

Giugno

4^a LUNAZIONE
o delle praterie

(1 giugno - 1 luglio)

IN CHE ANNO SIAMO?

1432 islamico persiano 1390
5113 induista Kali Yuga cinese 4708
2011 gregoriano berbero 2961
2555 buddista ebraico 5771
50.011 dalla comparsa dell' Homo Sapiens

L'ALMANACCO DI
Terra Nuova

RACCONTO D'AMORE GASTRO-BOTANICO

Lubbitillu: una star in borghese

«È lubbitillu, chillu chi crisci là suttu li piantoni! E te lu magni?»: ecco la chiave di volta della mia lunga epopea all'inseguimento della misteriosa verdura greca.

Chissà, forse vi è capitato nei ristoranti greci, se ci siete stati, di ordinare la *Horta*. *Horta* significa mistacanza, e quindi ce n'è di vari generi. Ma poi col tempo s'impara a chiedere se hanno la *Horta Vlitta*, un particolare tipo di «cicoria» locale, che è troppo buona... Dal sapore delicato e leggermente ferroso, meno tanninica dello spinacio e meno acquosa della bietola, non è amara come la cicoria e profuma leggermente di carciofo. Si mangia all'agro e le sue foglie hanno una consistenza tenera ma corposa che dà una certa soddisfazione primordiale, un po' come il cavolo nero, che quando sta in una zuppa sembra ci sia la carne.

Questo l'assunto edonistico che ha mosso la mia curiosità. Alla base di tutto c'era una domanda: ma possibile che non si trovi in Italia? Con chiunque ne parlassi alzava le sopracciglia o il mento in segno di fatalismo. Ma poi nell'orto retrostante uno di questi ristoranti, ho potuto finalmente intavolare una discussione aperta con la forma botanica di quelle favolose verdure. Come quando s'incontra una star in borghese, sono rimasta attonita per un po' ad osservare la *Vlitta* in campo: i prodigi gastronomici a volte si riassumono in una grande semplicità!

Infine ho notato nell'aiuola davanti al ristorante... una *Vlittina*! Non aveva le foglie grandi come l'altra e sembrava spontanea. Dopo aver rafforzato i collegamenti tra *Vlittina* e *Vlittina* con una più attenta osservazione, ho ritrovato la *vlittina* nel giardino della casa dove abitavo, sull'isola di Serifos. Allora sono andata dal proprietario dell'orto, valoroso contadino superstita dell'isola, e gli ho chiesto se si mangiava come quell'altra anche la *cugina selvatica*. Mi ha subito risposto di sì, andavano raccolte cime e foglie prima che spigasse ed era ancora più saporita. Questa tappa è culminata con un prodigioso contorno di *Vlitta tiepida* e una salsina di aglio e mentuccia liberamente tratta dalla tradizione del carciofo alla romana. Non ho ancora avuto il tempo di provare a farci un ripieno per i ravioli, accostandola con la ricotta o con un formaggio di capra fresco, ma sono abbastanza sicura del risultato...

Adesso questa verdura mi aveva penetrata e avrei riconosciuto la sua andatura da centinaia di metri, me la sentivo già sotto i denti e mentre rientravo in Italia esploravo avida i bordi delle strade in cerca di conferme... Era ovunque!

Un bel giorno mi sono rifornita di due buste abbondanti di *vlitta* in un uliveto umbro. Ma volevo chiarire gli ultimi dubbi, ero molto curiosa di conoscere il parere dei contadini e delle nonne della zona. Così gli ho mostrato l'erba di cui andavo parlando, ed è giunta la sentenza: «È lubbitillu, chillu chi crisci là suttu li piantoni! E te lu magni?». Questo il commento del padre di Alba, ma la figlia ha soggiunto: «*Bitillu* in dialetto significa piccola bieta, e quindi può darsi che la mangiassero in passato, anche se l'usanza si è persa». Così siamo risaliti all'etimologia latina, *blito*: ancora oggi il nome greco e quello umbro se ne discostano poco, poiché βλυττα in greco si scrive con la b, bieta e bitillu hanno lo stesso radicale.

Questa pianta altro non è che amaranto nostrano. Proprio così, è il cugino europeo dell'eroico amaranto latino americano che in questo periodo sta sconfiggendo le coltivazioni ogm della Monsanto, affrontando valorosamente gli erbicidi e invadendo i campi di mais transgenico. Mentre i popoli latino americani lo coltivano soprattutto per i semi, noi che abbiamo piante più piccole possiamo mangiarne le foglie. Pare siano addirittura più ricche di proteine della soia!

LEGENDA «orto e giardino»

NELL'ORTO. Giorni favorevoli per seminare ortaggi da frutto, fiore, foglia e radice. Agli ortaggi da foglia fanno eccezione quelli come le lattughe e lo spinacio, che rischiano di andare prematuramente in seme, e gli ortaggi che attecchiscono come cavoli, sedano, bietola da coste. In certe regioni fagioli, fagiolini, fave e mais, e le piante da radice, si seminano in luna calante per evitare un eccessivo rigoglio di fogliame. Trapiantare tutti gli ortaggi. Raccogliere erbe aromatiche e medicinali.
NEL FRUTTETO. Piantare e trapiantare gli alberi e gli arbusti da frutto a debole vigoria.
NEL GIARDINO. Seminare i fiori. Piantare gli alberi, gli arbusti e le siepi. Mettere a dimora e trapiantare le piante da fiore annuali, biennali, vivaci, le bulbose e le rizomatose. Riprodurre le piante da fiore per talea o per divisione dei cespi.

NELL'ORTO. Seminare gli ortaggi che accessiscono, cioè che mettono fronde dal basso del fusto (cavoli, sedano, bietole da coste) o che non devono andare prematuramente in semenza (insalate, lattughe, indivia, finocchio, aglio, cipolle, scalogno, porro, spinacio). Piantare e trapiantare i bulbi di cipolle, aglio, porro ecc. Lavorare il terreno e concimare.
NEL FRUTTETO. Potare gli alberi e gli arbusti da frutto vigorosi. Sfrondare e fare le potature estive degli alberi e arbusti da frutto. Innestare a gemma e a marza. Lavorare e concimare il terreno.
NEL GIARDINO. Potare e sfrondare gli alberi, gli arbusti e le siepi. Spuntare e cimare tutte le piante da fiore e gli arbusti. Lavorare e concimare il terreno.

Disegni di Massimo Astore

Luna fasi e transiti	Sole sorge/ tramonta 45°	Ricorrenze religiose e civili	Mercatini bio (m), fiere (f) e convegni (c)	Orto e giardino	Legname	Imbiancare e verniciare	Pane	Conserve	Denti	Digiuno	Capelli
☾ mer	1 04:17 19:39	Yom Jerushalaim - Festa di Gerusalemme (ebraica) Festa internazionale dei bambini (cinese) Fiera delle Autoproduzioni (f), Molfetta, via dei Lavoratori presso le Macerie								☉	
♊ gio	2 04:16 19:40	Festa della Repubblica italiana Bioveganfest (f), Bassano del Grappa (Vi), Villa Rezzonico Borella [fino al 5] Armonia (f) Castello di Belgioioso (Pv) [fino al 5]		🌱	🔨					☉	
♋ ven	3 04:16 19:41	Mercato di Maddaloni (m), Caserta, via Ficucelle, dalle 8 alle 18.30 [ogni giorno]		🌱	🔨		☀️		🦷	☉	
♋ sab	4 04:15 19:42	Sagra del Seitan (f), Pozzolatico (Fi) [fino al 5] Mercato biologico & tipico (m), Carrara, piazza delle Erbe, dalle 8.30 alle 12 [1° e 3° sabato del mese]		🌱	🔨		☀️		🦷	☉	
♌ dom	5 04:15 19:42	Fiera delle Autoproduzioni (f), Molfetta, via dei Lavoratori presso le Macerie, dalle 10 alle 23 - fra.camporeale@libero.it		🌱	🔨	🚫		🚫		☉	🦷
♌ lun	6 04:14 19:43	Duanwu Jie, festa delle barche drago (cinese) Bio Marché (m), Budrio, piazza Antonio, dalle 17 alle 20 [ogni lun] tel 338 4009572		🌱	🔨	🚫		🚫		☉	🦷
♍ mar	7 04:14 19:44	Vigilia Shavuot, ultimo giorno dell'Omer (ebraica) Mercato biologico (m), Bolzano, piazza Municipio, dalle 7.30 alle 13 [tutti i mar] tel 0471 997111 - aboe@gemeinde.bozen.it		🌱	🔨	🚫		🚫	🦷	☉	🦷
♍ mer	8 04:14 19:45	Festa di Vesta (wicca) Shavuot (Settimane), 3° pellegrinaggio al santuario di Gerusalemme (ebraica) Agrimercato di S. Francesco (m), Grosseto, Chiostrò Chiesa di S. Francesco, ore 8-13		🌱	🔨	🚫	☀️				🦷
♎ gio	9 04:14 19:45	Mercatino Bio-Bio (m), Chieti, via Arniense e piazza della Pescheria tel 0871 400075 [tutti i gio pomeriggio]		🌱	🔨						🦷
♎ ven	10 04:13 19:46	Giorno della Quercia (wicca) Mercato bio (m), Lugano, piazza della Riforma, dalle 7 alle 12 [tutti i mar e ven] tel 061 3859610		🌱	🔨	🚫		🚫	🚫		🦷
♎ sab	11 04:13 19:46	Mercato dei produttori agricoli (m), Lucca, ex mercato ortofruttilicolo di Marlia, dalle 9 alle 13 [tutti i sab] Busalla in fiore, festa delle rose (f), Busalla (Ge) [fino al 12]		🌱	🔨	🚫		🚫			🦷
♏ dom	12 04:13 19:47	Pentecoste (cristiana) Bioquartiere (f), Firenze, parco San Donato		🌱	🔨	🚫		🚫	🚫		
♏ lun	13 04:13 19:47	Mercato di vendita diretta (m), Trieste, piazza Ponterosso [tutti i giorni] www.campagnamica.it		🌱	🔨		☀️				
♏ mar	14 04:13 19:48	Bio Pomposa (m), Modena, piazza Pomposa [tutti i mar mattina e sab tutto il di] tel 059 2032542		🌱	🔨	🚫		🚫			
♏ mer	15 04:13 19:48	Festa di Baldur (wicca) Merceo bio (m), Imola, Centro sociale La Stalla, via Serraglio 20, dalle 16.30 alle 19.30 [tutti i mer] gas-imola@liste.reteliliput.org				🚫		🚫	🚫		
♏ gio	16 04:13 19:49	Martirio del Guru Arjun Sahib (sikh) Mercato di Morbegno (m), Sondrio, via V° Alpini, dalle 8 alle 13 [tutti i gio]		🌱	🔨	🚫		🚫	🦷		
♏ ven	17 04:13 19:49	Biomarché (m), Ravenna, logge del Pavaglione dalle 17 alle 21 - tel 347 3230485 [tutti i ven]		🌱	🔨	🚫	☀️	🚫	🦷		
♏ sab	18 04:13 19:49	Mercato biologico e del contadino (m), Reggio Emilia, piazza Fontanesi [tutti i sab mattina] tel 0522 45643		🌱	🔨	🚫		🚫	🦷		
♏ dom	19 04:13 19:50	Mercatini del Biologico (m), Salerno, lungomare, dalle 8 alle 20 [ogni 3° dom] Fierucola di Santo Spirito (f), Firenze Decretento (f), Castello di Fombio (Lo)		🌱	🔨	🚫	☀️	🚫	🦷		
♏ lun	20 04:13 19:50	Grande Sabba d'estate - Festa di Atena (wicca)		🌱	🔨	🚫		🚫	🚫		
♏ mar	21 04:13 19:50	Solstizio d'estate Grande Sabba della Terra - Festa della Natura Giorno dell'Erica - Festa di Giano [fino al 24 giugno] (wicca)		🌱	🔨	🚫	☀️	🚫	🚫		
♏ mer	22 04:13 19:50	Mercato coperto (m), Montevarchi, piazza dell'Antica Gora, dalle 9 alle 13 e dalle 16 alle 20.30 [da lun a sab] 335 5201955		🌱	🔨	🚫	☀️	🚫	🦷		🦷
♏ gio	23 04:14 19:51	Dichiarazione del Bab, giorno di grande gaudium (bahá'í) Sbarco GAS (f), L'Aquila [fino al 26]		🌱	🔨	🚫		🚫	🦷		🦷
♏ ven	24 04:14 19:51	Notte di S. Giovanni (erbe e magia), festa di Foris Della Fortuna (wicca) Mercatino Biologico (m), Siena, piazza del Mercato [ogni 3° ven] tel 0577 292401		🌱	🔨	🚫		🚫	🦷		🦷
♏ sab	25 04:14 19:51	Mercato agricolo biologico (m), Roma, Parco di Aguzzano, dalle 9 alle 14 [ogni 3° sab] www.centrodiculturaecologica.it		🌱	🔨	🚫		🚫	🦷		
♏ dom	26 04:15 19:51	Festa della cattedrale di S. Etchmiadzin (armena apostolica) Mercatino bio (m), Bergamo, Cittadella in Città Alta [ogni 4° dom] tel 035 956050		🌱	🔨	🚫	☀️	🚫	🦷		
♏ lun	27 04:15 19:51	Mercato contadino (m), Piacenza, piazza Cavalli, dalle 8 alle 17.30 [ogni lun e ven] online@mercatidelcontadino.it		🌱	🔨	🚫	☀️	🚫	🦷		
♏ mar	28 04:15 19:51	Martedì gras (m), Ravenna, via Chiavica Romea presso Centro Sociale Spartaco, dalle 17 alle 20 [tutti i mar] www.spartaco.org/gras		🌱	🔨	🚫		🚫	🦷		
♏ mer	29 04:16 19:51	Mi'ra, ascensione notturna in cielo, da vivo, di Muhammad (islamica)		🌱	🔨	🚫			🦷		
♏ gio	30 04:16 19:51	Mercatino Bio-Bio (m), Chieti, via Arniense e piazza della Pescheria [tutti i gio pomeriggio] tel 0871 400075		🌱	🔨	🚫		🚫			

Per comunicare la presenza di mercatini biologici, fiere, ricorrenze e per altre segnalazioni, scrivete a info@aamterranuova.it tel 055 3215729 interno 4. I mercatini del biologico sono soggetti a cambiamenti: si consiglia pertanto di verificarne direttamente la presenza.

LEGENDA altri simboli

🌱 Giorni favorevoli per tagliare legname da costruzione.
🔨 Giorni favorevoli per tagliare legname da ardere.
🚫 Giorni sconsigliati/sconsigliati per imbiancare e verniciare.
☀️ Giorni favorevoli/sfavorevoli per la preparazione dell'impasto e la cottura del pane.

🚫 Giorni sconsigliati/sconsigliati per la preparazione di conserve.
🦷 Giorni sconsigliati/sconsigliati per cure dentistiche.

☉ Giorni consigliati per praticare un digiuno.

🦷 Giorni sconsigliati/sconsigliati per tagliare i capelli.

♏ Nodo Lunare Nord (o ascendente)

♏ Nodo Lunare Sud (o discendente)