

*“Acqua di maggio è come la parola di un saggio.  
Aprile fa il fiore e maggio si ha il colore.”*

### *Il Giardino e l'orto di Maggio...*

Il lavoro più grande di pulizia è stato fatto già il mese scorso cominciando a piantare molte varietà di verdure, piante aromatiche e fiori. Ovviamente sappiamo bene che piantare significa iniziare un percorso che prevede pazienza e lavoro, anche se poi saremo ricompensati dai risultati.

Tra i lavori da fare ci sono **la semina**, **la potatura** e perché no, **la raccolta** dei frutti precoci dei mesi precedenti.

**Per la semina**, consigliamo di mischiare le sementi con della sabbia asciutta, per poter avere un letto regolare e non dover poi diradare le piantine. Valutare la giusta profondità dei semi, per evitare che gli uccelli possano mangiarli. Quelli delle fave e dei piselli ad esempio, vanno interrati direttamente, dando anche la giusta distanza tra di loro, per garantire lo spazio necessario ad ogni pianta. *Un piccolo trucco prima di piantare i semi di fagioli: teneteli una notte in acqua prima della semina, germineranno più in fretta.* Per i pomodori che pure si piantano in questo mese, è preferibile aspettare la fine del mese, per evitare quasi completamente il pericolo delle gelate, perché sono particolarmente sensibili alle basse temperature.

Visto che si può cominciare anche a piantare l'insalata, la lattuga, la valeriana, possiamo piantarne un certo numero ogni due settimane, in modo da garantirci un raccolto periodico, senza dover rischiare di rovinarla.

I primi **raccolti** riguardano gli ortaggi precoci, come possono essere ravanelli, asparagi e rabarbaro.

Un altro dei lavori legati a questo periodo è **la potatura**. Quest'operazione è molto importante perché, se mal eseguita, può danneggiare la pianta che la subisce fino a farla morire, ma risulta necessaria per stimolare la vegetazione, la fioritura, la giusta crescita della pianta stessa e migliorare la quantità dei suoi frutti.

Questo è il periodo del grande risveglio della natura, che non riguarda solo la vegetazione, ma anche i suoi **parassiti**, per cui bisogna tutelare le piante da loro attacchi precoci.

Fino alla metà di maggio si possono verificare delle **gelate**, per cui si possono proteggere le piante con dei fogli di plastica speciali, con fori o feritoie, o con teli da giardinaggio. Queste coperture vengono deposte di notte e rimosse durante il giorno quando si provvede all'**irrigazione**, altro momento fondamentale della vita delle piante. Il momento migliore per farlo sono le prime ore del mattino o nelle ore serali.

Nella cura del giardino non possiamo tralasciare le **siepi**. Prima di tagliarle è utile stendere una cordicella, possibilmente bianca, lungo gli spigoli, in modo da avere punti di riferimento durante il taglio ed ottenere una conformazione regolare.



Se diamo uno sguardo al frutteto, i frutti più attesi in questo mese sono le **ciliegie e le fragole**.

Le prime però, oltre ad essere gustose per noi, sono appetibili anche per gli uccellini per cui sarebbe opportuno tenerli lontani per evitare che ne facciano il loro pasto quotidiano. Una delle soluzioni potrebbe essere coprire la pianta con una rete se è ancora di dimensioni ridotte, mentre invece se ha già raggiunto un'altezza importante, si possono mettere tra i rami

pezzi di cartone ricoperti di alluminio o vecchi cd, qualcosa comunque che rifletta i raggi del sole e che, muovendosi e provocando scintillii, tenga a debita distanza gli uccelli.

Per favorire una crescita più rigogliosa della pianta di fragole, è opportuno eliminare i primi fiori che escono, pizzicandoli con le dita, per evitare che la pianta sprechi energie nei fiori, per poterle concentrare nei frutti. Il terreno va aerato e pulito dai parassiti, per poter ottenere il miglior raccolto tra fine giugno e inizio luglio. Se si tengono nei vasi, è bene usarne dei tipi forati, per permettere la fuoriuscita dell'acqua in eccesso.

Ma piante e fiori, hanno bisogno di un luogo che rende armonioso tutte le specie presenti: stiamo parlando del **prato**. Indipendentemente dalle sue dimensioni, esso necessita di cure mirate perché nel mese di maggio è in piena fase vegetativa e quindi bisogna irrigarlo regolarmente, controllare le erbe infestanti e il muschio e, cosa importante, può essere tosato. Se dovessimo notare una certa difficoltà a riprendersi dopo l'inverno, possiamo aiutarlo andando a rastrellarlo con energia per intaccare lo strato di feltro che sicuramente si è formato in superficie, poi si possono creare dei buchi nel terreno con una forca, per creare areazione e permettergli una buona fase di ossigenazione. Se invece lo vediamo crescere in maniera poco uniforme, quindi con zone senza erba, si può ancora riseminare per infoltirlo.

Li avevamo solo citati, ma non dimenticati. Dopo la scelta dei fiori del mese scorso, a maggio ricordiamo che si possono piantare i **girasoli annuali**, facendo attenzione alle lumache che

apprezzano i giovani germogli, anche se questa pianta è molto resistente e ben sopporta, senza preferirli ovviamente, il freddo o brevi periodi di siccità. Ma la scelta cade anche su **peonie, dalie, gladioli e begonie**.

Ma non si può parlare di maggio e di fiori senza dover pensare alle **rose**, a cui dedichiamo qualche nota storica.

Questo fiore ha un'origine millenaria. La sua presenza è testimoniata da fossili che risalgono a circa 70 milioni di anni fa. Geograficamente sembra che sia nata in oriente, probabilmente Cina o India. Nei secoli, per mezzo degli uomini o di cause naturali come vento e uccelli, è arrivata fino a noi. Molti sono stati gli incroci realizzati che ne hanno tutelato il profumo, la resistenza alle diverse temperature, la delicatezza e la bellezza intrinseca delle sfumature e dei colori che le hanno poi assegnato il titolo di "**Regina dei fiori**".



L'importanza che le viene conferita non è casuale, visto che anche nella storia risulta la sua presenza su affreschi nel palazzo di Cnosso a Creta, o, molto più vicino a noi, nei reperti degli scavi di Pompei, ma anche come protagonista di leggende legate a dei e re.

Per i cristiani poi, il voler accomunare il fiore per eccellenza con la **Madre delle madri**, ha fatto sì che proprio maggio divenisse il mese simbolo della Madonna, con la formalizzazione ufficiale nel lontano 1814.

La rosa è un fiore che da sempre ha affascinato chiunque la guardi, anche perché racchiude in sé due grandi contraddizioni: la delicatezza e l'aggressività. I suoi petali sembra che a solo guardarli soffrano, cadendo con estrema facilità; ma allo stesso tempo ha quella capacità di difendersi con le spine del suo stelo che è quasi impossibile cercare di reciderle senza provare dolore. Eppure la loro bellezza le rende adatte a decorare qualsiasi zona o ambiente, rendono preziosi cancelli e pergolati, sanno creare un angolo romantico anche su un terrazzo.

### *Girovagando... Ma dove?*

Volendo consigliare delle **visite** in questo mese di Maggio, ricordando lo stretto legame con le rose, non possiamo fare altro che indirizzarvi in alcuni dei luoghi dove poter ammirare gli esemplari più belli che l'Italia tutela: **il Roseto comunale a Roma** e **il Giardino delle Rose a Firenze**.

**Il [Roseto Comunale di Roma](#)** si sviluppa sulle pendici dell'Aventino, di fronte ai resti del Palatino, appena sopra il Circo Massimo. Questo luogo era stato destinato ai fiori fin dal III secolo a.C. Ne

parla **Tacito** negli *Annales*, come il luogo dove si coltivavano orti e vigne. Nel 1645 divenne *l'Orto degli Ebrei* con annessione del piccolo cimitero della Comunità. Quando quest'ultimo fu trasferito al Verano nel 1934, l'area, che era stata adibita a Parco, rimase incolta fino al 1950, quando divenne sede del nuovo Roseto comunale che sostituiva quello del colle Oppio distrutto dalla seconda Guerra Mondiale.

All'ingresso del Roseto si trova una stele che venne posta come ringraziamento agli Ebrei che avevano permesso di ricostruirlo in un luogo sacro per loro, così come i vialetti che dividono le aiuole nell'area collezione, hanno la forma della **menorah**, ovvero il candelabro a sette bracci, simbolo dell'Ebraismo.

L'idea di costruire nella capitale un Roseto, fu della contessa **Mary Gailey Senni**. L'amore e la competenza per la botanica le diedero la spinta per realizzare questo progetto che non aveva avuto vita semplice. Americana di nascita, sposata con un conte italiano, riuscì nell'intento grazie al suo carattere forte che le fece individuare nel lontano 1932 la sede sul colle dell'Oppio dove già



Uno scorcio del roseto comunale di Roma

erano state raccolte molte piante provenienti dal Vivaio del Governatorato. La contessa fu sempre presente alle fasi della costituzione dell'opera, pubblicizzandola anche all'estero. L'anno dopo la sua apertura istituì anche il "**Premio Roma**" di cui fu non solo la curatrice, ma anche membro della giuria per molti anni.

In questo roseto sono raccolte oggi circa 1100 specie di rose a rappresentanza di ogni zona del mondo, fin dalla lontana Cina e dalla Mongolia. Le più particolari sono quelle dai

petali verdi, (*Rosa Chinensis Viridiflora*), quella che cambia colore giorno dopo giorno (*Rosa Chinensis Mutabilis*) e anche quella, unica, che emana un cattivo odore (*Rosa Foetida*).

Il Premio Roma, a cui è possibile partecipare per invito, è tutt'ora in essere e il giardino vi dedica una parte per le rose che gareggiano e una zona che ospita tutte le specie che dal lontano 1933, anno della sua istituzione, hanno vinto questo prestigioso riconoscimento.

I giardini si possono visitare gratuitamente e ospitano regolarmente anche persone con disabilità.

[Il Giardino delle Rose](#) a Firenze si trova sotto il **Piazzale Michelangelo**, ed entrambi furono realizzati dallo stesso architetto, **Giuseppe Poggi**, che aveva ricevuto l'incarico dal comune della città quando si seppe dello spostamento della capitale d'Italia da Torino a Firenze.

Il terreno si estende per circa un ettaro e un tempo apparteneva ai padri filippini per cui veniva chiamato "*podere di San Francesco*". Quando venne diviso in terrazzamenti da **Attilio Pucci**, questi utilizzò la sua parte e i muri di sostegno delle terrazze per piantare una vera e propria collezione di

rose. Fu nel 1895 che il giardino fu aperto al pubblico nel mese di maggio, in occasione della festa delle Arti e dei Fiori organizzata dalle società di Belle Arti e quella di orticoltura.

La sua organizzazione rispecchia il modello francese, con un ambiente naturale bucolico ma allo stesso tempo razionalizzato. La particolarità è data dall'irrigazione che prevede una cisterna posta in alto e condutture che poi veicolano l'acqua alle varie prese del giardino.

Negli anni si sono avute delle modifiche, in particolare nel 1998 l'architetto giapponese **Yasuo Kitayama** ha donato, insieme alla città gemellata **Kyoto** e al tempio **ZenKodaj-ji** uno spazio dentro il quale ha creato un'oasi giapponese **Shorai**.

Nel 2011 poi, in ricordo dello scultore belga **Jean-Michel Folon** che era stato ospitato con una sua mostra al *Forte di Belvedere*, sono state poste dieci sculture in bronzo e due gessi dell'artista, gentilmente donati dalla vedova di Folon, come gesto di ringraziamento verso il comune di Firenze e Marilena Pasquali che ne aveva curato l'esposizione, in qualità di presidente del centro studi Giorgio Morandi, nel 2005.

A differenza del passato che permetteva la visita al giardino solo per un breve periodo, oggi il giardino è sempre aperto, tranne che a Natale e a Capodanno.

### *Pelle: prepariamola bene per la prossima estate!*

Se durante il periodo estivo vogliamo sfoggiare una splendida abbronzatura, maggio è il momento migliore, soprattutto il più adatto, per cominciare a preparare la pelle per l'esposizione al sole.

Facciamo un rapido riassunto dei tanto chiacchierati raggi UV, i raggi ultravioletti, presenti nelle radiazioni solari. Questi raggi, a seconda della loro lunghezza d'onda, si dividono in raggi UVA e quelli UVB. Questi ultimi sono quelli meno pericolosi perché raggiungono solo gli strati superficiali della pelle, mentre gli altri, penetrando in profondità, causando i melanomi o tumori della pelle. Di questi raggi l'unica cosa positiva è la stimolazione della produzione della vitamina D, indispensabile per le nostre ossa.

Ma come possiamo difenderci?

Il colore della nostra pelle è determinato da un pigmento detto **melanina**, che assume diversi ruoli perché determina la nostra etnia e la nostra termoregolazione. In particolare la melanina è in grado sia di schermare le radiazioni, sia di reagire con i radicali liberi prevenendo i danni potenziali che può provocare l'esposizione al sole.

Come sviluppare allora una maggiore quantità di melanina?





Fondamentale è l'apporto di **Vitamina A** e l'alimentazione ancora una volta viene in nostro aiuto perché sono tante le verdure e i frutti che la contengono. Le più conosciute sono sicuramente le **carote**, seguite da **radicchio, albicocche, cicorie, lattughe, meloni gialli, sedano, peperoni, pomodori, pesche, cocomeri e ciliegie**.

Da non sottovalutare il momento. Non bisogna aspettare di essere in prossimità dell'estate o delle nostre vacanze per prepararsi, perché l'organismo deve avere il tempo di immagazzinare e metabolizzare queste vitamine quindi è questo il periodo giusto per cominciare ad aver cura della nostra pelle!

### *Caldo e circolazione: ecco cosa fare*

Se abbiamo ricordato le attenzioni per la pelle, non possiamo poi trascurare quella che deve essere un'altra forma di prevenzione e che riguarda la circolazione e le gambe. Con l'arrivo del caldo infatti, indipendentemente che si soffre di **problemi circolatori**, la **pesantezza agli arti inferiori** è un sintomo molto comune.

Le passeggiate, al parco o in riva al mare se possibile, sono tra le cose da ricominciare a fare, ma se non tutti hanno queste possibilità, non è detto che non si possano trovare altri rimedi.

Ancora una volta la natura ci viene incontro con le sue soluzioni.

**Centella, mirtillo, vite rossa, amamelide, ippocastano**, sono tra le piante che meglio rispondono alle esigenze di coloro che hanno di queste problematiche e si possono trovare sia sotto forma di sciroppi che di compresse, ma anche in pratici gel che soddisfano anche le esigenze di chi vuole immediata freschezza e leggerezza, come il [Gel Gambe Sanawell](#) che contiene proprio queste sostanze dai benefici così positivi per la salute degli arti inferiori. Sugli integratori naturali in capsule ti consigliamo di dare uno sguardo a [Proven Tonic](#), nato proprio per coadiuvare la circolazione.

Da non dimenticare poi anche i benefici che si possono ricevere da bagni e pediluvi fatti con [sale himalayano](#), ricordando che non vanno abbinati con detersivi e che, il corpo o i piedi in particolare, non devono essere strofinati per essere asciugati, ma solo tamponati.

## *Maggio nella tradizione...*

Si può quasi affermare che tutte le tradizioni di questo mese si rifanno al **Calendimaggio**, una funzione magico/propiziatoria che risale ad antiche popolazioni che intendevano festeggiare l'arrivo della bella stagione. A seconda delle tradizioni locali si possono trovare nomi e forme differenti, ma lo spirito che le accomuna sembra decisamente lo stesso.

Il periodo tra la fine di Aprile e l'inizio di Maggio, ha rivestito da sempre un ruolo fondamentale nella vita contadina di tutta l'Europa. L'antica festa celtica di **Beltane**, molto vicina alla notte tedesca di **Valpurga**, si collegava con i riti dei fuochi e dell'amore, che cercavano di propiziare la fertilità degli animali e delle terre. Tracce di queste feste sono ancora presenti sul nostro territorio, e nel bergamasco, nel tempo, si è aggiunta anche l'usanza di lasciare fiori davanti alle porte delle amate, in un rito che ufficializzava una vera e propria dichiarazione d'amore. In Baviera si mettevano anche dei cespi davanti alle case delle giovani coppie, pratica a cui si sottraevano quelle che in cui la donna era già vicina al parto, perché in quel caso il marito *"si è già messo un cespo da sé"*.



L'antico corno suonato a Beltane

Ricordiamo che un tempo, nel mese di maggio cominciavano anche *"le campagne militari di primavera"* e *"Campo di Maggio"* era l'assemblea annuale degli eserciti già dal Medioevo.

Maggio dunque è il mese delle tentazioni amorose, dei tornei; mese della vita, della rinascita, dove il sangue dei soldati morti in battaglia serve a ridare forza ed energia a quella terra che deve regalare frutti per il sostentamento.

Ma nelle notti di Maggio tornavano anche le forze del male! La notte di Valpurga, quella tra la fine di Aprile e l'inizio di Maggio, era anche la notte del sabba delle streghe, in cui si radunavano insieme a diavoli e a creature malefiche, che erano invece tenute a bada durante tutto l'anno.

Come si vede, la tradizione riserva molta importanza a questo mese nel quale, l'arrivo del caldo, della bella stagione, promette periodi di risveglio e rinascita, di amore e di rinnovo, sia nella vita dei campi, sia per nuove conquiste, sia per la scoperta di nuove gioie tra uomini e donne.

## *Un po' di gusto... Dolce!*

Rispettando le tradizioni del mese di maggio, vi proponiamo la ricetta del **Corollo**, un dolce tipico dell'isola d'Elba, che viene preparato dalle ragazze che hanno ricevuto, nella notte di Valpurga, la dedica del canto di Maggio, canto di antica tradizione che equivale ad una serenata fatta dai "maggiolanti" alle ragazze nubili.

Ingredienti (per uno stampo a ciambella da 24cm)

- 500g di farina 00
- 150g di burro morbido a temperatura ambiente
- 300g di zucchero
- 4 uova grandi bio a temperatura ambiente
- 1 bicchierino (circa 60g) di liquore d' anice
- un bicchiere di latte intero (circa 180g)
- la scorza grattugiata di un limone non trattato
- i bustina di lievito per dolci vanigliato
- zucchero a velo (facoltativo)

Preparazione

- 1) Preparare lo stampo: imburrare e infarinare il fondo, imburrare e rivestire di carta da forno i lati.
- 2) Per praticità, nella ciotola della planetaria, disporre la farina a fontana, al centro versare le uova, il burro a temperatura ambiente a pezzetti reso ancora più morbido dal calore delle mani.
- 3) Unire lo zucchero, il liquore, la scorza del limone e il latte tiepido dove si dovrà stemperare il lievito.
- 4) Amalgamare il tutto, in un primo momento con una forchetta e poi montare la ciotola nella planetaria e con il gancio a foglio, rendere il composto omogeneo (dovrà risultare liscio e molto chiaro).
- 5) Versare l' impasto nello stampo e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 45 minuti (fare la prova stecchino per verificare la corretta cottura).
- 6) Sforare e lasciare intiepidire (è buonissimo anche caldo).
- 7) Spolverare con dello zucchero a velo se gradito e accompagnare il dolce con un bel bicchiere di vino liquoroso.





Maggio è il mese che si presenta *“come il sabato del villaggio”*, pieno di speranza, attesa e promesse per tutto quello che dovrà e potrà portare la bella stagione. Cogliamo anche noi la grande occasione per lasciare alle spalle il grigio e il freddo dell’inverno e *“tuffarci”* nei nuovi colori della natura!

Appuntamento al mese di Giugno! A presto!

***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](http://www.unavitaafoglietti.com). Se vi farà piacere potrete trovarci altri spunti.