



CHI SEMINA RACCOGLIE...

Nei campi

È tempo di concimazioni e potature, ma attenzione a non potare durante i giorni di freddo intenso. Dovrete provvedere, inoltre, alla raschiatura, alla ripulitura e al trattamento degli alberi da frutto. Controllate la funzionalità dei fossi, degli scoli e dei solchi per l'irrigazione.

Secondo un'antica tradizione, la potatura della vite va fatta a luna calante.

Negli orti

Vangate e concimate. A coltura protetta, pote-

te già seminare cavolfiori, pomodori, melanzane, peperoni, ravanelli, cetrioli, sedani, spinaci, lattuga, scarola, indivia, porri e carote. Se non è freddo, a fine mese, seminate prezzemolo, aglio, scalogno e cipolle. "Chi vuole ottimo aglio lo semini di gennaio".

Nei terrazzi e giardini

A fine mese date inizio ai rinvasi.

Concimate con preparati adeguati o infuso di stallatico.

Sui terrazzi e nei giardini proteggete le pian-

te.

Potete seminare piante annuali, petunie, garofani, azalee, begonie, calendole, nasturzi, viole, violaccioche, zinnie, ecc..

In luoghi soleggiati e a temperature miti, oppure in serre calde, in vasi da tenere in casa o in semenzai protetti.

In cantina

Rimboccate le botti per evitare possibili ossidazioni e contaminazioni microbiche.

Primo travaso di vino a luna calante.

L'Orticello di Casa



Prezzo: Euro 25,00

Richiedere a:
E.F.I. - via Marco Polo, 1bis
06125 - Perugia
Tel. 075.506.93.42 - Fax 075.505.15.33
E-mail: info@frateindovino.eu

Pensiero del mese

"Il peggior sporco è quello morale: istiga ad un bagno di sangue".

Stanislaw Lec

IL SOLE

Il primo gennaio, sorge, mediamente, alle 7,40 e tramonta alle 16,45.
Il 15 gennaio, sorge, mediamente, alle ore 7,38 e tramonta alle 16,59.
Il primo febbraio, sorge, mediamente, alle ore 7,25 e tramonta alle 17,21.

Bene a sapersi

Prevenire a tavola

Secondo lo studio "Food Nutrition and the Prevention of Cancer", pubblicato nel 1997 e aggiornato nel 2007, dall'autorevole World Cancer Research Fund, un'associazione che fa parte di una rete globale di onlus per la prevenzione del cancro, dal trenta per cento al settanta per cento delle patologie del sistema gastro-intestinale dipendono da un'errata alimentazione. Ad esempio, è noto che il cancro all'intestino o al colon retto è, nella maggior parte dei casi, causato da un eccessivo consumo di carne rossa e insaccati. Una dieta a base di frutta e verdura, invece, riduce il rischio di contrarre il tumore al polmone di circa un terzo, di circa due terzi all'apparato gastrico, di circa la metà al colon o

al retto o alla bocca o alla gola o al fegato e più della metà all'esofago. Ultimamente, il mondo scientifico ha coniato un termine apposito: "alicamenti", nato dalla fusione delle parole alimenti e medicinali, per catalogare quei nutrienti che hanno un'azione antinfiammatoria e di contrasto ai processi di cancerogenesi. Gli ortaggi appartenenti alla famiglia delle crucifere (cavolfiore, broccolo romano, verza, cavolo cappuccio, broccoletti, cime di rapa, broccoletti siciliani, cavoletti di Bruxelles, rapa, rucola, ravanello e senape), per portare un esempio, assunti crudi inibiscono lo sviluppo delle cellule tumorali. Ultimo esempio: la soia è considerata un alimento base per la prevenzione dei tumori.



Tra i fornelli



FAGOTTINI DI PATATE

Ingredienti per 4 persone: 500 gr. di patate, 4 uova, 150 gr. di farina, 60 gr. di grana grattugiato, rosmarino e origano tritati finemente, 1 etto di prosciutto cotto tagliato a cubetti, 1 etto di provola tagliata a fette, pangrattato, olio di semi di arachidi e pepe.

Sbucciare le patate dopo averle lessate e schiacciarle con una forchetta. Impastarle poi con due uova, la farina, il parmigiano, le erbe aromatiche, il sale e il pepe. Stendere l'impasto e ricavarne tanti dischi, con l'ausilio di un bicchiere o di uno stampo adatto. Porre sul centro della metà dei dischi, una fetta di provola e del prosciutto cotto. Ricoprirli con i restanti dischi. Sigillare i dischi tra loro ottenendo un fagottino. Sbatte le rimanenti uova in un piatto con un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Immergere i fagottini nell'uovo e passarli nel pangrattato. Friggerli in abbondante olio finto che non risulteranno ben dorati.

L'anello delle tradizioni

I RE MAGI

Tra i primi a riconoscere nel Bambino Gesù, il Messia, atteso dagli ebrei, e da altri popoli dell'Asia Minore e dell'India, furono, insieme, agli umili pastori, i Re Magi. L'Apostolo Matteo narra l'episodio nel suo Vangelo (Mt 2,1-12). Mago, deriva da "mag" che significa dono. Essi si recarono presso il luogo reso santo dalla Natività interpretando un segno celeste incredibilmente luminoso (la stella). Uno di loro portò in dono oro al Bambino appena nato, simbolo della sua natura regale, un altro incenso per la sua natura divina, l'ultimo mirra, per la Passione a cui era destinato: morte e risurrezione, dunque il riconoscimento della sua natura salvifica.

Quando natura cura

CARDO MARIANO O SANTO

(Silybum marianum)

È una pianta erbacea biennale della famiglia delle Asteracee coltivata in tutto il bacino del Mediterraneo. Fiorisce da Aprile a Luglio. In erboristeria se ne utilizzano le foglie, i frutti, i semi e le radici a cui vengono attribuite proprietà toniche, depurative, diuretiche, stomachiche, antiemorragiche, tonico-vascolari, vermifughe, epatoprotettive e febbrifughe dovute ad una sostanza amara, la cicnidina. Il vino di cardo mariano si prepara facendo macerare in un litro di vino rosso 25 grammi di fiori e di foglie essiccati. Gradevole come aperitivo, stimola l'appetito. I fitofarmaci derivati dal cardo mariano sono controindicati per i soggetti ipertesi.

Un santo al mese

SAN TOMMASO D'AQUINO (Dottore della Chiesa)

Si ricorda il 28 gennaio.

Nacque a Roccasecca, in provincia di Frosinone, nel 1225 o 1226. Sacerdote, studioso di teologia e filosofia, si distinse per capacità intellettuale e originalità di pensiero nelle grandi scuole del tempo e nei suoi scritti. A cinque anni, entrò, in qualità di "oblato", nell'Abbazia di Montecassino. Da adolescente frequentò l'Università di Napoli. Nel 1244, entrò nell'Ordine Domenicano. Studiò a Parigi e, a Colonia, fu discepolo di Alberto Magno. Insegnò a Parigi, Orvieto, Roma, Viterbo e Napoli. Morì nel monastero cistercense di Fossanova, oggi provincia di Latina, il 7 marzo 1274. È patrono delle scuole e università cattoliche, dei teologi, degli accademici, dei librai e degli studenti.

ABBONATI A

Frates Indovino

confidiamo nel tuo generoso contributo a sostegno della stampa cattolica

il periodico della Famiglia Italiana



Una goccia di solidarietà

ABBONARSI È FACILE

Basta versare sul Conto Corrente postale 4069 intestato a: "Frates Indovino - via Marco Polo, 1bis - Casella postale - 06125 - Perugia", la quota, indicata qui sotto, che più riterrai opportuna.

QUOTE ABBONAMENTI AL MENSILE + IL CALENDARIO DI FRATE INDOVINO

Ordinario: Euro 15,50 - Sostenitore: Euro 26,00 - Benemerito: Euro 52,00

UFFICIO ABBONAMENTI: TEL. 075.5069369 - FAX 075.5051533

Caro Abbonato,

stiamo cercando di migliorare il servizio di spedizione del nostro mensile "Frates Indovino" al fine di essere più efficienti e puntuali e, per questo, abbiamo bisogno del tuo aiuto. Ti chiediamo, cortesemente, di segnalarci se la copia del giornale NON ti giunge regolarmente entro i primi giorni di ogni mese. Ti garantiamo una scrupolosa riservatezza sui dati che ci fornirai. Ringraziandoti, anticipatamente, per la tua preziosa collaborazione, ti auguriamo "Pace e Bene"!

Recapiti ai quali segnalare il ritardo nella consegna: redazione@fratesindovino.eu o un telefax al numero 075.5051533 oppure telefonare al numero: 075.5069369 (tutti i giorni lavorativi dalle ore 08.00 alle 17.30 escluso il venerdì pomeriggio ed il sabato). Puoi anche scrivere una lettera all'indirizzo postale: "Redazione Frates Indovino - Ufficio Reclami - Via Marco Polo, 1 bis - 06125 Perugia".