

# 50 & più

IL VALORE DELL'ESPERIENZA

Anno XXXVIII  
n. 3  
Marzo  
2016  
Euro 2,50 - I.P.



## James Bradburne creare il futuro è contaminare il presente con il passato

### INCHIESTA

Calais, una trappola  
nel cuore dell'Europa

Uno snodo cruciale per le  
ondate migratorie

### SOCIETÀ

Un amministratore  
a sostegno della vita

Un aiuto concreto  
alle persone con disabilità

### EVENTI

Italia in... Canto 2016  
e i 21 finalisti in gara

A Napoli per scoprire  
chi vincerà il Disco d'Oro

### SCIENZA

Tecnologia e robot:  
ci ruberanno il lavoro?

Dai commessi agli autisti,  
le categorie più a rischio





In questo mese  
l'aria incomincia  
a divenire più tiepida.  
Guardatevi dall'esporsi  
al sole con la testa scoperta  
e di non far cambiamento  
di abiti.

Almanacco Barbanera 1888

a cura di  
Almanacco  
**BARBANERA**  
DAL 1762

# LENTI TIEPIDI RISVEGLI

## MARZO



### BUONO A SAPERSI!

**Una pioggia di narcisi**  
Con la Pasqua che si avvicina, vediamo di rendere bella e gioiosa la tavola di Pasqua. Un'idea semplice è quella di realizzare simpatici segnaposto. Procurarsi i bulbi dei narcisi già in fiore. Rompere con un martelletto l'estremità più a punta di alcune uova e vuotarle del tuorlo. Fungeranno da piccoli contenitori in cui si collocherà il bulbo che si provvederà a tener fermo con del muschio inserito fino a riempire il guscio. Altro muschio posto all'esterno, alla base di ogni segnaposto, servirà a tenerli in piedi sulla tavola.



### COLTIVARE CON LA LUNA

#### NELL'ORTO, NEL GIARDINO, SUL BALCONE

Persino William Shakespeare, in *Romeo e Giulietta*, fa entrare in scena il rosmarino in uno dei momenti salienti del noto dramma. Immancabile aroma in cucina, è presenza familiare negli orti, nei giardini e anche sul terrazzo dove si può coltivare con estrema facilità. Si trapianta tra febbraio e marzo insieme ad altre aromatiche quali salvia, maggiorana e timo, facendosi dare una mano dalla fase di Luna crescente. Nell'orto invece, dove con l'arrivo della buona stagione riprendono a pieno ritmo i lavori, la Luna crescente ci chiede di seminare in semenzaio cetrioli, melanzane, peperoni, peperoncini, pomodoro, meloni, timo. In piena terra mettere, invece, il lattughino da taglio e le fave. Trapiantare le aromatiche, ma anche le carote nelle varietà tardive, i piselli. Raccogliere la valerianella. In calante seminare in semenzaio basilico, lattuga, maggiorana e sedano. All'aperto cavolo cappuccio primaverile ed estivo, bietola da orto e rapa. Trapiantare cipolla e aglio. Seminare in giardino, in crescente, in coltura protetta, i ciclamini. Seminare all'aperto calendula, papavero e iberide. Piantare i bulbi a fioritura estiva-autunnale, ad esempio ciclamini e amarillis. Iniziare la semina dei tappeti erbosi. Terminare in fase calante le potature degli alberi e degli arbusti spoglianti.



### SE HAI 1/2 GIORNATA

#### IN CERCA DI PRIMIZIE

Al calore del sole tiepido, la campagna si risveglia. C'è molto da raccogliere, magari insieme a qualche nonno e nonna che ancora ben conosce le erbe spontanee. Nel bosco ci sono infatti gli asparagi teneri, verdi e bruni, fanno capolino alla base delle loro piante, le asparagine. Usa un bastone per non pungerti! Anche i germogli delle vitalbe - *Clematis vitalba* -, cespugli rampicanti e rigogliosi, sono buoni da mangiare, ma solo cotti. Ci si prepara una squisita frittata. E vai in cerca di strigoli - *Silene vulgaris* - sui bordi delle strade di campagna: sono teneri e gustosi crudi o cotti.

### Dice il proverbio...

Marzo asciutto,  
ricco frutto.

Per la Vergine  
Annunziata,  
la vigna sia preparata.

Marzo,  
re dei capricci,  
ogni giorno  
combina pasticci.

### I PROVERBI ABBONDANO

sulla stagione che ha in sé la voglia e la forza della rinascita. L'arrivo della primavera è un momento speciale, che tutto rimette in moto, nello spirito dell'uomo e nelle buone energie della natura. Generosa, la terra dona i primi raccolti delle semine d'autunno, invitandoci però anche a guardare avanti, a mettere mano a trapianti e nuovi semi da interrare, tra le giornate che si allungano e il vento che spazza via nuvole veloci. "Marzo pazzarello" ci ripete il proverbio, così tra uno scroscio improvviso e l'altro, orti, giardini, balconi germogliano in attesa di una Pasqua che quest'anno sarà precoce e bassa, pronta a farsi festeggiare mentre il sipario si alza sulla stagione più attesa dell'anno.



### IL TIMO (*thymus serpyllum*)

Il timo è l'antibiotico dei poveri.

#### Fa bene perché...

Pianta ricca di virtù, il timo è, tra le altre cose, un potente antisettico e antispasmodico. Buon tonificante per l'organismo e per il sistema nervoso, è anche consigliato in caso di stress. Nell'uso interno fa bene allo stomaco ed è efficace contro bronchite, asma e tosse.

#### Pollice bio

*La lieta pioggerella ti fa crescer l'erba bella.*

Il timo si riproduce bene per seme, ma non tollera gli inverni umidi. Per questo si consiglia di stendere sul terreno, nel periodo piovoso, un leggero strato di ghiaia per evitare il diretto contatto delle foglie con il terreno umido. Inoltre tra una annaffiatura e l'altra il terreno va fatto asciugare bene: il timo soffre infatti di marciume radicale.

#### Coltiviamolo così

Pianta rustica dalle pochissime esigenze, il timo ama i terreni calcarei e ben assolati. Volendo seminarlo in giardino è bene scegliere un punto dove possa rimanere almeno 3-4 anni, durata media del suo ciclo vitale. I semi si pongono a marzo, con la Luna crescente in semenzaio, per poi fare il trapianto, sempre in crescente, a fine estate o in autunno. Se si vuole coltivare in vaso, va seminato a marzo in terriccio standard in un contenitore di 30 cm di diametro, posto in luogo soleggiato.

#### Raccolta e conservazione

La pianta e le sommità fiorite si raccolgono in estate, all'inizio della fioritura, tra maggio e giugno, tagliando i rametti in Luna calante e quando non sono ricoperti di rugiada. I rametti che possono essere utilizzati anche freschi - in questo caso meglio la raccolta in crescente - si essiccano all'ombra in un luogo aerato, poi foglie e fiori si conservano in vasi di vetro.

### NEL CESTINO DEL MESE

**ORTAGGI:** aglio fresco, agretti, asparagi, carciofi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicorie, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivie, lattughe, patate novelle, porri, radicchio di Verona, rape, ravanelli, sedano, spinaci e valerianella.



**FRUTTA:** arance, bergamotti, limoni, mandarini, mele, pere Conference e pompelmi.



**AROMI:** prezzemolo, rosmarino e salvia.



### IL SOLE E LA LUNA



#### IL SOLE

Il 1° sorge alle 06.35 e tramonta alle 17.51.  
L'11 sorge alle 06.18 e tramonta alle 18.02.  
Il 21 sorge alle 06.01 e tramonta alle 18.14.  
Il 1° marzo si hanno 11 ore e 16 minuti di luce solare, il 31 se ne hanno 12 e 41 minuti. Si guadagnano 1 ora e 25 minuti di luce solare.



#### LA LUNA

Il 1° sorge alle 00.15 e tramonta alle 10.36.  
L'11 sorge alle 07.47 e tramonta alle 21.08;  
Il 21 sorge alle 04.59 e tramonta alle 16.27.  
Luna calante dal 1° all'8 e dal 24 al 31.  
Luna crescente dal 10 al 22.  
Luna Nuova il 9.  
Luna Piena il 23.