

piccoli suggerimenti: cucina, bucato, piante...



PIANTE&FIORI

✓ L'edera è una pianta rampicante europea, una delle poche coltivate in appartamento che non ha origini tropicali. **Ha bisogno di molta luce, ma vive anche in ombra. È molto tollerante, vive anche all'aperto; teme più caldo eccessivo e insolazioni che il freddo. Ha bisogno di umidità elevata. Il terriccio va mantenuto leggermente umido senza provocare ristagni d'acqua.** Foglie che perdono la variegatura: troppa luce o troppo concime. Spostare in ambiente ombroso; sospendere le concimazioni e in seguito concimare meno. Foglie scolorite, essiccate: ambiente troppo caldo; manca acqua, sole diretto. Spostare lontano dai raggi, in ambiente più aerato e bagnare.

AMICO CANE



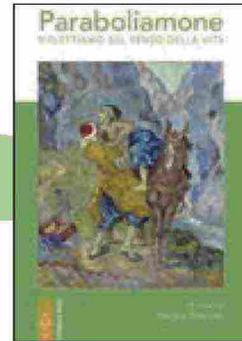
Anche i cani sognano. Secondo diversi studi della Harvard Medical School e del Massachusetts Institute of Technology, durante il sonno il loro cervello funziona in modo simile a quello degli esseri umani e con gli stessi schemi di onde cerebrali. Nella fase Rem la mente del cane è più attiva e **i suoi occhi si muovono rapidamente sotto le palpebre chiuse,** segnale che indica che sta sognando. Spesso i movimenti degli occhi sono accompagnati da guaiti, respiro accelerato e zampe che si muovono. I cani di piccola taglia sognano più spesso, ma più brevemente. I cuccioli sognano più dei cani adulti passando più tempo nella fase Rem, probabilmente perché hanno molte informazioni da elaborare e immagazzinare.



OTTOBRE
17
MARTEDÌ
Sant'Ignazio di Antiochia

DATE MARIANE

✎ Il cardinale **Paul-Émile Léger** (1904-1991) presiedette l'inaugurazione del **Centro Monfort del santuario di Marie Reine des Coeurs, a Montreal, Canada** il 17 ottobre 1959. San Luigi di Montfort ideò il titolo "Maria Regina dei Cuori" nel 1705, quando appese un grande cuore di metallo al collo di una statua della Vergine e invitò i fedeli a scrivere i propri nomi su pezzi di carta e ad appenderli sempre sul cuore di Maria. Una statua nel santuario – che ospita numerose attività spirituali durante tutto l'anno – raffigura proprio san Luigi di Montfort che dona il suo cuore a Maria e Gesù. **La confraternita della Regina di tutti i Cuori celebra la sua festa con quella dell'Annunciazione, il 25 marzo.**



DA LEGGERE

◆ Un libro per riflettere sui grandi temi della vita: **Paraboliamone**, a cura di Sergio Destito (ed. Ares, pp. 144, euro 15,00), offre un viaggio attraverso alcune delle storie più significative di tutti i tempi che hanno ispirato milioni di persone. **Sei autorevoli pensatori cristiani affrontano una raccolta di parabole con la stessa finalità di Gesù:** aiutare a ragionare sul senso delle cose e ad affrontare il cammino di ogni giorno con fiducia, riflettendo sui valori con persone che hanno già affrontato le nostre stesse sfide, per trovare la giusta ispirazione nei momenti difficili.

LA DRITTA

✌ **Avete un uovo incrinato e volete che non si rompa durante la cottura?** Prima di immergerlo nell'acqua, strofinate la crepa con una fettina di limone e cuocete con tranquillità.

TRUCCHI IN CUCINA

○ **Per preparare un petto di pollo morbido** la migliore soluzione è marinare la carne prima della cottura, cioè immergerlo in una soluzione fatta da componente acida (come agrumi o vino), grassa (come olio o latte) e aromatica (erbe e spezie), a seconda dei gusti. Perfetta la classica con succo di limone, olio evo, aglio, sale, pepe e spezie ed erbe a piacere (rosmarino, timo, salvia, origano, paprica, curry...). Azzeccata anche la marinatura con salsa di soia o allo yogurt. Immergete il petto di pollo nel liquido, sigillate il contenitore e fate riposare in frigo da 2 ore a 4 ore. Prima di cuocere, lasciate a temperatura ambiente per 15 minuti, rimuovetelo dal liquido di marinatura (da gettare) e cuocete in padella, al forno o fritto.