

La Casalinga Ideale

Calendario
2010



© www.lacasalingaideale.it
creato da marissa



GENNAIO



21 gennaio - 18 febbraio

Rimedi naturali: contro il raffreddore: fare un infuso di timo o malva, e bevetene due tazze al giorno (serve a liberarsi dal catarro), oppure in acqua bollente, due cucchiaini di bicarbonato di sodio e gocce di eucalipto, timo e menta;

Ricetta del mese: polenta e lardo: [farina per polenta, lardo] Preparare la polenta come di consueto, una volta pronta stenderla in una teglia da forno ad un'altezza di un cm e mezzo e lasciarla raffreddare. Successivamente ricavarne dei rettangoli o dei cerchi, metterli in una pirofila e adagiare sulla parte superiore la fettina di lardo. Mettere in forno tiepido così da far scaldare la polenta e sciogliere il lardo.

Lavori in "verde": la stella di Natale: per evitare che si secchi dopo le feste, nebulizzare tutti i giorni le foglie dall'alto (solo quelle verdi!). La pianta andrà posizionata in inverno in pieno sole, in estate in un luogo luminoso ma all'ombra. Evitare le correnti d'aria e la vicinanza dei caloriferi. Se le foglie ingialliscono e si aricciano: c'è poca luce e l'ambiente è troppo caldo. Se le foglie sono appiccicose la pianta è stata attaccata dagli afidi.

ABC delle Macchie: vino dopo le feste: cospargere subito la macchia con sale fino, fare asciugare, quindi procedere al normale lavaggio, se necessario (e se il tessuto lo consente!) candeggiare.

Le faccende domestiche: sistemiamo la corrispondenza e riorganizziamo ogni mese le scadenze: segnare le **entrate** e le **uscite** su un quaderno indicando data, descrizione e cifre. A fine mese sommare gli importi per "gruppi" di spesa. Sarebbe bene mantenere un bilancio passato "a matita" come preventivo/budget di spesa per l'anno in corso.

| | | | | | |
|----|-----|-----------|----|-----|---|
| 1 | Ven | Capodanno | 17 | Dom | |
| 2 | Sab | | 18 | Lun | |
| 3 | Dom | | 19 | Mar | |
| 4 | Lun | | 20 | Mer | |
| 5 | Mar | | 21 | Gio | |
| 6 | Mer | Epifania | 22 | Ven | |
| 7 | Gio | ☾ | 23 | Sab | ☾ |
| 8 | Ven | | 24 | Dom | |
| 9 | Sab | | 25 | Lun | |
| 10 | Dom | | 26 | Mar | |
| 11 | Lun | | 27 | Mer | |
| 12 | Mar | | 28 | Gio | |
| 13 | Mer | | 29 | Ven | |
| 14 | Gio | | 30 | Sab | ☉ |
| 15 | Ven | ● | 31 | Dom | |
| 16 | Sab | | | | |



FEBBRAIO



19 febbraio - 20 marzo

Rimedi naturali: per le scottature lievi (es. ferro da stiro, forno ecc.): applicare subito del dentifricio e lasciare agire per mezz'ora circa. Successivamente lavare la parte scottata. Serve ad evitare il formarsi di vesciche.

Ricetta del mese: chiacchiere: [50 gr. Burro, 350 gr. Farina, $\frac{1}{2}$ bicchierino di grappa, 2 uova, 1 bustina di vanillina, 50 gr. Zucchero a velo, olio di semi. Disporre la farina su una spianatoia, porre al centro il burro, la vanillina, lo zucchero, le uova, la grappa ed un pizzico di sale] Lavorare l'impasto fino ad ottenere un composto liscio ed elastico. Appallottolare l'impasto e lasciarlo riposare per 30 minuti coperto da un canovaccio. Spianare la pasta con il mattarello o con la macchinetta fino ad un'altezza di circa 2 mm, ricavarne delle strisce ed inciderle al centro. Metterle nell'olio caldo e girarle fino a farle diventare d'orate. Asciugarle con della carta assorbente e cospargerle con dell'altro zucchero a velo.

Lavori in giardino: Concime naturale ed atossico per le nostre piante aromatiche: raccogliere le bucce e la scorza della frutta sbucciata in un sacchetto e frullare bene. Il compost dovrà essere posizionato appena sotto la superficie dei nostri vasi, poi annaffiare.

ABC delle Macchie: sugo:se fresco: si toglie con acqua fredda o ammoniaca diluita in acqua tiepida; se conservato o in salsa, tamponare con acqua addizionata a poche gocce di acqua ossigenata

Le faccende domestiche: l'aceto risulta essere più adatto alla pulizia del computer rispetto al comune alcool; è economico, sempre disponibile, e possiede delle proprietà antistatiche, così da prevenire e contrastare gli accumuli di polvere.

| | | | |
|--------|----------------|--------|---|
| 1 Lun | | 17 Mer | |
| 2 Mar | | 18 Gio | |
| 3 Mer | | 19 Ven | |
| 4 Gio | | 20 Sab | |
| 5 Ven | | 21 Dom | |
| 6 Sab | ☾ | 22 Lun | ☾ |
| 7 Dom | | 23 Mar | |
| 8 Lun | | 24 Mer | |
| 9 Mar | | 25 Gio | |
| 10 Mer | | 26 Ven | |
| 11 Gio | | 27 Sab | |
| 12 Ven | | 28 Dom | ☉ |
| 13 Sab | | | |
| 14 Dom | ● S. Valentino | | |
| 15 Lun | | | |
| 16 Mar | | | |



MARZO



21 marzo - 20 aprile

Rimedi naturali: per attenuare le occhiaie da stanchezza o affaticamento, prepariamo della camomilla, imbeviamo dei batuffoli o dischetti di cotone ed applicarli su li occhi per una decina di minuti.

Ricetta del mese: Risotto mimosa: [500 gr. asparagi, 1 l di brodo, 20 gr. burro, $\frac{1}{2}$ bicchiere di olio d'oliva, 40 gr. Parmigiano grattugiato, 350 gr. Riso, 1 scalogno, 150 gr. Stracchino, 4 uova sode, 2 bicchieri vino bianco] Lessare gli asparagi; in una pentola a parte soffriggere lo scalogno nell'olio, aggiungere il riso e farlo tostare, bagnarlo con il vino e farlo evaporare. Aggiungere gli asparagi frullati e poco a poco il brodo fino a farlo asciugare. Poco prima del termine della cottura aggiungere lo stracchino e farlo amalgamare al riso. Togliere dal fuoco e mantecarlo con il burro ed il parmigiano.

Lavori in giardino: Se le temperature lo permettono eliminare i teli con cui avevamo coperto le piante, eliminare le foglie ed i rami secchi. Zappare il terreno dei vasi e del giardino ed innaffiare con del concime. Mese ideale per la semina delle nostre piantine preferite.

ABC delle Macchie: caffè: inumidire il tessuto e sfregare la macchia con il sapone di Marsiglia. Lasciare in ammollo in acqua calda per una mezz'ora e lavare a mano o in lavatrice.

Le faccende domestiche: cambio di stagione: vuotare gli armadi, ripulirli, riordinare gli indumenti e riporli all'interno. Rinfrescare, cappotti e maglioni. Lavare gli eventuali indumenti utilizzati una volta sola e riporli nell'armadio.

| | | | |
|--------|------------|--------|-----------|
| 1 Lun | | 17 Mer | |
| 2 Mar | | 18 Gio | |
| 3 Mer | | 19 Ven | W il papà |
| 4 Gio | | 20 Sab | |
| 5 Ven | | 21 Dom | |
| 6 Sab | | 22 Lun | |
| 7 Dom | ☉ | 23 Mar | ☾ |
| 8 Lun | W la donna | 24 Mer | |
| 9 Mar | | 25 Gio | |
| 10 Mer | | 26 Ven | |
| 11 Gio | | 27 Sab | |
| 12 Ven | | 28 Dom | |
| 13 Sab | | 29 Lun | |
| 14 Dom | | 30 Mar | ☉ |
| 15 Lun | ☾ | 31 Mer | |
| 16 Mar | | | |



APRILE



21 aprile - 21 maggio

Rimedi naturali: per lavare la pele secca del corpo, diluiamo dell'amido di riso o cereali in un bicchiere d'acqua ed utilizzarlo per lavarsi.

Ricetta del mese: uova farcite: [uova, tonno sott'olio, maionese, capperi, pomodorini, lattuga, rucola o erbette per insalata, aceto balsamico] Lessare le uova, appena raffreddate tagliare la sommità e delicatamente svuotarne i tuorli ,porre in una ciotola il tonno sbriciolato, i capperi, i tuorli, mescolare con la maionese e riempire il tutto dentro gli albumi rassodati, rimettere la sommità dell'uovo tagliato a mò di cappellino. Adagiare le uova su un letto di insalata, guarnire con qualche pomodorino ed una spruzzata di aceto balsamico.

Lavori in giardino: acquistiamo le nuove piantine da interrare nel giardino o nei vasi, continuiamo ad innaffiare con concime almeno una volta al mese.

ABC delle Macchie: fango: lasciare asciugare e spazzolare, tamponando eventuali aloni con acqua e aceto oppure acqua fredda e ammoniaca nella misura di un cucchiaino per litro.

Le faccende domestiche: pulizie generali: pulire una stanza alla volta, togliere le tende, eliminare le ragnatele, pulire i lampadari, i vetri ed i serramenti; liberare i mobili dagli oggetti, centri e pulire ogni superficie, staccare i quadri e pulire il vetro; pulire con un pennello i soprammobili ed ove possibile lavarli. Pulire il pavimento, rimettere le tende e spolverare.

| | | | | | |
|----|-----|--------------------|----|-----|-------------|
| 1 | Gio | | 17 | Sab | |
| 2 | Ven | | 18 | Dom | |
| 3 | Sab | | 19 | Lun | |
| 4 | Dom | Pasqua | 20 | Mar | |
| 5 | Lun | Lunedì dell'Angelo | 21 | Mer | ☾ |
| 6 | Mar | ☾ | 22 | Gio | |
| 7 | Mer | | 23 | Ven | |
| 8 | Gio | | 24 | Sab | |
| 9 | Ven | | 25 | Dom | Liberazione |
| 10 | Sab | | 26 | Lun | |
| 11 | Dom | | 27 | Mar | |
| 12 | Lun | | 28 | Mer | ☽ |
| 13 | Mar | | 29 | Gio | |
| 14 | Mer | ● | 30 | Ven | |
| 15 | Gio | | | | |
| 16 | Ven | | | | |



MAGGIO



22 maggio - 21 giugno

Rimedi naturali: peeling corpo: mischiare del sale grosso con dell'olio d'oliva, applicare sui punti interessati e massaggiare. Lavare la pelle ed asciugarla.

Ricetta del mese: marmellata di cipolle: [Alloro 2 foglie, 2-3 chiodi di garofano, 1 kg di cipolle di tropea, 1 bicchierino di cognac, 2 cucchiaini di uva sultanina, 1 bicchiere di vino bianco, 300 gr. Zucchero semolato, 300 gr. Zucchero di canna] Sbucciare e lavare le cipolle, asciugarle, tagliarle a fette sottili. Metterle in una ciotola insieme a zucchero, alloro, chiodi di garofano, cognac e vino. Mescolare e lasciare macerare per almeno 6 ore mescolando di tanto in tanto. Mettere il composto in una pentola con l'uva sultanina, ammorbidita in acqua tiepida, far bollire per mezz'ora. Mettere la marmellata nei vasetti e quando sono freddi, farli bollire in acqua per 20 minuti.

Lavori in giardino: spargere la nuova semente nel prato nel caso ci fossero dei buchi, concimiamo ogni 10 giorni le nostre piante da interno ed esterno.

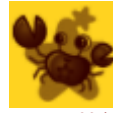
ABC delle Macchie: Cera: raschiare delicatamente la cera con un coltellino; sistemare sopra e sotto la macchia due fogli di carta assorbente, quindi stirare. Se la cera è colorata e rimane traccia di colore, strofinare delicatamente con cotone imbevuto di etere.

Le faccende domestiche: pulire a fondo balconi, portici, terrazze ecc. prepararle per la bella stagione per eventuali pranzi o cene. Per la pulizia del balcone/terrazzo, sollevare da terra sedie, vasi e fioriere, spazzare per bene e poi lavare il pavimento con acqua, aceto, e un cucchiaino di detersivo per i piatti. Sciacquare abbondantemente.

| | | | |
|---------------|--------------|---------------|---|
| 1 Sab | Festa Lavoro | 17 Lun | |
| 2 Dom | | 18 Mar | |
| 3 Lun | | 19 Mer | |
| 4 Mar | | 20 Gio | ☾ |
| 5 Mer | | 21 Ven | |
| 6 Gio | ☾ | 22 Sab | |
| 7 Ven | | 23 Dom | |
| 8 Sab | | 24 Lun | |
| 9 Dom | | 25 Mar | |
| 10 Lun | W la mamma | 26 Mer | |
| 11 Mar | | 27 Gio | ☽ |
| 12 Mer | | 28 Ven | |
| 13 Gio | | 29 Sab | |
| 14 Ven | ● | 30 Dom | |
| 15 Sab | | 31 Lun | |
| 16 Dom | | | |



GIUGNO



22 giugno - 22 luglio

Rimedi naturali: zanzare: riponete all'interno della stanza una pianta di geranio. E per dormire tranquilli mettete vicino al cuscino un sacchetto pieno di fiori secchi di lavanda.

Ricetta del mese: la buona temperatura ci permette di mangiare all'esterno e di preparare una buona grigliata di carni miste, verdure, salse ecc.

Lavori in giardino: portare all'esterno le piante d'appartamento, in posizione leggermente soleggiata ed annaffiare abbondantemente.

ABC delle Macchie: Erba: si elimina mettendo a mollo in acqua molto calda, quindi risciacquando. Oppure, immergere e strofinare la parte in latte freddo. Per le macchie vecchie: sfregare con succo di limone e risciacquare con acqua tiepida

Le faccende domestiche: pulizia frigorifero e freezer: spegnere e svuotare tutto, lavare ripiani e cassetti con acqua e aceto. Con uno straccetto o spugna imbevuta di acqua e aceto, passare le pareti del frigorifero eliminando lo sporco ed asciugare tutto bene. Con l'apposita spatola eliminare il ghiaccio nel freezer ormai ammorbidito, passare la spugna con acqua e aceto, asciugare e rimettere ripiani, cassetti ed alimenti all'interno, controllando le date di scadenza.

| | | | | | |
|----|-----|------------------------|----|-----|---|
| 1 | Mar | | 17 | Gio | |
| 2 | Mer | Festa della Repubblica | 18 | Ven | |
| 3 | Gio | | 19 | Sab | ☾ |
| 4 | Ven | ☾ | 20 | Dom | |
| 5 | Sab | | 21 | Lun | |
| 6 | Dom | | 22 | Mar | |
| 7 | Lun | | 23 | Mer | |
| 8 | Mar | | 24 | Gio | |
| 9 | Mer | | 25 | Ven | |
| 10 | Gio | | 26 | Sab | ☉ |
| 11 | Ven | | 27 | Dom | |
| 12 | Sab | ☀ | 28 | Lun | |
| 13 | Dom | | 29 | Mar | |
| 14 | Lun | | 30 | Mer | |
| 15 | Mar | | | | |
| 16 | Mer | | | | |



LUGLIO



23 luglio - 22 agosto

Rimedi naturali: alito fresco: prova a sciogliere 1 cucchiaino (5g) di bicarbonato in un bicchiere d'acqua, sciacqua la bocca come faresti con un normale collutorio: funziona, e ti lascerà un gusto fresco in bocca!

Ricetta del mese: Insalata di pollo: [pollo arrosto 1, pomodorini a ciliegia -200 gr, patate -1/2 kg (qualità da bollire), olio d'oliva 2 cucchiaini, Maionese 2 cucchiaini, erba cipollina secca 2 cucchiaini, sale] Far cuocere le patate al vapore e farle raffreddare. Pulire il pollo; eliminare la pelle e tagliare la carne in pezzetti, spolpandoli bene ma eliminando eventuali residui di cartilagini vicino alla carcassa. Lavare i pomodorini a ciliegia, tagliarli in due se piccoli, altrimenti in quattro parti. Pelare le patate e dividerle in tocchetti quadrati. Unire tutti questi ingredienti e procedere al condimento con l'erba cipollina e l'olio. Assaggiare ed eventualmente aggiustare di sale. Alla fine aggiungere la maionese, girare delicatamente e riporre in frigorifero.

Lavori in giardino: spostare le piante d'appartamento, all'esterno in luogo ombreggiato, annaffiare spesso e sospendere le concimazioni.

ABC delle Macchie: gomma da masticare: tamponare con un cubetto di ghiaccio o mettere il capo in freezer per un'ora; quando la gomma è ben gelata staccarla con un coltello; eliminare i residui con il benzolo.

Le faccende domestiche: il materasso: approfittiamo delle belle giornate per pulire anche il nostro materasso, togliere lenzuola e copri-materasso, portarlo all'esterno e lasciarlo qualche ora a prendere aria. Nel frattempo lavare anche il copripirete. Rimettere a posto il materasso, aspirarlo per bene e rifare il letto.

| | | | |
|----|-----|----|-----|
| 1 | Gio | 17 | Sab |
| 2 | Ven | 18 | Dom |
| 3 | Sab | 19 | Lun |
| 4 | Dom | 20 | Mar |
| 5 | Lun | 21 | Mer |
| 6 | Mar | 22 | Gio |
| 7 | Mer | 23 | Ven |
| 8 | Gio | 24 | Sab |
| 9 | Ven | 25 | Dom |
| 10 | Sab | 26 | Lun |
| 11 | Dom | 27 | Mar |
| 12 | Lun | 28 | Mer |
| 13 | Mar | 29 | Gio |
| 14 | Mer | 30 | Ven |
| 15 | Gio | 31 | Sab |
| 16 | Ven | | |



AGOSTO



23 agosto - 22 settembre

Rimedi naturali: piante pulire: passare tutte le foglie con una spugnetta morbida imbevuta in una soluzione di acqua e bicarbonato.

Ricetta del mese: Macedonia: [melone, anguria, limone] Tagliare a cubetti il melone e l'anguria puliti, aggiungere un po' di succo di limone, mescolare e servire.

Lavori in giardino: controllare che le piante esterne non prendano sole diretto, annaffiare spesso e sospendere le concimazioni.

ABC delle Macchie: sangue: tamponare con acqua molto fredda (quella calda fissa la macchia), insaponare e risciacquare. Oppure applicare una soluzione composta da una parte di acqua ossigenata e da cinque di acqua; se non fosse sufficiente, ricoprire la macchia con perborato e spazzolare dopo un'ora

Le faccende domestiche: laviamo per bene le spugne e le scope immergendole per qualche ora in acqua calda e aceto oppure acqua e candeggina

| | | | |
|--------|------------|--------|---|
| 1 Dom | | 17 Mar | |
| 2 Lun | | 18 Mer | |
| 3 Mar | ☾ | 19 Gio | |
| 4 Mer | | 20 Ven | |
| 5 Gio | | 21 Sab | |
| 6 Ven | | 22 Dom | |
| 7 Sab | | 23 Lun | |
| 8 Dom | | 24 Mar | ☉ |
| 9 Lun | | 25 Mer | |
| 10 Mar | ● | 26 Gio | |
| 11 Mer | | 27 Ven | |
| 12 Gio | | 28 Sab | |
| 13 Ven | | 29 Dom | |
| 14 Sab | | 30 Lun | |
| 15 Dom | Assunzione | 31 Mar | |
| 16 Lun | ☾ | | |



SETTEMBRE



23 settembre - 22 ottobre

Rimedi naturali: crema idratante: Mettete su un cucchiaino da tavola olio d'oliva extravergine e qualche goccia di latte (dovranno essere in proporzione più olio che latte); per amalgamarli picchiettare la soluzione con la punta di un dito. Ricaverete una crema per il viso (idratante ed emolliente) davvero efficace.

Ricetta del mese: funghi porcini trifolati: [2 spicchi d'aglio, 5 cucchiaini di olio d'oliva, 800 gr. Funghi porcini, pepe, sale, prezzemolo] Pulire i funghi e tagliarli a pezzetti, in una padella soffriggere l'aglio schiacciato insieme all'olio, aggiungere i funghi e cuocerli per 10 minuti. Aggiungere sale, pepe, prezzemolo, eliminare l'aglio e cuocere ancora per 5 minuti.

Lavori in giardino: Innaffiare costantemente le piante da giardino e d'appartamento, aggiungendo il concime. Spargere semenza sul prato nel caso ci fossero delle macchie d'erba bruciata dal caldo estivo, annaffiare con concime adatto.

ABC delle Macchie: ciliegia: Lavare con acqua e sapone e tamponare le macchie di ciliegia rimaste con un po' di latte. Lasciare agire e dopo una o due ore risciacquare.

Le faccende domestiche: pulire il forno ed il microonde: prepariamo una soluzione di acqua calda ed aceto e passiamo per bene l'interno dei nostri elettrodomestici. Se preferite si può usare solo il bicarbonato.

| | | | | | |
|----|-----|--|----|-----|--|
| 1 | Mer | | 17 | Ven | |
| 2 | Gio | | 18 | Sab | |
| 3 | Ven | | 19 | Dom | |
| 4 | Sab | | 20 | Lun | |
| 5 | Dom | | 21 | Mar | |
| 6 | Lun | | 22 | Mer | |
| 7 | Mar | | 23 | Gio | |
| 8 | Mer | | 24 | Ven | |
| 9 | Gio | | 25 | Sab | |
| 10 | Ven | | 26 | Dom | |
| 11 | Sab | | 27 | Lun | |
| 12 | Dom | | 28 | Mar | |
| 13 | Lun | | 29 | Mer | |
| 14 | Mar | | 30 | Gio | |
| 15 | Mer | | | | |
| 16 | Gio | | | | |



OTTOBRE



23 ottobre - 22 novembre

Rimedi naturali: Per eliminare i calli: fate un pediluvio ben caldo, applicate sul punto dolente una scorza d'arancia o un po' d'aglio pestato, fissate con un cerotto e lasciate agire per una notte.

Ricetta del mese: castagnaccio: [750 ml acqua, 500 gr. Farina di castagne, 100 gr. Gherigli di noci, 6 cucchiaini di olio d'oliva, 100 gr. Pinoli, aghi di rosmarino, sale, 80 gr. Uvetta] Accendere il forno a 200 gradi, mettere in ammollo l'uvetta in acqua tiepida. Setacciare la farina in una ciotola, aggiungere un pizzico di sale e versare poco alla volta l'acqua mescolando continuamente. Aggiungere all'impasto l'uvetta strizzata, i pinoli, le noci e versarlo in una teglia unta. Cospargere la superficie di rosmarino ed infornare per 30 minuti.

Lavori in giardino: coprire le piante esterne con il TNT (tessuto non tessuto) che le aiuta a respirare ma non le fa gelare.

ABC delle Macchie: bruciato (ferro da stiro): acqua fredda con qualche goccia di ammoniaca e di acqua ossigenata a 12 volumi.

Le faccende domestiche: fare il cambio di stagione e la pulizia degli armadi, rinfrescare gli eventuali indumenti utilizzati una sola volta. Riordinare gli indumenti estivi nelle scatole.

| | | | | | |
|----|-----|-------------|----|-----|--|
| 1 | Ven | | 17 | Dom | |
| 2 | Sab | Festa Nonni | 18 | Lun | |
| 3 | Dom | | 19 | Mar | |
| 4 | Lun | | 20 | Mer | |
| 5 | Mar | | 21 | Gio | |
| 6 | Mer | | 22 | Ven | |
| 7 | Gio | | 23 | Sab | |
| 8 | Ven | | 24 | Dom | |
| 9 | Sab | | 25 | Lun | |
| 10 | Dom | | 26 | Mar | |
| 11 | Lun | | 27 | Mer | |
| 12 | Mar | | 28 | Gio | |
| 13 | Mer | | 29 | Ven | |
| 14 | Gio | | 30 | Sab | |
| 15 | Ven | | 31 | Dom | |
| 16 | Sab | | | | |



NOVEMBRE



23 novembre - 21 dicembre

Rimedi naturali: pressione bassa: se soffrite di pressione bassa consumate molte carote, meglio se centrifugate, perché in questo caso sono più digeribili.

Ricetta del mese: crema di zucca: [1 spicchio d'aglio, 5 foglie di basilico, 1l brodo, 30 gr. Burro, cannella, 2 cipolle, maggiorana, 2 cucchiari di olio d'oliva, 200 gr. Patate, pepe, prezzemolo, sale, 2 foglie salvia, 1 kg zucca, formaggio grattugiato] Dopo avere tolto la buccia e i semi, tagliate la polpa di zucca a pezzetti, sbucciate le patate e tagliate anch'esse a quadratini. Mondate le cipolle, tritatele finemente e ponetele a soffriggere in una pentola con il burro, l'olio d'oliva e l'aglio schiacciato; aggiungete i pezzetti di polpa di zucca e le patate, e mescolando, lasciatele ammorbidire. Aggiungete a poco a poco, quando serve, il brodo vegetale, poi legare le erbe aromatiche in un mazzetto ed unitele agli altri ingredienti; sempre aggiungendo il brodo quando serve, lasciate cuocere il tutto per circa 25-30 minuti a fuoco dolce. Trascorso il tempo necessario, togliete il mazzetto di erbe e passate la crema al frullatore; aggiustate di sale, aggiungete del pepe macinato fresco, un pizzico di cannella in polvere e un filo di olio extravergine d'oliva. Servite la crema calda, accompagnata da un'abbondante spolverata di formaggio grattugiato e crostini di pane tostato.

Lavori in giardino: controllare le piante esterne se necessitano di acqua, non concimare ed esporle quanto più possibile al sole

ABC delle Macchie: pomodoro: se fresco, si toglie con acqua fredda o ammoniacata diluita in acqua tiepida; se conservato o in salsa, tamponare con acqua addizionata a poche gocce di acqua ossigenata

Le faccende domestiche: pulire una volta a settimana il secchio della spazzatura. Pulire una volta al mese il cesto della biancheria sporca.

| | | | |
|--------|---------------|--------|---|
| 1 Lun | Tutti i Santi | 17 Mer | |
| 2 Mar | | 18 Gio | |
| 3 Mer | | 19 Ven | |
| 4 Gio | | 20 Sab | |
| 5 Ven | | 21 Dom | ☉ |
| 6 Sab | ● | 22 Lun | |
| 7 Dom | | 23 Mar | |
| 8 Lun | | 24 Mer | |
| 9 Mar | | 25 Gio | |
| 10 Mer | | 26 Ven | |
| 11 Gio | | 27 Sab | |
| 12 Ven | | 28 Dom | ☾ |
| 13 Sab | ☾ | 29 Lun | |
| 14 Dom | | 30 Mar | |
| 15 Lun | | | |
| 16 Mar | | | |



DICEMBRE



22 dicembre - 20 gennaio

Rimedi naturali: relax alla camomilla in vasca: Dopo una giornata stressante fate un bagno nella camomilla: è un antico sistema per ritrovare la forma. Mettete a bollire per 10 minuti due litri d'acqua con tre manciate di camomilla. Lasciate l'infuso a riposare circa mezz'ora, poi togliete i fiori e versate il liquido nella vasca.

Ricetta del mese: cotechino con le lenticchie: [30 gr. Burro, 1 cotechino, 1 cipolla, 300 gr. Lenticchie, 4 cucchiari d'olio d'oliva, sedano] Mettere il cotechino a cuocere in una pentola piena d'acqua. Una volta cotto, spellatelo delicatamente quando è ancora caldo e tagliatelo a fettine. Nel frattempo, in un'altra pentola con abbondante acqua fredda, mettete le lenticchie, una costola di sedano, mezza cipolla ed un pizzico di sale e portate il tutto a bollore. A questo punto, fate lessare le lenticchie per circa un ora, dopodiché scaldate in un tegame l'olio ed il burro e fateci imbiondire mezza cipolla con la seconda costola di sedano tagliata finemente. Aggiungete quindi le lenticchie e mescolate il tutto a fuoco lento, dopo aver aggiunto una spolverata di pepe. Una volta pronte le lenticchie, mettetele in un piatto da portata, adagiatevi sopra il cotechino tagliato a fettine e servite ancora caldo.

Lavori in giardino: mantenere annaffiate le piante esterne in vaso quando il terriccio risulta asciutto. Non concimare per tutto il mese.

ABC delle Macchie: sudore: tamponare con acqua e ammoniaca, quindi sciacquare abbondantemente.

Le faccende domestiche: pulizie natalizie: pulire i lampadari, gli infissi ed i vetri. Togliere/rimettere le tende lavate e stirate.

| | | | | | |
|----|-----|------------|----|-----|------------|
| 1 | Mer | | 17 | Ven | |
| 2 | Gio | | 18 | Sab | |
| 3 | Ven | | 19 | Dom | |
| 4 | Sab | | 20 | Lun | |
| 5 | Dom | ● | 21 | Mar | ○ |
| 6 | Lun | | 22 | Mer | |
| 7 | Mar | | 23 | Gio | |
| 8 | Mer | Immacolata | 24 | Ven | |
| 9 | Gio | | 25 | Sab | Natale |
| 10 | Ven | | 26 | Dom | S. Stefano |
| 11 | Sab | | 27 | Lun | |
| 12 | Dom | | 28 | Mar | ◐ |
| 13 | Lun | ◑ | 29 | Mer | |
| 14 | Mar | | 30 | Gio | |
| 15 | Mer | | 31 | Ven | |
| 16 | Gio | | | | |