

IL LUNARIO DI NOVEMBRE

DATE DA RICORDARE

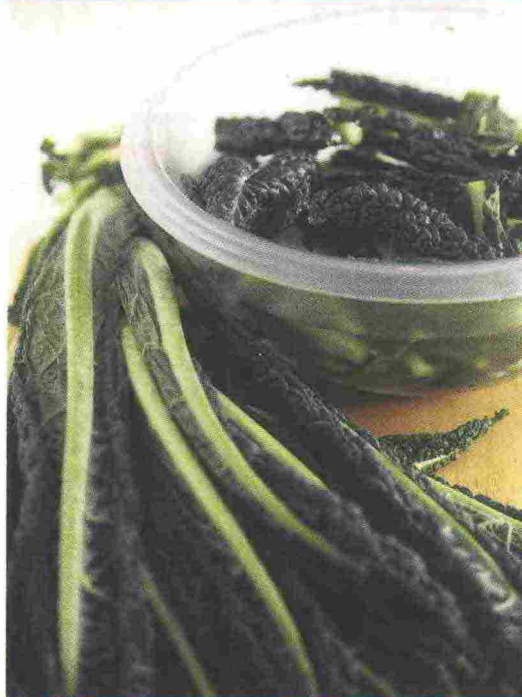
Il 1° è la festa di Ognissanti. Il 4 è San Carlo Borromeo, protettore dei maestri. Il proverbio: "Se in novembre non hai arato, tutto l'anno sarà tribolato".

QUESTO MESE AL MERCATO

Il cavolo nero

Tipico ortaggio della cucina toscana, dove è il protagonista indiscusso della tradizionale ribollita, è diffuso un po' in tutte le regioni del Centro Italia. Si consuma durante i mesi invernali, preferibilmente dopo le prime gelate, quando le foglie sono più tenere e gustose. Chiamato anche cavolo senza testa, si coltiva, infatti, solo per la produzione delle sue foglie che si presentano arricciate e bollose, di colore verde molto scuro con una costola centrale più chiara che si attacca a un torsolo duro. Quando lo acquistate, verificate che le foglie siano ben sode e che i bordi non siano ingialliti e conservatelo in frigorifero, riposto in un sacchetto di carta, per 2-3 giorni al massimo.

IL CONSIGLIO Il suo gusto deciso lo rende ideale da abbinare a carni rosse, paste integrali e peperoncino. Per ingentilirlo, lessatelo o saltatelo con una patata dolce.



gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾	☾

APPUNTAMENTI GOLOSI

- **Scioccolà.** Nel centro storico di Modena, la prima edizione di questa rassegna dedicata al "cibo degli dei". Tra golosissimi assaggi e tanti eventi a tema, un'occasione imperdibile, per golosi di tutte le età (1-4 novembre, www.scioccola.it).
- **Le vie dell'Olio.** Per 4 fine settimana consecutivi, in numerosi borghi umbri, si celebrerà l'Olio extravergine d'oliva DOP Umbria, con visite guidate, la raccolta delle olive, laboratori di cucina, concerti e giochi per i più piccoli (1-25 novembre, www.leviedellolio.eu).

Scorpione

- **Cucina** È arrivato il momento per approfondire la conoscenza di nuovi ingredienti e variare la vostra dieta.
- **Famiglia** Se avete intenzione di fare un cambiamento, condividete idee e progetti con i vostri cari: potrebbero aiutarvi e giocare un ruolo fondamentale nella loro realizzazione.
- **Amicizia** Quando le persone vicine a voi si dimostrano troppo soffocanti, ritagliatevi momenti in compagnia di un buon libro.



LUNA CRESCENTE DALL'8 AL 22

Orto: se il clima non è ancora troppo rigido, trapiantate all'aperto fave, piselli, cavoli, carciofi e cavolfiori. Proteggete gli ortaggi con teli di tessuto non tessuto. Mettete a dimora gli alberi da frutto. Raccogliete cachi, mele e kiwi.

Terrazzo e giardino: mettete a dimora gli arbusti e le siepi. Se avete un glicine, potate i rami cresciuti in estate per favorire la prossima fioritura. Tagliate l'erba del prato prima dell'arrivo delle basse temperature invernali.



CASTAGNE SCIROPATE

● **Fate sobbollire** per 15' in 8 dl d'acqua 1 stecca di vaniglia incisa a metà, 3 bacche d'anice stellato, 1 stecca di cannella e 300 g di zucchero. Unite 600 g di castagne lessate e sbucciate bene e cuocete per altri 15'. Trasferite tutto in un barattolo a chiusura ermetica e sterilizzatelo in acqua bollente per 50'. Si conserva fino a 6 mesi.

CONSIGLI DELLA NONNA

Stiratura senza danni
Per stirare correttamente maglioni e pullover di lana, girateli al rovescio e copriteli con un panno pulito leggermente inumidito. Proteggete allo stesso modo anche sciarpe, cappelli o coperte. In questo modo eviterete che entrino in contatto diretto con il ferro da stiro e non rovinerete i tessuti.

Coprire i capelli bianchi
Se avete i capelli scuri, potete nascondere la canizie in maniera naturale: mescolate 3 cucchiaini di miele con 3 cucchiaini di cacao fino a ottenere una crema densa. Applicare sui capelli asciutti, lasciate agire per circa 1 h, poi risciacquate. I capelli avranno anche un gradevole profumo.

CHI VA, CHI VIENE

FRUTTA

Arance ●
Castagne ●
Mandarini ●
Mele ●
Pere ●

VERDURE

Barbabietole ●
Cavolini di Bruxelles ●
Cime di rapa ●
Finocchi ●
Porri ●
Verze ●
Zucca ●

PESCE

Gamberi ●
Totani ●

CARNE

Agnello ●
Coniglio ●

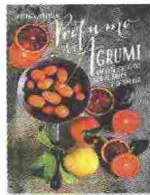
● Inizio stagione ● Piena stagione
● Fine stagione



È il periodo migliore per...

proteggere gli agrumi in vaso. Se il termometro scende sotto i 5°, l'ideale è ricoverare aranci, limoni e alberelli di kumquat in verande esposte a sud, ma non in casa, dove fa troppo caldo. Altrimenti, sistemate un pannello isolante sul fondo di un sacco di iuta e adagiatevi dentro il vaso. Riempite il sacco di paglia, poi legatelo con uno spago sotto il bordo del vaso. Coprite la terra con poca paglia, le chiome con tessuto non tessuto e diradate le innaffiature.

Lecture interessanti



● **Profumo di agrumi**, Barbara Torresan, Gribaudo, € 12,90. Questo pratico ricettario è interamente dedicato alle tantissime varietà di agrumi, dai più conosciuti e diffusi a quelli più insoliti come lo yuzu. Tante ricette illustrate per imparare a utilizzarne il succo, la polpa o la scorza, donando freschezza e aroma a tanti piatti, dall'antipasto al dolce.

LUNA CALANTE DALL'1 AL 6 E DAL 24 AL 30

Orto: nelle giornate più miti, vangate bene il terreno incolto e concimatelo con letame maturo. Raccogliete la frutta matura che volete conservare e cominciate a potare i meli e i peri, poi pacciamate il terreno alla base degli alberi.

Terrazzo e giardino: quando le temperature scendono sotto i 10°, spostate all'interno le piante grasse. Eliminate i rami più lunghi e sottili delle perenni per evitare che gelino durante l'inverno.