



***“Di giugno levati il cuticugno (soprabito leggero)
Quando piove il giorno di San Vito (15 giugno) il frutto dell’uva va sempre fallito.
Per San Pietro o paglia o fieno.”***

Pollice verde a Giugno con i fiori...

Giugno è il mese del sole. È quello in cui inizia l’estate e proprio il 21 giugno si ha il giorno più lungo dell’anno. Tutto dunque è all’insegna della luce e dei colori.

Se è vero che in questo periodo si possono ammirare raccogliere i frutti del lavoro dei mesi passati, non è detto che non possiamo ancora avere l’occasione per poter piantare qualcosa, anche se il lavoro di base, come potare, dare acqua, concimare non si deve mai interrompere. Se necessario va anche fatto ancora qualche ritocco di potatura!

Chi non ha fatto in tempo a piantare tutto ciò che voleva, nei primi giorni di giugno, può correre ai ripari, direttamente nella terra si possono seminare **papaveri, violette, margherite**, ma anche piante alte come **girasoli, malva ed elicriso**. Ci sono poi le piante biennali come i **non ti scordar di me**, le **bocche di leone** e le **campanule**. Una volta piantate si auto propagano e potrebbero fiorire autonomamente il prossimo anno. Ma non dimentichiamo anche le **dalie**, le **begonie**, i **gladioli** o la particolarissima **[Hymenocallis Ismene](#)** bianca, lo **Sparaxis tricolor**, le **calle**, i **ranuncoli**, **Ixie** e **Ornithogalum** (Latte di gallina), piante a lunga fioritura.

Questo è un periodo di gran caldo e siepi, arbusti e alberi, hanno bisogno di molta acqua, molta più di quanta ne servirà nei mesi futuri, non perché il caldo diminuirà, ma perché le piante stesse avranno raggiunto una fase di stasi e quindi assorbiranno meno acqua.

Per chi ha già piantato le **ortensie**, che dovrebbero essere in piena fioritura, c’è il compito fondamentale di controllare le foglie: se le vediamo sbiadite, c’è il rischio di clorosi (mancanza di ferro o magnesio) e quindi bisogna intervenire con del ferro a pronto assorbimento da parte delle radici. In ogni caso tutti i fiori appassiti vanno eliminati regolarmente, mentre i boccioli vanno esaminati spesso per cogliere eventuali presenze di afidi (pidocchi delle piante), che vanno combattuti con prodotti a base di piretro.



Per i **gigli** invece il rischio nasce dalla criocera (specie di coleottero rosso e nero) e quando saranno nel pieno della fioritura, quindi con steli molto alti, è bene sostenerli con dei tutori, soprattutto se ci troviamo in zone molto ventilate.

Per la potatura ci eravamo raccomandati che entro Maggio fosse completata, ma bisogna ancora fare qualche controllo. Se alcune piante ornamentali colorate presentano dei rami verdi, è preferibile tagliarli, per evitare che il monocolore

abbia prevalenza sulla parte variopinta. Ovviamente se è di nostra preferenza la maggiore presenza di vivacità cromatica!

Se ci sono rampicanti che hanno avuto una crescita particolarmente importante, vanno accorciati, come il glicine o alcune siepi.

Vanno tagliati anche i fiori appassiti dei **Rododendri**. Per questa operazione, raccomandiamo la massima attenzione, perché ci sono, sotto i fiori vecchi, quelli che dovranno germogliare a breve e che quindi vanno tutelati.

Una controllata va data alle piante a fioritura precoce, come la **Clematis Montana**. Anche questa operazione è delicata perché si rischia di compromettere la fioritura, ma se troviamo dei ramoscelli sottili o rami morti, è preferibile rimuoverli.

... con la cura dell'orto

Così come nel giardino, anche nell'orto si vedono i frutti del lavoro dei mesi precedenti, anche se abbiamo sempre l'opportunità di piantare nuovi ortaggi, ricordando l'importanza dell'acqua. Ovviamente il terreno va fertilizzato, vangato e dopo queste operazioni, fino a giugno inoltrato si potrà ancora piantare. Alcuni accorgimenti riguardano le piccole piantine, perché a volte, se il sole è troppo forte, può anche bruciarle. Una soluzione potrebbe essere data da alcune reti ombreggianti per proteggerle.

Importanti sono gli ortaggi da piantare che poi ci ritroveremo in autunno, anche se vanno messe in un semenzaio, per difenderle dall'eccessivo caldo, come il **cavolfiore**, il cavolo cappuccio e quello **verza**, l'**indivia** riccia, la **scarola**, la **lattuga**, il **porro** e alcune varietà di **radicchio**.

Nella classica terra invece, possiamo mettere **basilico**, **carote**, **fagiolini**, **finocchi** e **prezzemolo**. Se vogliamo seminare zucche e zucchette, consigliamo di lasciare in acqua i semi prima di piantarli, per farli germogliare più velocemente. Quando le piantiamo, non dimentichiamoci dell'ampio spazio che occupano.

Se non vogliamo rinunciare alle erbe aromatiche, ma non abbiamo molto spazio, accontentiamoci di un vaso e piantiamo maggiorana, melissa, menta, origano e salvia.

.... *E del Frutteto!*

Giugno è decisamente il mese della frutta, perché in questo periodo ne sono giunte a maturazione tante e soprattutto quelle più gustose, come le **fragole** e le **ciliegie**. Per le prime facciamo attenzione, quando le raccogliamo, a staccarle con tutto il picciolo e otterremo due cose importanti: il frutto sarà fresco più a lungo e soprattutto lasceremo la pianta in una condizione di maggiore difesa, per cui non sarà attaccata facilmente da funghi.

Ma è anche il mese per piantarne altra di frutta! Ricordiamo piccoli accorgimenti.

Per i **kiwi**, il cui periodo migliore è metà Maggio fine Giugno per piantarli, bisogna ricordare di mettere, con un intervallo ogni cinque o sei piante femmine al massimo, almeno una pianta maschio, che è quella impollinatrice e che si pianta dopo la fioritura. Il kiwi deve essere annaffiato spesso, anche se non deve mai rimanere in un terreno umido o con acqua stagnante.

Buona cosa è rimuovere eventuali fiori dall'albero di **pere** in questo mese, per ridurre il rischio di malattie e controllare settimanalmente gli **alberi di mele** per essere certi che non soffrano di mal bianco (macchie bianche e polverose). Se si dovessero trovare in queste condizioni, basterà rimuovere subito i rami colpiti, per impedire la diffusione della malattia causata da un fungo. Se volete ottenere un raccolto di mele e pere perfette, fate in modo che i frutti non crescano troppo vicini.

La pianta del mese: il Grano

Tra i cereali, il Grano è sicuramente quello che maggiormente si identifica con la storia dell'uomo o forse è l'uomo che deve molto della sua storia alla conoscenza del grano. Per questo gli dedichiamo un doveroso omaggio.



L'uomo da circa diecimila anni ha imparato che, "addomesticando" le piante, poteva riceverne il giusto aiuto per garantirsi il sostentamento. Tra tutte le piante che ha imparato a coltivare, il grano è quello che può raccontare, meglio di ogni altro, la sua storia. Dovunque l'uomo sia andato per colonizzare o per rimanerci in pianta stabile, il suo passaggio è testimoniato dai campi di frumento. Era talmente importante che si credeva fosse un dono fatto all'uomo direttamente dalle divinità e in ogni luogo prendeva un nome particolare. In Sicilia Cerere ha dato origine anche al termine "cereale".

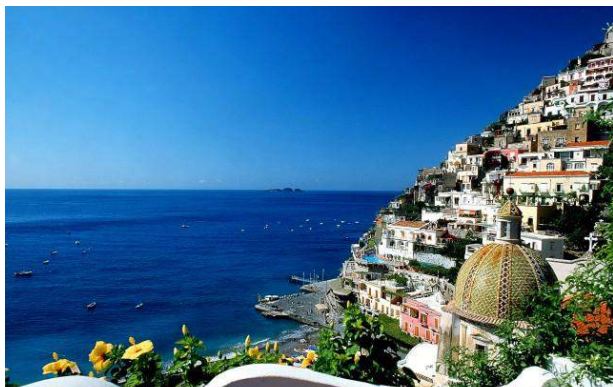
La sua importanza è riconosciuta anche dalla Bibbia, quando il Faraone chiese a Giuseppe di interpretare il suo sogno ed egli identificò le spighe rigogliose e le vacche grasse in sette anni di abbondanza e le spighe secche e le vacche magre in sette anni di carestia. Ma le informazioni che vi si trovano sono talmente tante, che si potrebbe usare la stessa Bibbia come base per scriverci già un trattato. Addirittura lo si considerava così importante che la parola frumento veniva anche rappresentata con il termine carne.

Nel mondo greco sono molti gli scrittori che parlano di lui e delle sue coltivazioni nell'Italia Meridionale. In Sicilia, la piana ai piedi dell'Etna divenne un vero e proprio granaio per i Greci che se ne appropriarono dopo aver scacciato gli abitanti del luogo. Ne parla Plinio nella storia delle celebrazioni dei matrimoni, o Ovidio che sottolinea come i primi raccolti fossero offerti a Cerere. Ma nel mondo romano la sua vitale importanza fu certificata quando furono scritte delle leggi per favorirne il commercio.

Nei secoli la sua storia, come si è detto, si è sempre accompagnata alle vicissitudini dell'uomo; dopo che i Romani persero le colonie che garantivano raccolti abbondanti, iniziarono periodi in cui era difficile sfamarsi e la denutrizione rese gli uomini più deboli e facilmente soggetti alle epidemie. Si arrivò così agli anni bui del Medioevo, quando pestilenze e guerre ridussero notevolmente la mano d'opera e i campi divennero paludi, fonti di altre malattie.

Ma quando cominciarono ad esserci nuovamente campi coltivati, fu il segnale che la vita riprendeva e che, sfruttando le vecchie conoscenze, con le nuove tecniche per il raccolto, si poteva di nuovo contare su questo dono, che non sarà arrivato dagli Dei, ma continua ancora oggi a sfamare la maggior parte della popolazione del pianeta.

Le mete affascinanti di Giugno



Uno scorcio della splendida Positano

Con il mese di Giugno abbiamo detto che arriva il sole e quindi immediatamente si pensa al mare. Come possiamo non fare riferimento alla nostra **Costiera Amalfitana**, una delle meraviglie del mondo?

Per Costiera amalfitana, intendiamo il tratto di costa campana, a sud della penisola Sorrentina, che si affaccia sul golfo di Salerno.

Già Boccaccio, nel celebre Decameron, precisamente alla II giornata, IV novella, la citava definendola:

(...) una costa sopra 'l mare riguardante, la quale gli abitanti chiamano la costa d'Amalfi, piena di piccole città, di giardini e di fontane, e d'uomini ricchi e procaccianti in atto di mercatantia sì come alcuni altri. (...) ».

Ma nel tempo, questa strada dalla bellezza mozzafiato, ovviamente oggi patrimonio dell'UNESCO, che congiunge le "piccole città", non ha fatto altro che far crescere la sua fama, richiamando artisti di ogni campo e personaggi da tutto il mondo, che, una volta vista, non hanno potuto far altro che decantarne la bellezza. In ogni modo!

Parlare approfonditamente della Costiera Amalfitana, ci prenderebbe uno spazio che andrebbe ben oltre l'Almanacco, quindi per i dettagli vi invito a [documentarvi](#) perché la suggestione dei posti

merita un'ampia conoscenza, ma almeno vi citerò i paesi che la caratterizzano e un po' della loro vita.

La Costiera Amalfitana inizia da Vietri sul Mare nella parte a est e arriva fino a Positano ad ovest. Il nome è dovuto come tributo ad Amalfi, uno dei centri più importanti, con un passato nelle Repubbliche Marinare. Per ricordare questo periodo, le quattro Repubbliche d'Italia Pisa, Venezia Genova e Amalfi, si sfidano, proprio nel mese di Giugno, quest'anno saranno di scena a Venezia il 7, in una regata rievocativa degli antichi splendori.

Ma la Costiera è ricca di paesi che, anche essendo piccoli, si caratterizzano per la loro eterogeneità, conservando e difendendo le proprie tradizioni.

Vietri sul Mare ha portato in tutto il mondo le sue famose ceramiche e **Albori**, una delle sue frazioni, è iscritta nel club dei borghi più belli d'Italia;

Cetara è il paese della colatura delle alici;

Tramonti, con il castello di Montalto, l'eremo di Santa Caterina e l'Antico Conservatorio di S. Giuseppe e Teresa, luogo diventato famoso perché le religiose, con le erbe che avevano a disposizione, liquirizia, finocchietto, chiodi di garofano, noce moscata, stella alpina e mentuccia, idearono un liquore che non poterono non chiamare **Concerto**, vista l'armonia delle erbe che lo compongono. Ma qui è nata anche la **pizza Margherita** in onore della Regina Margherita!

Maiori con la Collegiata di Santa Maria a mare e il Castello di San Nicola de Thoro Plano;

Minori con la Basilica di Santa Trofimena e la Villa Romana. Da Minori parte anche la storia di Sal De Riso, che ha fatto conoscere la tradizione della nostra pasticceria in tutto il mondo.

Scala che è il paese più antico dell'intera costiera;

Ravello è la città della musica visti i suoi illustrissimi visitatori, oltre al Duomo, Villa Cimbrone e Villa Rufolo e ovviamente l'Auditorium Oscar Niemeyer;

Atrani, borgo di pescatori dove troviamo le Chiese di San Salvatore del Birecto e di Santa Maria Maddalena;

Amalfi di cui abbiamo accennato alla storia, ma che ha nel suo Duomo e nel Chiostro Paradiso, delle vere meraviglie da visitare;

Conca Dei Marini, il paese della sfogliatella, dove si può visitare la Grotta dello Smeraldo, luogo di rara bellezza e la chiesa patronale di San Giovanni Battista;

Furore, con il caratteristico fiordo dove si svolgono gare di tuffi spettacolari;

Praiano con le chiese di San Luca e San Gennaro e i relativi Belvedere;

Positano con la Chiesa dell'Assunta, il suggestivo centro storico e la caratteristica vita commerciale con la famosa "Moda Positano". Da questo luogo già incantevole, è possibile vedere Capri e gli splendidi isolotti dei Li Galli.

In ognuno di questi posti poi, è possibile ammirare i famosi limoni giganti e gustare il tipico "**Limoncello**", liquore che ha esportato il profumo e il sapore di quest'agrume in tutto il mondo.

Tradizioni e cultura di Giugno

Se siete arrivati fino alla **Divina Costiera**, molto probabilmente siete passati dalla città di **Cava dei Tirreni**, quella che viene definita la Porta della Costiera.

Città unica nel territorio; con la millenaria **Badia**, i **Portici** nel centro storico che le hanno conferito il soprannome di “Piccola Svizzera”, nelle tappe del Grand Tour, era indicata come la Sosta di Cava, proprio per la sua vicinanza al mare, ma che offriva allo stesso tempo la condizione di cittadina colta e accogliente, tanto da meritare la permanenza di grandi personaggi di corte e di ingegno.

Ai cavajoli (così anticamente si chiamavano gli abitanti) piaceva ad esempio, principalmente nel tempo di Capodanno, visitare i borghi vicini allietando la popolazione con recitazioni, filastrocche e rime dialettali (*farse cavajole*) ricevendo in cambio danaro e cibo. Durante il dominio aragonese, per questa loro capacità narrativa, furono invitati a prendere parte alla vita sociale così le farse oltrepassarono i confini della città fino ad arrivare in tutta Italia. Da allora le farse cavajole sono considerate l'origine della Storia del Teatro Comico Italiano.

Avendo un passato così illustre, la città di Cava comincia, nel mese di giugno, le rievocazioni delle sue tradizioni sia religiose che storiche, anche se con episodi di diversa data.

Quella religiosa, ovvero la Festa di Montecastello, si svolge dal 1656, anno in cui la città fu devastata da un'ondata di peste terribile. La situazione era talmente drammatica che i parroci di una frazione vicina al Castello che domina la città, decisero di recarvisi in processione chiedendo la benedizione di Dio.

La pestilenza, dopo quella processione, finì e da allora, ogni anno, si ripete la processione che porta il Santissimo Sacramento fin sopra il castello, in una giornata che coinvolge tutta la città, durante la quale si preparano piatti tipici come milza, salami, melanzane con la cioccolata, pastiera con i maccheroni (frittata di pasta napoletana), pasta e fagioli, vino locale e che si conclude a sera con la classica esibizione pirotecnica proprio dal Castello.

Vi prendono parte, oltre ai cittadini “comuni”, tutti i gruppi dei Trombonieri, nati per ricordare, nella prima domenica di luglio, la famosa battaglia di Sarno, in cui i cavasi aiutarono il re Ferrante d'Aragona a sfuggire alla trappola degli Angioini e dal quale ricevettero in cambio una Pergamena con la quale la cittadinanza avrebbe potuto chiedere qualsiasi cosa in cambio dell'aiuto offerto, ma che è rimasta intatta dal lontano 1460. È proprio questa pergamena dunque che ogni anno i gruppi di Trombonieri, che rappresentano i vari casali della città di Cava, si contendono in una rievocazione che impegna centinaia e centinaia di figuranti tra pistonieri, tamburini, chiarine, sbandieratori e corteo storico e che fa di Cava la città con la tradizione folkloristica più numerosa d'Italia.



I fuochi per la Festa di Montecastello

A tavola con la ricetta tipica: la Frittata di Spaghetti

Avendola citata per la tradizione della festa di Montecastello, conosciamo le due versioni, dolce e salata, dei cavesi.

Per la versione rustica, useremo: spaghetti, uova sbattute, formaggio, mozzarella e salame.

Per quella dolce ci sono sempre spaghetti e uova frullate, ma poi si aggiunge zucchero, cannella, latte e frutta candita.



Il procedimento è semplice: dopo aver fatto scaldare la pasta, la si condisce con gli ingredienti scelti e si cuoce come una frittata, aiutandosi con un coperchio per girarla e farla cuocere per bene sui due lati.

Ottima sia calda che fredda per una gita fuori porta... Buon appetito!

Appuntamento al prossimo Almanacco... ;-)

Paola & Lo Staff di Sanawell.it



Paola La Valle

Lavoro con Salute & Natura da oltre dieci anni e il mondo del naturale è sempre stato particolarmente affascinante per me, per tutte le opportunità che sa offrire. Scoprirle anno dopo anno, insieme alle esperienze condivise con le innumerevoli clienti, mi ha permesso di dare qualche consiglio per migliorare alcuni aspetti della nostra vita, con articoli mirati a cogliere le esigenze più comuni. La passione di scrivere è anche rivolta ad altri settori come libri e spettacoli, soprattutto teatrali, che raccolgo in un blog personale www.unavitaafoglietti.com. Se vi farà piacere potrete trovarci altri spunti.