

IL VALORE DELL'ESPERIENZA

Anno XXXVIII
n. 2
Febbraio
2016
Euro 2.50 - I.P.

50 &più

Poste Italiane S.p.A. Sped. in Abb. Post. D.L. 35/3/2003 (conv. in L. 27/02/04 n. 46) Art. 1 comma 1 - D.C.B. - Roma.



INCHIESTA
I primi 40 anni
delle radio libere
Da sempre amate,
seguite e dibattute

SOCIETÀ
Ad ogni età
il diritto di amare
Per innamorarsi
c'è sempre tempo

SCIENZE
Finalmente in pensione
E adesso?
Tante buone pratiche
per viverla al meglio

CONCORSO
Italia in... Canto,
al via la XVI edizione
Insieme dal 18 al 20 marzo
aspettando la finale

Orhan Pamuk sospeso a metà tra Oriente e Occidente

Nel mese di febbraio il freddo si fa crudo. Perciò nel levarsi da letto al mattino bisogna a poco a poco prendere aria, e non uscire di un tratto alla via; per lo contrario non si deve rincasando mettersi d'innanzi al fuoco, anzi sarebbe assai igienico non tener fuoco affatto per le stanze massime se esse sieno asciutte.

Almanacco Barbanera 1886

a cura di
Almanacco
BARBANERA
DAL 1962

NEL MESE PIÙ FREDDO

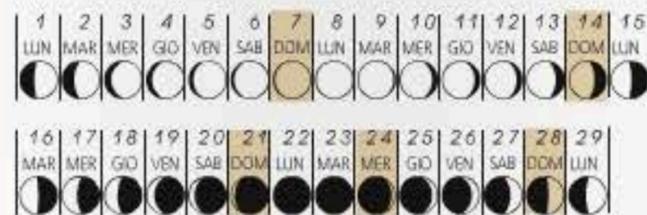
FEBBRAIO



BUONO A SAPERSI!

La carica degli ioni

Degli ioni si parla molto, attribuendo loro la capacità di influire sull'ambiente e chi lo abita. Sono atomi dotati di carica elettrica: quelli positivi, causati da cariche elettriche ed elettrostatiche di schermi televisivi, apparecchi elettrici e materiali sintetici, provocano stanchezza, irritabilità ed emicrania. Gli ioni negativi invece favoriscono rilassamento, ossigenazione, riequilibrio e poiché si formano anche dalla fotosintesi, la presenza di piante ha un'azione benefica. L'aria pulita, poi, ne è ricca: basterà aereare ogni 2 o 3 ore le stanze per garantirvi il buonumore!



COLTIVARE CON LA LUNA

NELL'ORTO, NEL GIARDINO, SUL BALCONE

Nel mese in cui riprendono a pieno ritmo le semine, la **Luna crescente** chiede di mettere mano a ceci, rucola, zafferano, piselli (al nord), di seminare in semenzaio i peperoni e mettere a dimora le zampe di asparago. In giardino è tempo di propagare per talea begonie, dalie e viti americane e posizionarle in substrato di sabbia e terriccio. Mettere a dimora forsizia, cotogno giapponese, клематиде e rose. Tra i rampicanti piantare convolvolo e pisello odoroso, proteggendo il terreno con della pacciame per evitare che le gelate danneggino le radici. Potare le rose per averle a gambo lungo da recidere. Seminare viola e violacciocca in vaso e pelargonio in semenzaio. Con la fase di **Luna calante** è invece il momento per la semina in semenzaio di basilico, bietola da coste, cipolla bianca, erba cipollina, lattuga, prezzemolo, ravenello, sedano. All'aperto invece bietola da orto, le varietà precoci di carote, cavolo cappuccio primaverile-estivo, rape e spinaci. Se non già fatto, si possono ancora piantare i bulbilli di aglio e il topinambur. Rincazzare i piselli seminati in autunno. In giardino potare e cimare (overo ridurre la cima) le siepi delle specie spoglianti, gli arbusti a fioritura autunnale e quelli che hanno già perso i frutti. Iniziare a potare anche le ortensie, le rose e le erbe aromatiche.



SE HAI ½ GIORNATA

UNA SIEPE PER GLI UCCELLINI

Se è nostro desiderio avere in giardino, anche d'inverno, graziosi e cinguettanti uccellini, sarà utile creare una siepe che gli offra rifugio e li attiri con le bacche di cui sono golosi. Perfetta in questo senso sarà la siepe detta "del Devon". Si realizza preparando una sorta di muretto di terra rivestito da grosse pietre su cui piantare biancospino e nocciolo, piante di felci, edera e fiori selvatici. Oppure, si può ricorrere ad una più piccola siepe di rovi, agrifoglio, nocciolo, olivastro e melo selvatico.

Dice il proverbio...

Se nevicata sulla gelata dura per l'invernata.

Se la viola esce a febbraio, tieni da conto fieno e pagliaio.

Chi vuole un buon erbaio, lo semini a febbraio.

OLTRE AD ESSERE il più corto, tradizione vuole che febbraio sia anche il mese più freddo dell'anno. Non è forse allora un caso se a scaldarci sono stati chiamati, nel cuore dell'inverno, il Carnevale e san Valentino. Che pian piano sciolgono neve e gelo, mentre tra un'allegrezza e l'altra, la mente corre già alla bella stagione. È tempo di tornare nell'orto e nel giardino, dove riprendono con nuova lena i lavori. Ad aspettarci ci sono le semine, le potature, la cura delle aromatiche. Perché la terra ha allungato il suo respiro, come le giornate, che faranno pian piano spuntare le prime, timide violette.



LA LATTUGA (Lactuca sativa)



Fa bene perché...

Contiene sali minerali tra cui calcio, magnesio, potassio e sodio. Ha molte vitamine, micronutrienti ed è alleata del sistema circolatorio. Ha pochissime calorie e favorisce la digestione. Buona

anche la quantità di ferro, utile per chi soffre di anemia.

Il proverbio

Can dell'ortolano non mangia la lattuga e non la lascia mangiare agli altri.

Pollice bio

Non c'è erba che va in su che non ha la sua virtù.

Cresce con facilità anche sul balcone, ma in un punto protetto perché non resiste ai geli invernali e sopporta male il caldo secco. Tuttavia si adatta a tutti i tipi di terreni, preferibilmente ben lavorati, fertili e freschi.

La semina

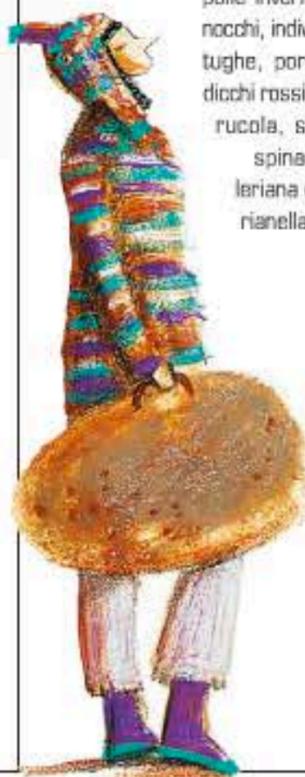
Si possono seminare in semenzaio, o direttamente a dimora, a spaglio oppure a file. In semenzaio, in Luna calante da gennaio a marzo, per poi passare al trapianto, in Luna crescente, a giugno. Mentre in piena terra fino a settembre, nei climi miti, allo scopo di raccogliere in inverno. La semina va preferibilmente effettuata con luna calante.

Raccolta e conservazione

Si raccoglie quando i cespi sono sviluppati ma ancora teneri. La lattuga romana può risultare più croccante se i cespi vengono legati con elastici qualche settimana prima della raccolta. Il lattughino da taglio va raccolto con un coltello affilato, senza rovinare i piccoli cespi.

NEL CESTINO DEL MESE

ORTAGGI: carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cicorini da taglio, cime di rapa, cipolle invernali, finocchi, indivie, lattughe, porri, radicchi rossi, rape, rucola, sedani, spinaci, valeriana e valerianella.



FRUTTA: arance, bergamotto, cedri, clementine, kiwi, limoni, mandarini, pere Conference e pompelmi.



AROMI: prezzemolo, rasmadino, salvia e timo.

