto cicatrizzante.
- Stress fisico e psichico: **decotto** d'ortica fresca 3 tazze al giorno, un bicchiere di succo a digiuno tutte le mattine.
- La radice migliora i disturbi legati all'ipertrofia della prostata.



IN CUCINA

Previa bollitura viene usata per le **minestre** ed i **risotti** o le **frittate**. Buona fonte di proteine, la si può utilizzare come sostitutivo in tutte quelle pietanze che utilizzano spinaci perché ha un gusto astringente e leggermente acidulo, molto gradevole; inoltre la polvere ottenuta dalle foglie essiccate può essere sparsa sul cibo. Con l'ortica si fanno ottimi piatti: **zuppa di ortiche**, **ortiche alla crema**. Si preparano come gli spinaci o l'insalata cotta, sostituendoli vantaggiosamente. Naturalmente, una volta cotta, l'ortica non pizzica più, anzi diventa morbidissima come il velluto per lo stomaco.

Lunario 2017

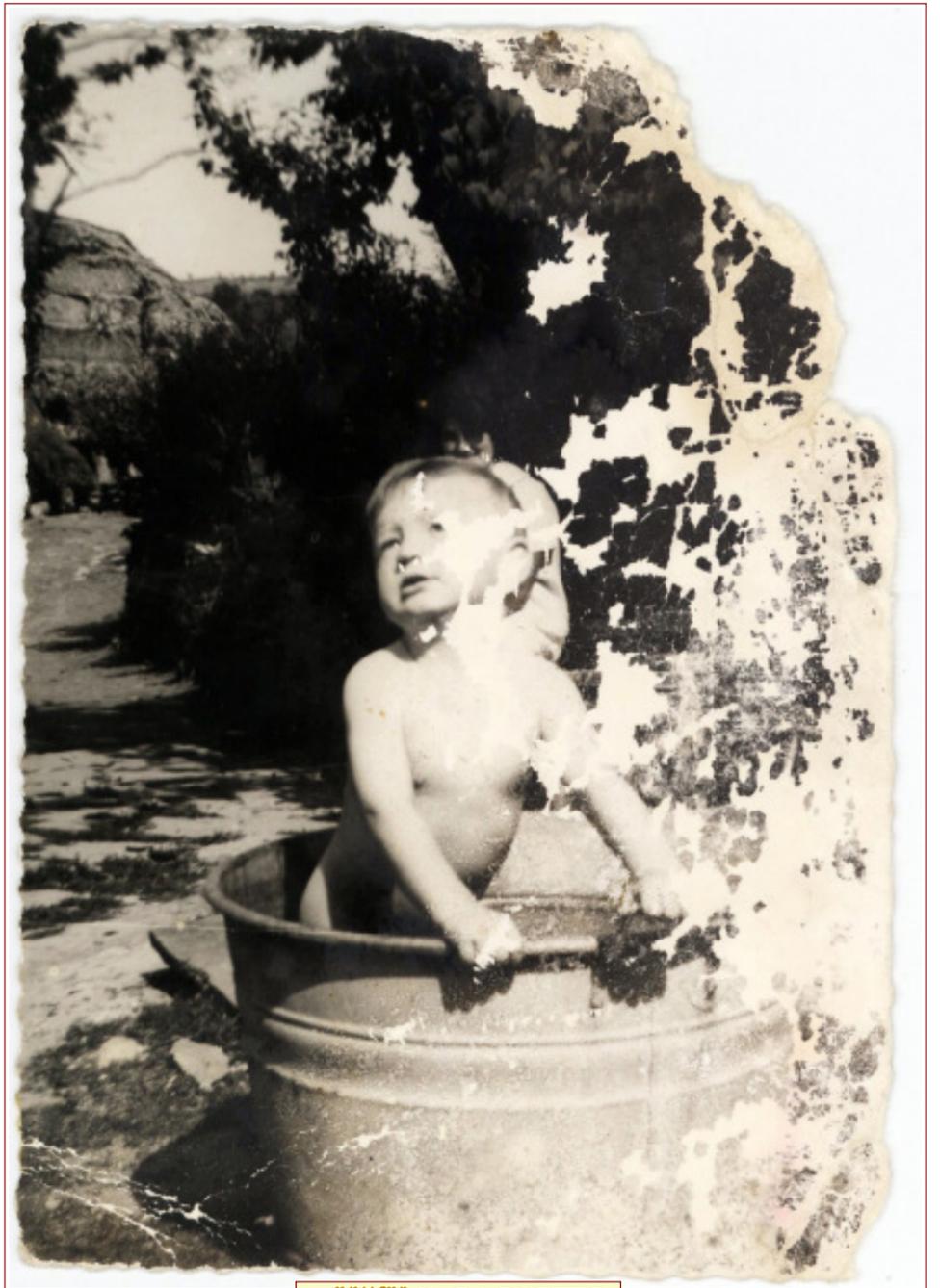
Settembre

Settembre conta 30 giorni. Il nome deriva dal latino *september*, a sua volta da *septem*, "sette", perché era il settimo mese del calendario romano, che iniziava con il mese di marzo.

Il giorno 1 il sole sorge alle 6.38 e cala alle 19,54;
il 16 sorge alle 6.56 e cala alle 19,26.
Nel mese il giorno cala di 1 ora e 28 minuti.

1	V	244 122
2	S	245 121
3	D	246 120
4	L	247 119
5	M	248 118
6	M	☺ 249 117
7	G	250 116
8	V	251 115
9	S	252 114
10	D	253 113
11	L	254 112
12	M	255 111
13	M	☾ 256 110
14	G	257 109
15	V	258 108
16	S	259 107
17	D	260 106
18	L	261 105
19	M	262 104
20	M	● 263 103
21	G	264 102
22	V	265 101
23	S	266 100
24	D	267 99
25	L	268 98
26	M	269 97
27	M	270 96
28	G	☾ 271 95
29	V	272 94
30	S	273 93

Appu-ti



IMMAGINI DI UNA VOLTA IL BAGNETTO

LA FATURINA

Il latte cagliato veniva pressato in appositi contenitori (la *faturina*), in legno o in coccio, che permettevano la fuoriuscita del caglio e conferivano la tipica forma al formaggio.



CALENDARIO LUNARE ORTO E GIARDINO



SEMINA. Verdure da taglio: **luna crescente** fatta eccezione delle leguminose (fagioli, cornetti, piselli) che possono essere seminate in entrambe le lune. Altre varietà: **luna calante**.

IMBOTTIGLIAMENTO. Vini frizzanti in **luna crescente**; vini da invecchiamento in **luna calante**.

Luna crescente: dal 1° all'11 e dal 29 al 31 - Luna calante: dal 13 al 27

ORTO.

Semine in vivaio o semenzaio: lattughe d'inverno, cipolle bianche.

Semine in piena terra: cime di rapa, valeriana, barbabietole da orto, finocchi, remolacci, rucola, biette, ravanelli, carote, scarole, cipolle precoci, spinaci, cicorie, endivie, lattughe, rape, prezzemolo.

Piantagioni e trapianti: cavoli.

Oltre le semine, le innaffiature e le concimazioni, si effettuano i trapianti delle indivie invernali.

Si concimano i cavoli ormai trapiantati da tempo e si fanno le ultime sarchiature e concimazioni anche ai sedani e cardoni, mantenendo loro il terreno pulito, per potere effettuare la rincalzatura prima che arrivi il gelo.

Si moltiplicano le fragole, si preparano i recipienti per la raccolta dell'uva, si zappa e si sistema la sparagiala.

GIARDINO.

Semine in vivaio o semenzaio: non ti scordar di me, centaurea, alisso, viola del pensiero, margherita, bocca di leone, violaciocca, godezia.

Semine in piena terra: gipsofila, papavero, balsamina, digitale, lupino, alisso, moneta del Papa, elecrisium, bocca di leone, pisello odoroso, godezia.

PRATO.

Miscuglio, agrostide, trifoglio, loietto, varietà di miscugli originali per tappeti stabili inglesi e campi sportivi.

ago		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	
ott	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	g

Malva

(*Malva silvestris*)



Pianta perenne che può raggiungere i 50 centimetri di altezza; frequente nei prati e luoghi incolti di pianura e collina, viene coltivata come pianta aromatica e verdura, ma più spesso è presente negli orti e nei giardini spontaneamente.

Proprietà. Ricca di mucillagini, contiene potassio, ossalato di calcio, vitamine e pectina. Le proprietà della malva sono racchiuse soprattutto nei fiori e nelle foglie.

Ha proprietà lassative, emollienti che funzionano sia dall'interno (con particolare riferimento allo stomaco e all'intestino) sia all'esterno, grazie all'applicazione di impacchi di infuso di malva sugli occhi o sulla pelle oppure mediante l'aggiunta dell'infuso o del decotto di malva all'acqua per il bagno o il pediluvio.

Infusi e decotti alla malva vengono utilizzati nella medicina popolare come rimedio blandamente antinfiammatorio per le vie urinarie. Possiede anche proprietà espettoranti

Curiosità. L'uso della malva è antichissimo, se ne trovano cenni già in epoca romana e greca; tuttora è una delle piante medicinali più venduta nelle erboristerie

Impieghi

Della malva si utilizzano sia i fiori che le foglie come rimedio naturale, per la preparazione di **infusi** o **decotti** e come **ingredienti in cucina**. Di solito in cucina si usa la malva fresca mentre per gli infusi si usa la malva essiccata.

In cucina i germogli, le foglie, ma anche i fiori freschi sono utilizzati per insaporire le insalate; le foglie anche per insaporire risotti e minestre.

TISANA

Versare in una tazza 2 cucchiaini di malva essiccata, aggiungere 250 ml d'acqua portata ad ebollizione e lasciata appena intiepidire e fare riposare il tutto per 10-15 minuti.

Filtrare e bere il liquido ottenuto nelle dosi di una o due tazze al giorno.

La tisana alla malva è consigliata come bevanda calmante e distensiva da assumere alla sera per rilassarsi e per dormire meglio.

È utile per molti problemi di stomaco o mal di gola: la malva infatti ha la capacità di ammorbidire, lenire e disinfiammare le mucose.

La malva contiene mucillagini, sostanze capaci di creare un film protettivo sui tessuti, sulle pareti e le mucose

Questo infuso è indicato anche in caso di problemi intimi: i lavaggi vaginali con la malva risultano efficaci contro le irritazioni.

VELLUTATA DI SPINACI E MALVA

Ingredienti. 250 gr di spinaci, 180 gr di malva, carota, una patata, mezza cipolla, noce moscata, 25 gr di burro, parmigiano, sale, brodo e panna.

Preparazione. Porre spinaci, malva e brodo in una pentola e aggiungere patata, carota e cipolle affettate.

Portare a bollore e lasciare cuocere a fiamma bassa per mezz'ora.

Passare tutto a setaccio e rimettere in pentola con sale, noce moscata e burro. Attendere altri 5 minuti di cottura e unire il parmigiano e la panna.

Mescolare bene, servire con crostini di pane.

MACERATO DI FIORI E FOGLIE DI MALVA

Lasciare immersi fiori e foglie di malva in acqua a temperatura ambiente per tutta la notte.

La mattina estrarre le mucillagini e il macerato è pronto da bere a scopo emolliente e protettivo delle mucose infiammate (piccole ulcere nel tratto gastrointestinale, di infiammazioni ed escoriazioni alla gola)



FRITTATINE ALLA MALVA

Ingredienti. una manciata abbondante di fiori e foglie di malva, 2 uova fresche, 2 cucchiaini di formaggio grattugiato, una tazzina di latte, sale, olio.

Preparazione. Far sbollentare le foglie e i fiori di malva. In una ciotola amalgamare le uova, il formaggio, il sale e il latte. Aggiungere le foglie e i fiori.

Fare una frittatina classica cotta in una padellina dal diametro piccolo. Far dorare da entrambi i lati.

Tagliare la frittatina, servire su un piattino con gocce di aceto balsamico.

Lunario 2017

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 18,48;
il 16 sorge alle 7.32 e cala alle 18,31.
Nel mese il giorno cala di 1 ora e 29 minuti.

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

Appu-ti

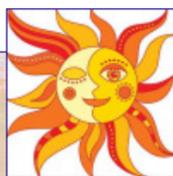


IMMAGINI DI UNA VOLTA RIPOSO

POLENTA

In ottobre si sfogliava (*la sfujaria*) il granturco (*e furmentun*) raccolto in mazzi ed appeso alle pareti delle case. La polenta, che era uno dei cibi fondamentali per la nostra gente, veniva cotta per almeno un'ora nel "*parol*" sospeso sul fuoco del camino, fissato alla *cadena*. La cottura era lunga e faticosa; bisognava evitare la formazione dei grumi (*maloch*).

"*La pulenta l'an n'è prunta s'an fa sùdar la frunta*"
(*La polenta non è cotta finché non fa sudare la fronte*)



CALENDARIO LUNARE ORTO E GIARDINO

SEMINA. Verdure da taglio: **luna crescente** fatta eccezione delle leguminose (fagioli, cornetti, piselli) che possono essere seminate in entrambe le lune. Altre varietà: **luna calante**.

IMBOTTIGLIAMENTO. Vini frizzanti in **luna crescente**; vini da invecchiamento in **luna calante**.
Luna crescente: dal 1° all'11 e dal 29 al 31 - Luna calante: dal 13 al 27

ORTO.

Semine in piena terra: cime di rapa, remolacci, rucola, biette, cicorie, piselli, fave, valeriana, carote, spinaci, lattughe, ravanelli, prezzemolo.

Piantagioni e trapianti: cipolle precoci, asparago, carciofi, aglio, bulbilli di cipolla.

Oltre le sernine, che per quanto è possibile si effettuano in luoghi ben esposti e protetti dai geli forti, si effettuano, possibilmente in luoghi riparati, anche i trapianti; infatti in questo periodo si trapiantano le ultime indivie, lattughe e bietole, nonché cipollini, finocchi, cavoli.

Si seminano le prime fave da orto per raccolta precoce e si impianta la fragolaia e la carciofaia.

Si concimano i cavoli e le lattughe, i finocchi e le carote.

GIARDINO.

Semine in letti caldi o sotto vetro: campanula, bocca di leone, gazania, alisso.

Semine in piena terra: pisello odoroso, gipsofila, speronella, calendula, papavero, elecrisium, godezia, fiordaliso

PRATO.

Trifoglio, agmstide, loietto. Varietà di miscugli originali per tappeti stabili inglesi e campi sportivi.

set	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		
nov	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	g	v	s

Biancospino

(*Crataegus oxyacantha* – Spina di maggio)



Arbusto spinoso e cespuglioso, predilige come terreno di crescita il sottobosco fino ad una altitudine di 1500 metri e può raggiungere anche i 5 metri di altezza. Le sue caratteristiche botaniche comprendono la presenza di spine, fiori tipicamente bianchi che fioriscono tra aprile e maggio e dei frutti di colorazione rossa che ricordano le classiche bacche selvatiche.

Se ne utilizzano i fiori colti prima dell'apertura in primavera e i frutti a fine estate, che vengono essiccati in forno.

Proprietà: i fiori sono ricchi di flavonoidi, tannini e vitamine (in particolare B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, C). Hanno proprietà antipertensive e vasodilatatrici (grazie alla presenza dei flavonoidi), ipolipemizzanti, ansiolitiche, antispasmodiche. Possiede proprietà antinfiammatorie utili per bocca e gengive se utilizzato come infuso o decotto per risciacqui o gargarismi.

Le bacche hanno proprietà astringenti e diuretiche, quindi sono ottime per combattere la diarrea e la ritenzione urinaria.

Controindicazioni ed effetti collaterali

Nella maggior parte dei casi anche un'assunzione eccessiva del biancospino non ha fatto rilevare importanti effetti collaterali; riportati a volte: tachicardia, mal di testa, vertigini, flatulenza.



Impieghi

Con i fiori e le bacche si possono ottenere **tisane, confetture, sciroppi, liquori**. Sono anche disponibili diverse preparazioni **commerciali** (capsule, compresse, gocce di tintura madre) a base di Biancospino da solo o in associazione. Per indicazioni e dosaggi riferirsi alla relativa documentazione.

TISANA DI BIANCOSPINO



Ingredienti per 1 tazza: 1 cucchiaino di bacche di biancospino essiccate e schiacciate, 3 gocce di succo di limone.

Preparazione. Portare ad ebollizione l'acqua, versare le foglie e le bacche nell'acqua bollente a fuoco spento. Lasciare riposare l'infuso per 4-5 minuti.

Filtrare con un colino. Dolcificare con miele a piacere.

La tisana è indicata specialmente per l'insonnia e per stati di stress e ansia.

SCIROPPO DI BIANCOSPINO

Ingredienti: 500 g di bacche, 250 g di zucchero, 200 g d'acqua, 1 stecca di cannella.



Lavare le bacche e metterle al fuoco, bollire per pochi minuti e sgocciolare. Nel frattempo si mette al fuoco l'acqua e lo zucchero (e la stecca di cannella), quando lo sciroppo inizia a bollire unire le bacche; cuocere, mescolando spesso, finché lo sciroppo sarà ben penetrato. Invasare caldo, coprire con un disco di carta imbevuto di rum e, quando il tutto sarà raffreddato, chiudere ermeticamente i vasi.



CONFETTURA DI BIANCOSPINO

Ingredienti per 1 kg di polpa di bacche mature (bordeaux): 500 ml di acqua, 500 gr di zucchero, succo di 2 limoni, una manciata di fiori di cannella, un pizzico di zenzero in polvere. (Al posto della cannella e dello zenzero si può usare, a scelta, qualche pezzetto il macis. Poiché questa confettura ha un gusto neutro, è possibile abbinarvi qualsiasi altra frutta o spezie. Vanno bene anche la mela e la rosa canina).

Bollire le bacche in 300 ml di acqua per circa 10-15 minuti. Scolare e conservare il liquido. Passare al passaverdura poche alla volta per evitare di schiacciare i noccioli. Questa operazione è un po' difficile poiché la polpa è molto asciutta per cui va bagnata spesso con la sua acqua di cottura. Meglio, se disponibile, utilizzare un setaccio.

In un pentolino versare la purea ottenuta, l'acqua rimasta, lo zucchero, il succo dei limoni e gli aromi prescelti. Far cuocere per circa 5-10 minuti. Versate ancora caldo in vasi precedentemente ben lavati e sterilizzati.

Lunario 2017

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

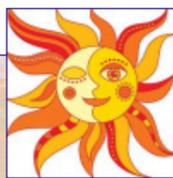
Appu-ti



IMMAGINI DI UNA VOLTA FAMIGLIA

CASTAGNE

Nella nostra Vallata, ciò che un tempo veniva chiamata "La raccolta delle castagne" e a cui si attribuiva l'importanza della vendemmia, oggi non è più che un ricordo. I vecchi lo rammentano, scuotendo mestamente il capo, increduli loro stessi dell'abbandono di quella castagna, che sino alla fine degli anni '50, era stata il loro pane quotidiano, affermando che: "Se non ci fossero state le castagne non ci sarebbero neanche i montanari"!



CALENDARIO LUNARE ORTO E GIARDINO

SEMINA. Verdure da taglio: **luna crescente** fatta eccezione delle leguminose (fagioli, cornetti, piselli) che possono essere seminate in entrambe le lune. Altre varietà: **luna calante**.
IMBOTTIGLIAMENTO. Vini frizzanti in **luna crescente**; vini da invecchiamento in **luna calante**.
Luna crescente: dal 1° all'11 e dal 29 al 31 - Luna calante: dal 13 al 27

ORTO.

Semine in piena terra: piselli, cime di rapa, fave.
Piantagioni e trapianti: bulbilli di cipolla, cipolle precoci, aglio, carciofi, asparagi.
Sia in questo mese che nei due successivi, le semine da effettuare sono ben poche, ad eccezione di fave, piselli e cavoli cappucci precoci, comunque è bene affrettarsi a seminare ciò che fosse rimasto indietro, possibilmente in luoghi riparati.
Si puliscono i fossetti di sgrondo delle acque in previsione delle piogge invernali per evitare dannosi ristagni di umidità.

GIARDINO.

Semine in piena terra: papavero, fiordaliso, speronella, elecrisium, godezia, pisello odoroso.
Piantagioni e trapianti. Bulbi: fritillaria, anemone, tulipano, eremus, allium, narciso, ranuncolo, fnesia, oxalis, crocus, giacinto.

ott		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	
dic	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	g	v	s	d	l	m

Rosa canina

(*Rosa canina*)



Questo tipo di rosa cresce spontaneamente soprattutto in Italia e si può considerare la capostipite delle rose. Si riconosce dal fusto legnoso che presenta delle spine rosse simili ad uncini. Il fiore presenta petali grandi, bilobati, tendenti al rosa e non molto profumati. Le foglie sono ovali ed ellittiche con i margini dentati. La si può trovare presso i boschi (in particolare pini e querce) ed anche presso le siepi. I fiori spuntano a maggio e perdurano fino a luglio. I frutti sono di colore giallo tendente al rosso e maturano all'inizio dell'autunno. Il nome deriverebbe da una leggenda, narrata da Plinio il vecchio, secondo cui un soldato sarebbe guarito dalla rabbia dopo aver bevuto un decotto di rosa canina.

Proprietà. Ricca di vitamine C e del gruppo B ha attività di rafforzamento del sistema immunitario ed antinfiammatorio. Preparare una tisana di bacche di rosa canina e assumerla regolarmente può essere utile già ai primi sintomi di raffreddore, influenza, tosse o mal di gola per cercare di evitare che le vostre condizioni di salute si aggravino. Si tratta di un rimedio naturale molto antico utilizzato fin dal Medioevo e in seguito riscoperto dall'erboristeria occidentale. Le bacche di rosa canina vengono consigliate anche per la loro azione diuretica e per alleviare le infiammazioni gastrointestinali.

Impieghi

Si utilizzano sia le bacche fresche che essiccate. Le bacche raccolte vanno trattate in modo corretto: aprire ogni bacca suddividendola in due parti ed eliminare i semi e la peluria presente, dato che possono risultare irritanti. Risciacquare bene le bacche di rosa canina sotto l'acqua corrente. Le bacche possono essere utilizzate per: preparare tisane, infusi e decotti, marmellate, estratti e centrifugati, macedonie di frutta fresca, frullati, gelatine, composte, sciroppo.

TISANA DI ROSA CANINA

Ingredienti: 250 ml d'acqua, 2 cucchiaini di bacche di rosa canina essiccate.

Preparazione. Portare ad ebollizione l'acqua, versare in una tazza insieme a 2 cucchiaini di bacche di rosa canina essiccate e sminuzzate. Lasciare in infusione per 5-10 minuti. Filtrare.

Le dosi consigliate di solito sono di 1 o 2 tazze al giorno.

SCIROPPO

Ingredienti. 500g. di bacche di rosa mature, 350g. di zucchero e 2 litri di acqua. Si può addolcire il composto con del miele o dell'estratto di menta.

Preparazione. Lavare le bacche e lasciarle asciugare al sole per circa 2 o 3 giorni, quindi togliete la pelle e tagliatele a metà, togliere i semi. Mettete le bacche in una pentola con un litro d'acqua e lasciate bollire il tutto per un paio di minuti, togliere dal fuoco e lasciare riposare per circa 15 minuti. Quando il composto ha raggiunto la temperatura ambiente, filtrare per eliminare eventuali semi. Unire la restante acqua e far bollire di nuovo. Aggiungere lo zucchero e lasciate cuocere fino a quando il composto non risulterà denso. Lasciate raffreddare. Per addolcire il gusto si può aggiungere miele o estratto di menta. Riempire le bottiglie.

Può essere assunto regolarmente due volte al giorno e lo si può sciogliere anche nel latte.



CONFETTURA DI ROSA CANINA E VANIGLIA

Ingredienti: 500 gr di bacche di rosa canina, 250 gr di zucchero semolato, 1 bacca di vaniglia, acqua q.b.

Preparazione. Lavare bene le bacche di rosa canina tenendole a bagno con un pizzico di bicarbonato. Sciacquarle sotto l'acqua corrente. Staccare delicatamente i piccioli neri e aprirle a metà per eliminare i semi e la peluria; trasferirle in una casseruola e coprirle con acqua fredda a superare il loro livello di circa 2 dita. Lasciatele cuocere fino a quando saranno completamente morbide, girandole ogni tanto. Passare le bacche cotte al passaverdure per eliminare eventuali semi. Mettete la crema ottenuta in una casseruola, aggiungere lo zucchero e i semi di una bacca di vaniglia, portate ad ebollizione finché si addensano. Versare la confettura in vasetti di vetro sterilizzati, chiudete e capovolgete per creare il sottovuoto. Coprite con un panno e lasciate raffreddare completamente prima di capovolgere i vasetti. Conservare in luogo fresco.

Lunario 2017

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

Appu-ti



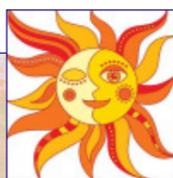
IMMAGINI DI UNA VOLTA **DONNE**

I DÓDES GUÉ RC DÈ MÓND (I DODICI CARDINI DEL MONDO)

E gyéren e cmanda e popol
E Pàpa ui bendés töc duu
I suldaa ii servèsen töc trii
I lavuradur i paghen agli espes per töc quater
L'avucat ui difand töc cinq
E prufesùr ui opera töc sée
I fraa i màngien agli spall ed töc sèt
I pret i cànten per töc ot
E campaner u suna per töc nov
E becamort ui suplés töc dés
La mort lai cata töc òndes
La tera lai cròvv töc dòdes

Il governo comanda il popolo
Il Papa li benedice tutti e due
I soldati li servono tutti e tre
I lavoratori pagano le spese per tutti e quattro
L'avvocato li difende tutti e cinque
Il chirurgo li opera tutti e sei
I frati mangiano alle spalle di tutti e sette
I preti cantano per tutti e otto
Il campanaro suona per tutti e nove
Il becchino li seppellisce tutti e dieci
La morte li trova tutti e undici
La terra li ricopre tutti e dodici.

Filastrocca tramandata oralmente da Calicetti Bortolomeo (Burlin da è mùlin) e trascritta da Bruno Ricchi



CALENDARIO LUNARE ORTO E GIARDINO

SEMINA. Verdure da taglio: **luna crescente** fatta eccezione delle leguminose (fagioli, cornetti, piselli) che possono essere seminate in entrambe le lune. Altre varietà: **luna calante**.
IMBOTTIGLIAMENTO. Vini frizzanti in **luna crescente**; vini da invecchiamento in **luna calante**.
Luna crescente: dal 1° all'11 e dal 29 al 31 - Luna calante: dal 13 al 27

ORTO.

Semine in letti caldi o sotto vetro: ravanelli, melanzane.

Semine in piena terra: piselli, fave.

Piantagioni a trapianti: bulbilli di cipolla, aglio, carciofi, asparagi.

Ci si prepara per quanto è possibile a difendersi dal rigori dell'inverno. Si avvolgono le ceste dei cardoni con grossa carta, si sdraiano e si ricoprono con terra, per averli bianchi e teneri quando occorreranno per il consumo.

Si legano e si rincalzano con terra i sedani, fino a ricoprime tutte le costole.

Si avrà cura di mettere ad imbiancare le cicorie a radiche di Bruxelles per formare i grumoli (Witloof) ed a caratterizzare ed intenerire quelle rosse e variegata, per averle pronte al consumo per i giorni di Natale; si continuano queste operazioni ad intervalli di 10 giorni circa per assicurarsi un approvvigionamento continuo anche in caso di pioggia o neve.

Si coprono con paglia le prode delle carote e si cominciano ad effettuare i primi trattamenti invernali ai fruttiferi ed in particolare ai peschi.

Si trapiantano frutti ed arbusti, siepi e bordure; si vangano i filari delle viti spandendo il letame ed arando il terreno libero appena possibile onde sia pronto e sciolto per le prime semine e trapianti di primavera.

nov		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	
gen	1	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	g



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

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