

IL LUNARIO DI OTTOBRE

DATE DA RICORDARE

Il 9 è Santa Sara e Sant'Abramo, quest'ultimo protettore degli osti. Il 31 è Halloween. Il proverbio: "Ottobre gelato, ogni insetto è debellato."

QUESTO MESE AL MERCATO

Castagne

Sono il frutto di un albero originario dell'Asia Minore, il castagno (*Castanea sativa*), oggi una specie strettamente mediterranea diffusa nel Nord Italia e in gran parte dell'Appennino Settentrionale e Centrale. Sono racchiuse in un riccio spinoso che raggiunge la maturazione tra ottobre e novembre. Le varietà principali sono 2: le castagne vere e proprie e i marroni, di dimensioni maggiori, a forma di cuore e di sapore dolce. Hanno un alto valore energetico, essendo povere di acqua e ricche di zuccheri e proteine. Sceglietele lucide, piene e dure, controllando che sulla buccia non vi siano buchini, segno della presenza di parassiti. Pulitele con un panno asciutto e tenetele in scatole di cartone, girandole ogni tanto, per circa 1 settimana.

IL CONSIGLIO Fresche o secche, devono sempre essere consumate cotte. Si prestano per golosi dessert, ma possono anche arricchire zuppe di verdura e accompagnare arrosti di carne.



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

APPUNTAMENTI GOLOSI

- **Fiera Nazionale del Fungo Porcino.** Il comune di Albareto (PR) propone escursioni, musica, eventi di micologia, corsi di cucina e attività per bambini. Per buongustai e appassionati l'occasione di gustare menu a "tutto fungo". (5-7 ottobre, www.fieradialbareto.it)
- **Festa del Salame.** Si terrà nel centro storico di Cremona la 2ª edizione della ghiotta kermesse dedicata a questo insaccato. Grazie a stand di produttori da tutta Italia (e non solo), potrete gustarlo e acquistarlo. (26-28 ottobre, www.festadelsalamecremona.it)

Bilancia

- **Cucina** Dopo un periodo faticoso, tenete alto il morale organizzando una grande festa per il vostro compleanno e sfoggiando le vostre proverbiali doti ai fornelli.
- **Famiglia** Vi aspetta un periodo di serenità e allegria. Godetevelo senza preoccupazioni: non è la calma prima della tempesta!
- **Amicizia** Chiacchierare è una delle vostre attività preferite. Per farne una scorpacciata, programmate una serie di inviti per il tè.

LUNA CRESCENTE DAL 10 AL 23

_Orto: procedete con la semina in piena terra di rucola, indivia e lattuga. Trapiantate carciofi, cavolfiori e ravanelli. Dividete i cespi delle erbe aromatiche come rosmarino, timo, salvia, origano e menta.

_Terrazzo e giardino: comprate in vivaio piantine in fiore di ciclamini ed eriche e rinvasateli subito. Prima di eliminare i fiori estivi, raccoglietene i semi da usare in primavera. Piantate alberi e rosai. Interrate i bulbi di tulipani, giacinti e narcisi.



FRUTTI DI BOSCO SOTTO GRAPPA

● Pulite 2 kg di frutti di bosco misti, sistemateli, a strati, in 2 vasi da 1 kg, alternando le diverse qualità e cospargendo ogni strato con 1 manciata di zucchero (600 g in tutto). Riempite i vasi fino a 2 cm dal bordo, unite qualche scorzetta d'arancia e di limone non trattati, poi versatevi sufficiente grappa da coprire la frutta. Chiudete ermeticamente e fate riposare per 2 mesi scuotendoli ogni tanto per sciogliere lo zucchero. Si conservano fino a 2 anni.

CONSIGLI DELLA NONNA

_Alleviare il raffreddore
La cipolla, ormai è noto, ha proprietà espettoranti. Ecco la ricetta per preparare uno sciroppo da prendere a cucchiaini nei giorni critici. Portate a ebollizione 1 l d'acqua con 1 kg di cipolle a pezzi, 750 g di zucchero e 300 g di miele. Cuocete per 1 h, poi fate raffreddare, filtrate e imbottigliate.

_Ottone lucidissimo
Per preservare il colore di serrature e maniglie in ottone, pulitele accuratamente con un panno e qualche goccia di un prodotto appositamente e copritele con un sottilissimo strato di vernice incolore: le proteggerete da umidità e polvere che con il tempo le renderebbero opache.

CHI VA, CHI VIENE

FRUTTA

Cachi	●
Castagne	●
Mele	●
Pere	●
Prugne	●

VERDURE

Barbabietole	●
Cavolfiori	●
Finocchi	●
Indivia	●
Radicchio rosso	●
Spinaci	●
Zucca	●

PESCE

Acciughe	●
Sgombro	●

CARNE

Coniglio	●
Pollo	●

● Inizio stagione ● Piena stagione
● Fine stagione



È il periodo migliore per...

raccogliere i tesori del sottobosco. Le giornate soleggiate sono ideali per organizzare gite esplorative in montagna. In questa stagione, infatti, è facile trovare castagne e funghi. Per questi ultimi, verificate i permessi di raccolta della zona che sceglierete e documentatevi sulle varietà commestibili. In ogni caso, è preferibile farli controllare da enti competenti, prima di portarli a casa. I più piccoli potranno raccogliere foglie, ghiande o rocce da conservare ed esaminare, una volta tomati.

Lecture interessanti



● Le stagioni della pasticceria, Martina Tribioli, SlowFood ed., € 24,90. Una raccolta di 200 ricette illustrate, dolci e salate, accompagna il lettore in un viaggio che parte dall'inverno, passa dalla primavera all'estate e termina in autunno. Protagonisti gli ingredienti tipici di ogni stagione con un'attenzione particolare a chi segue un regime privo di glutine, latticini e uova.

LUNA CALANTE DAL 1° ALL'8 E DAL 25 AL 31

_Orto: piantate l'aglio in piena terra. Raccogliete bietole, rape e le erbe aromatiche da conservare. Seminate spinaci, valerianella, songino e cime di rapa. Pulite il terreno man mano che le colture saranno al termine del loro ciclo vegetativo.

_Terrazzo e giardino: se li avete spostati, riportate all'interno i vasi delle piante da appartamento. Eliminate le piante annuali e lavorate il terreno in profondità. Potate gli alberi e gli arbusti sfioriti.