

Chi semina, raccoglie

Nei campi

Continua la raccolta del mais. Concimate il terreno con fertilizzanti complessi. Preparate i terreni per la semina della bietola. In alcune zone, a seconda del tempo, si semina il grano, l'orzo, l'avena e la segale. Si seminano i prati da foraggio. Si preparano i terreni per mais e soia. La vendemmia vuole il tempo migliore.

Negli orti

Si preparano le aiuole per la semina primaverile di ravanelli, lattughe, insalate e piselli. Si seminano per la raccolta autunnale radicchio, spinaci, rape, piselli, aglio, cicorie, cavoli, lattuga, indivia e cipolle. Si raccolgono sedani e cardi. Si controllano patate e cipolle per eliminare quelle guaste e gli eventuali

getti. Si raccolgono le castagne. Si seminano menta, cerfoglio, origano e timo. Si raccolgono mele e pere tardive. I peschi vanno trattati contro bolla e cancro.

Nei terrazzi e giardini

Si piantano i rosai. Interrate i bulbi di iris, giacinti, tulipani, narcisi. Togliete le fioriture ai crisantemi lasciandone solo alcune. Invasate le piante che vanno protette durante l'inverno.

In cantina

Il mosto non dovrà fermentare a una temperatura più bassa di 18°C (ideale) e più alta di 25°C, possibilmente le temperature non devono variare. La cantina deve essere priva di cattivi odori e immersa in una tranquillità assoluta. Travasate a luna calante.

Perle di saggezza

"Ho spiegato a mio nipote cos'è il compromesso: se per le vacanze tua madre vuole andare al mare e tuo padre invece in montagna, il compromesso è che si va al mare, ma il papà può portarsi gli sci".

Dino Verde

Ho visto gente di Parigi visitare il Louvre e poi andare a mangiare da MacDonald. Ho visto gente di Londra andare a visitare il British Museum e poi andare a mangiare da MacDonald. Ho visto gente di Milano andare a visitare MacDonald, e poi non sapere dove andare a mangiare.

Paolo Rossi

Il Sole

L'1 di ottobre sorge mediamente in Italia intorno alle ore 6,07 e tramonta intorno alle 17,52.

Il 15 di ottobre sorge mediamente in Italia intorno alle ore 6,23 e tramonta intorno alle 17,29.

Il 31 di ottobre sorge mediamente in Italia intorno alle ore 6,40 e tramonta intorno alle 17,06.

«La Buona Cucina Casalinga»

di Padre Mariangelo da Cerqueto



Prezzo: Euro 20,50 (spese di spedizione comprese)
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

bene a sapersi

Erbe aromatiche e spezie

Le erbe aromatiche e le spezie vengono utilizzate, fin da tempi immemorabili, in cucina per caratterizzare il gusto di un determinato piatto, ma anche per questioni di igiene e profilassi. Ad esempio, il pepe è un conservante naturale che viene impiegato nella preparazione degli insaccati e altro, mentre aglio, prezzemolo, timo, cannella, menta, origano ecc. hanno azione antibiotica e antibatterica. Altre erbe e spezie, come i chiodi di garofano, hanno proprietà antiossidanti che evitano l'irrandimento di molte pietanze, prolungandone la commestibilità. Tutte provocano degli stimoli olfattivi, dato che i diversi odori che emanano raggiungono la parte superiore delle cavità nasali e quindi il limbo. Cioè la parte più antica del cervello che è deputata alle funzioni neurovegetative e alle reazioni emozionali. L'olfatto, in epoche remote, era utilizzato dall'uomo anche per trovare il cibo con cui nutrirsi. Attualmente, invece, viene impiegato prevalentemente dal nostro organismo per predisporre alla digestione mediante l'emissione di saliva e succhi gastrici.

Sagra del Pan-zal

La Sagra del Pan-zal si svolge a Rosa di San Vito al Tagliamento, in provincia di Pordenone, durante il terzo e quarto fine settimana di ottobre, in concomitanza con il giorno di San Luca (18 ottobre). La festa paesana di San Luca ha origini antiche ed è sempre stata collegata al pan-zal (pane giallo), il dolce a base di zucca bollita, farina di mais e segala, fichi secchi, semi di finocchio e grappa della povera tradizione locale che, in particolare per questa occasione, veniva preparato in grande quantità dalla gente di Rosa. Dal 1986 la sagra è organizzata dal Comitato di Rosa. Grande attenzione è rivolta alla qualità del servizio ed al rispetto delle tradizioni. La manifestazione si svolge in un telo-tenda di 2000 metri quadrati, riscaldato e pavimentato, all'interno del quale vengono allestiti i vari chioschi.

Gusto di campagna

Risotto ai porri

Ingredienti per 4 persone:

350 gr. di riso, 60 gr. di burro, 4 porri finemente tritati, 200 cl. di brodo vegetale, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 bustina di zafferano, 3 foglie di salvia, 60 gr. di grana grattugiato.

In una pentola riscaldate il brodo che avrete già preparato e filtrato. Nel frattempo, ponete in una padella metà del burro e quando sarà fuso metteteci i porri. Quando cominceranno a colorirsi, unite il riso e fatelo tostare. Quindi versateci il vino e lasciate che evapori a fuoco alto. Abbassate la fiamma e aggiungete un mestolo di brodo. Lasciatelo assorbire dal riso e continuate a versare a mestoli ogni volta che il brodo si asciugherà. A metà cottura, aggiungete lo zafferano diluito in mezzo mestolo di brodo tiepido. Dopo circa mezz'ora il risotto sarà cotto a puntino. Spegnete e mantecate con il grana e il burro rimasto, che avrete fatto sciogliere, a fuoco moderato, in un tegamino con la salvia.

Benessere naturale

ALLORO (Laurus nobilis)

Secondo la mitologia greca l'alloro nacque dalla metamorfosi di Dafne, la bella ninfa che cambiò sembianze per sfuggire alle insidie amorose di Apollo. Pianta sempreverde, considerata sacra, la si usava, e ancora in qualche caso la si usa, per cingere il capo dei poeti, atleti e condottieri vittoriosi.

In erboristeria si utilizzano le foglie e le bacche. Le foglie giovani sono lievemente tossiche. L'alloro è considerato antiseptico, digestivo, stimolante delle funzioni cerebrali, sudorifero, espettorante. L'infuso delle sole foglie, a piccole dosi, purifica l'apparato digerente e favorisce l'eliminazione dei gas intestinali. Rinforza le pareti e ne protegge le mucose gastriche.

Per uso esterno, le foglie vengono utilizzate per strofinamento, hanno un'ottima capacità di lenire i dolori procurati dai reumatismi. Sempre per uso esterno, è un ottimo rimedio anche il decotto, che ha proprietà antisettiche e lenitive. Aggiunto all'acqua calda per un pediluvio o per un bagno completo, ha un'azione defaticante e antisudorifera.

L'olio ottenuto dai frutti ha azione lenitiva, mediante frizione sulle parti dolenti a causa di reumatismi e contusioni.

In cucina, si aggiunge agli arrostiti, alle patate fritte, alle castagne bollite, ai fichi secchi, alle olive in salamoia, ai pesci marinati, ai cereali integrali e ai legumi. Qualche foglia nei barattoli di vetro delle farine e dei cereali integrali evita lo sviluppo delle camole.

Proverbi

OTTOBRE

"Io porto vanghe e tordi a Santa Teresa, a san Crispino vento e ghiande a distesa, marroni e nespole per San Simeone chi le ha raccolte ne mangia e ne ripone."

proverbi del mese

"Ottobre: vino e cantina, da sera a mattina."

"D'Ottobre compra il porco, che d'agosto ha già due lune."

"Ottobre, il più brioso e spiritoso."

"A San Francesco, va via il caldo e torna il fresco."

"Vento d'ottobre urla come l'orco, che fa cascar la ghianda, che fa ingrassare il porco."

"D'ottobre il vino nelle doghe."

Vino

"Bellezza senza bontà è come vino svanito."

"L'acqua fa male e il vino fa cantare."

UN SANTO al mese

S. Francesci d'Assisi

Si celebra il 4 ottobre

Dopo aver condotto una giovinezza spensierata e aver partecipato alla guerra contro Perugia, all'età di 24 anni rinuncia ad ogni ricchezza dedicandosi completamente ai poveri e ai lebbrosi, e predicando la fraternità e la pace. A Bernardone, suo padre, con gesto clamoroso restituisce perfino i vestiti. Nell'autunno del 1205, a S. Damiano, sente la voce di Gesù che gli dice: «Va' e ripara la mia Chiesa...». Da quel momento spende il resto dei suoi giorni per riproporre l'ideale evangelico di amore, al fianco degli "ultimi". Costituisce con un gruppo di amici il primo nucleo di quello che successivamente diventerà l'Ordine dei frati minori, con l'approvazione di Innocenzo III prima e Onorio III poi. Sul monte della Verna, il 14 settembre 1224, riceve la grazia delle stimmate. Il 3 ottobre del 1226, muore a soli 44 anni presso la Porziuncola di S. Maria degli Angeli. Viene canonizzato due anni dopo. Nel 1939 Pio XII lo proclama Patrono principale d'Italia.

Testi a cura di fratemarco

Abbonatevi a

Frate 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: "Frate Indovino - via Marco Polo, 1bis - Casella postale - 06125 - Perugia", la quota, indicata qui sotto, che più riterrete 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. 075.506.93.50 - 075.506.93.51 - FAX 075.505.15.33

Acquista la nuova edizione de

"L'Orticello di Casa" !!!

Copertina stampata a colori su cartoncino plastificato. Pagine: 350 Dim.: 21 x 16 cm Prezzo: € 20,00 comprese le spese di spedizione.



Richiedere ai numeri telefonici: TEL. 075.506.93.42 FAX 075.505.15.33

o scrivere a: Frate Indovino - via Marco Polo, 1bis 06125 - Perugia o alla casella E-mail: info@frateindovino.eu

Questo numero è andato in stampa il 14 settembre del 2009.