



Il periodo del riposo

In questo mese la Natura si riposa; il terreno è avvolto da gelo e silenzio. Ma già dallo scorso dicembre le giornate pian piano si stanno allungando, e infatti mentre per le specie spontanee si deve aspettare ancora almeno un mese, i cereali seminati in autunno spuntano nei campi.

Questo è il momento dell'humus, in cui i microrganismi sotterranei svolgono il loro incessante lavoro che prepara alla bella stagione e al raccolto.

La raccolta di gennaio

Fino alla fine dell'inverno si possono ancora raccogliere le parti ipogee.

A seconda delle zone, puoi raccogliere: acetosa, acetosella, bietola selvatica, borragine, borsapastore, numerose *Brassicaceae*, caglio, carota selvatica, centocchio, cicoriette, lamio, malva, ortica, piantaggine, pimpinella, pratolina, silene, smirnio, parietaria.

Radici:, bulbi, tuberi e rizomi: barba di becco, bardana, cariofillata, aglio orsino, angelica, asfodelo, bulbocastano, lampascione, liquirizia, pastinaca, raperonzolo, scolimo, tifa, topinambur, zigolo, rafano.

Si possono ancora trovare alcuni semi: acetosa, panace, smirnio, critmo, angelica, borsapastore

IN CASA E IN CUCINA

Le preparazioni di gennaio

Sciroppo di piantaggine per il mal di gola: se non siete riusciti a preparare lo sciroppo di *Conifere*, siete ancora in tempo per preparare questo con le prime foglioline spuntate o anche *Plantago* spp. essicata: ne servono 50 g da lasciare in infusione in acqua bollente per 20 min. Filtrare e rimettere l'acqua a bollire, aggiungere 300 g di miele (anche di tarassaco) e imbottigliare in bottiglie di vetro scuro. Si conserva in frigorifero, può essere assunto per tre volte al giorno. Se usi il miele d'api evita di darlo a bambini di meno di 3 anni. Aiuta a far passare il mal di gola e puoi anche usarne un cucchiaino in sostituzione dello zucchero nelle tisane.

D	L	M	M	G	V	S
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Riciclo e Riuso

Se hai utilizzato un abete o un pino freschi come albero di Natale o per le tue decorazioni, posto che non sia trattato puoi recuperare tutti gli aghi e farli essiccare. Saranno un'ottima tisana, puoi polverizzarli con sale o zucchero per utilizzarli in cucina; puoi aggiungerli all'acqua del bagno per far sprigionare tutto il loro aroma balsamico. La parte legnosa di rami e cortecce puoi usarla come pacciamatura per ortensie, camelie e altre piante acidofile.

