

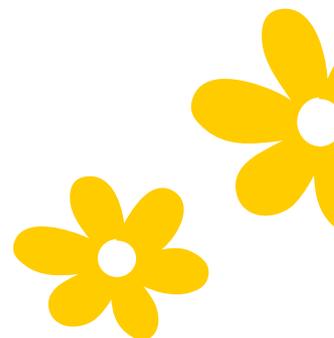


A cura degli  
educatori  
e degli ospiti del  
Centro Diurno

# LA GAZZETTA DEL POGGIO

Gennaio 2025

[www.cooplasperanza.it](http://www.cooplasperanza.it)



## LA VITA NELL'ORTO MESE PER MESE

L'orto del centro diurno segue il ritmo delle stagioni e cambia mese dopo mese. Ogni periodo è un'occasione per prendersi cura delle piante e per imparare come crescere insieme alla natura. In questo periodo, si coltivano insalate, finocchi, bietole in serra, broccoli, verze, fave, cipolle e aglio, ognuno con i suoi tempi e le sue necessità. Ogni attività è un momento di scoperta e di condivisione, che rafforza il legame con la terra e tra le persone.

### OTTOBRE

Ottobre segna l'inizio dei lavori più impegnativi per preparare l'orto all'inverno. Le insalate vengono seminate, così che possano crescere velocemente e offrire un raccolto abbondante prima che arrivi il freddo più intenso. I finocchi vengono piantati, mentre le bietole vengono collocate in serra, al sicuro dal gelo.

Le fave, i broccoli e le verze vengono piantati all'aperto, dove la frescura del clima autunnale li aiuta a crescere lentamente. È anche il momento di seminare cipolle e aglio in serra, dove la temperatura è più controllata e favorisce la loro germinazione.

Si lavora anche sul terreno, aggiungendo compost per arricchirlo e prepararlo per la stagione fredda.



### NOVEMBRE

A novembre le temperature si abbassano ma l'orto continua a crescere. Le insalate seminate a ottobre sono già pronte per il raccolto: un primo frutto del nostro lavoro. Le bietole e i finocchi continuano a crescere lentamente grazie al calore che la serra mantiene.

**DICEMBRE**

Dicembre è il mese più freddo, ma l'orto non si ferma. Le verze e i broccoli sono pronti per essere raccolti. Le fave crescono lentamente, ma sono abbastanza forti da affrontare il freddo.

È anche il momento di raccogliere le ultime insalate.

Le bietole e i finocchi in serra continuano a svilupparsi, anche se più lentamente. Le cipolle e l'aglio, protetti dalla serra, si preparano a germogliare e crescere nel corso dell'inverno. Si continua a proteggere le piante dal gelo e a curare il terreno, facendo attenzione a mantenerlo sano e fertile.

**GENNAIO**

Gennaio è un mese di riflessione e pianificazione. Mentre l'orto riposa sotto il freddo, si inizia a pensare a ciò che verrà nei prossimi mesi. È il momento di ordinare i semi e decidere cosa piantare in primavera, come nuove insalate e pomodori.

Le bietole e i finocchi continuano la loro lenta crescita in serra, mentre le fave sono al sicuro nel terreno, pronte a riprendersi con l'arrivo del caldo.

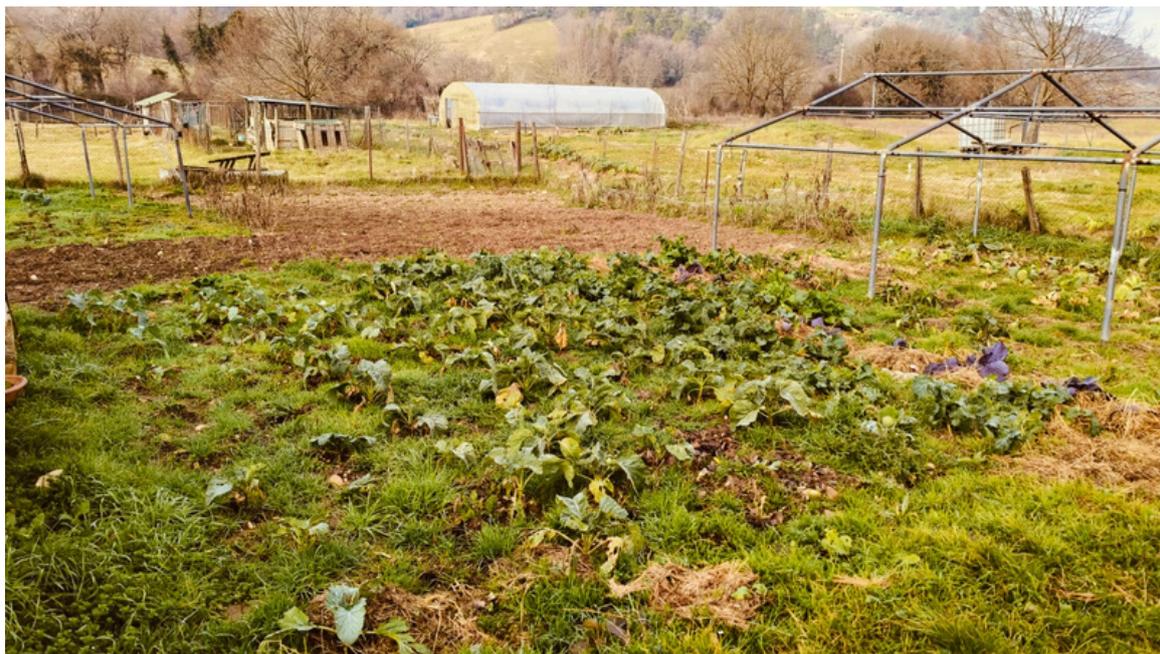
Le cipolle e l'aglio, ormai radicati in serra, aspettano pazientemente il riscaldamento primaverile per fiorire e crescere.

L'orto non è solo un luogo dove coltiviamo piante, ma un posto dove impariamo la pazienza, il rispetto per la natura e il valore del lavoro di squadra.





Ogni mese l'orto del Centro Diurno ci insegna qualcosa di nuovo. Le piante crescono grazie alla nostra attenzione e cura quotidiana. L'orto è un luogo dove impariamo a rispettare la natura e a lavorare insieme. Con il passare dei mesi, ci avviciniamo alla primavera, portando con noi nuove esperienze e coltivazioni. L'orto cambia con le stagioni, ma rimane sempre vivo grazie alla passione di chi lo cura.



### **I CONSIGLI DEL MESE**

#### **CAVOLFIORE**

Per proteggere dai primi freddi le teste dei cavolfiori è giusto tener conto che si devono disporre le foglie in modo tale da coprire tutto il cavolfiore e poi chiuderlo con uno spago così che possa essere riparato dal freddo.

#### **FINOCCHIO**

il finocchio viene deposto in terra nella serra sui grandi vasconi, e ogni volta che si vede la parte bianca (grumoli), aggiungere continuamente la terra in modo tale da essere incalzata e ovviamente dare l'acqua un giorno sì e uno no. Quando è raccolto, si toglie il fogliame e si mangia il restante ovvero la parte più morbida.

*FRANCESCO, CATERINA, LORENC*

## **LA COLTIVAZIONE DELL'AGLIO: DALLA MESSA A DIMORA ALLA RACCOLTA**

L'aglio va piantato nei mesi invernali e non ha bisogno di molta acqua, ma il terreno deve essere ben preparato e concimato per una buona crescita.

### *Preparazione del terreno*

Il terreno va lavorato all'inizio dell'inverno, a una profondità di 25-30 cm, evitando ristagni d'acqua. Prima della piantumazione il terreno va sminuzzato senza esagerare per non creare una crosta superficiale. Dopo aver preparato il terreno bisogna concimarlo prima di procedere alla messa a dimora.

### *Messa a dimora*

Da ottobre a marzo si piantano i bulbilli, a 10-15 cm l'uno dall'altro, con distanze di 25-40 cm tra le file. L'aglio non necessita di irrigazione durante l'inverno.

### *Raccolta*

Quando le piante ingialliscono e seccano, l'aglio è pronto. Dopo la raccolta, lasciar asciugare le piante e legarle in mazzetti.



### *Proprietà*

L'aglio abbassa il colesterolo, riduce la pressione arteriosa e aiuta a controllare la glicemia nei diabetici.

**LINA E SABRINA**

## SERRA TUNNEL: COS'È E COME GESTIRLA

Gestire una serra tunnel fredda, non riscaldata, è ideale per coltivare ortaggi fuori stagione, anche quando fa freddo all'esterno. Le serre tunnel sono strutture mobili che possono essere smontate e spostate su terreni diversi, ottimizzando la produzione durante i mesi più freddi.

La temperatura interna della serra non deve superare gli 8-9°C, per evitare danni alle piante. È importante monitorare la temperatura e l'umidità, e per evitare l'insorgere di muffe e funghi è bene ventilare durante il giorno, aprendo la porta per alcune ore, mentre la sera e la notte è utile chiudere bene per trattenere il calore.



L'irrigazione deve essere moderata, meglio irrigare al mattino quando la temperatura è più bassa e l'umidità dell'aria è minore. Inoltre, è utile conservare l'acqua in contenitori dentro la serra per evitarne l'eccessiva freddezza.

Poiché le serre tunnel sono mobili, è possibile spostarle su terreni più soleggiate o riparati dal vento per ottimizzare le condizioni climatiche e migliorare la crescita delle piante.

Quando le temperature scendono sotto lo zero, è utile proteggere le piante con materiali termici o tessuti protettivi per evitare danni da gelate notturne.

Con una gestione attenta della temperatura, dell'umidità, dell'irrigazione e della protezione dalle gelate, è possibile coltivare ortaggi anche nei periodi più freddi dell'anno.

## UN GREGGE PER L'ANIMA: INTERVISTA A LUCA

Abbiamo avuto l'opportunità di intervistare Luca, il quale si occupa da anni del piccolo gregge di capre del centro diurno. Con il suo sorriso sincero Luca ci ha raccontato la sua esperienza con la natura e con questi animali.



“Da 20 anni mi occupo dell'allevamento di animali e sono circa 7 anni che mi prendo cura delle capre del Centro Diurno “Il Poggio” - racconta Luca - e questo mi fa sentire fortemente legato alla natura e agli animali”.

Ogni mattina trascorre ore all'aria aperta in compagnia delle capre e, alla domanda se la sua è un'attività stancante ci dice che “a volte lo è altre invece no, il lavoro cambia a seconda della stagione: le capre d'estate fanno giri più lunghi mentre d'inverno tendono a muoversi molto di meno”.

“Le capre sono calme e si muovono in libertà, mi riconoscono e seguono le indicazioni che gli do. Ogni animale ha il suo carattere, e cerco di conoscerli uno per uno. Si tratta di un rapporto di fiducia. Quando pascolano libere le osservo e imparo da loro...sono creature intelligenti e sensibili.”



Ph. ALESSANDRO

Con questa intervista, emerge chiaramente l'importanza di un legame profondo con la terra e gli animali che ci circondano. In un'epoca in cui il contatto con la natura è sempre più raro esperienze come questa ci ricordano l'importanza di ritrovare un equilibrio con il mondo naturale.

Inoltre, numerosi studi dimostrano come l'interazione con gli animali possa ridurre lo stress, l'ansia e la depressione, favorendo il rilascio di ossitocina, l'ormone della felicità. Inoltre, il contatto con la natura e con gli animali stimola la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che regola l'umore.

## UN VIAGGIO ATTRAVERSO LA STORIA

### GITA A NARNI SOTTERRANEA

L'avventura inizia nei sotterranei di uno degli edifici più affascinanti di Narni, l'ex Convento di San Bernardino. Una volta entrati, i turisti vengono accolti da guide esperte che raccontano la storia di questo labirinto sotterraneo, che si estende sotto le vie e le piazze della città. La prima impressione è quella di essere trasportati indietro nel tempo, quando le strade di Narni erano ancora lastricate di pietra e il paesaggio urbano si sviluppava su diverse altezze.



Scendendo le scale che conducono ai sotterranei, un'atmosfera quasi surreale ha avvolto il nostro gruppo. La guida ci ha raccontato la storia affascinante di questo luogo, un labirinto di tunnel e grotte scavati nel tufo, che nel corso dei secoli ha ospitato diverse civiltà.

Ci siamo trovati a guardare con crescente interesse le antiche scritte sulle pareti. Sembra di tornare indietro nel tempo!

Proseguendo l'esplorazione, ci siamo imbattuti in una piccola cappella affrescata. L'atmosfera era intima e raccolta, e per un attimo il tempo è sembrato fermarsi.

Abbiamo scoperto che Narni sotterranea è stata scoperta fortuitamente da un gruppo di speleologi locali che, calandosi in una fenditura, hanno trovato i resti di un vecchio convento. Si pensava che il convento fosse stato totalmente distrutto durante i bombardamenti della seconda guerra mondiale, invece, ne sono rimasti i sotterranei i quali vedono la presenza di una sala della tortura, di celle carcerarie dove operava l'inquisizione, di una cripta e una "cappella" di una chiesa antecedente al convento.

Curiosità: in età napoleonica la vecchia chiesa era stata adibita come cantina!

Dopo un paio d'ore, la visita si è conclusa e siamo riemersi alla luce del sole.

Durante il viaggio di ritorno, ognuno ha riflettuto sull'esperienza vissuta. Lina e Sabrina parlano di come gli sia sembrato di essere in un'altra epoca, un po' come un viaggio nel tempo. Francesco e Lorenc sono felici di aver scoperto nuovi fatti storici e sono rimasti particolarmente colpiti dal racconto dei prigionieri massoni.

Questa gita, racconta Caterina, è stata un'opportunità per confrontarsi con le proprie paure e, per Manuele, un'occasione per imparare nuove cose.

Una volta arrivati a casa ci siamo resi conto che, in fin dei conti, questa giornata è stata molto più di una semplice escursione.

## UN NATALE DI SPERANZA E CONDIVISIONE

Durante il mese di dicembre abbiamo svolto attività incentrate sulle festività natalizie. Prima di tutto abbiamo addobbato gli spazi del centro diurno allestendo l'albero di natale e facendo il presepe.



I partecipanti del laboratorio di cucina hanno preparato i tortellini e i ravioli, che sono stati i protagonisti al pranzo di natale, inoltre, nei preparativi del pranzo abbiamo realizzato insieme agli operatori dei segnaposto con delle sagome di carta raffiguranti Babbo Natale.

Ogni anno, la Cooperativa La Speranza organizza uno spettacolo di Natale per gli ospiti e le loro famiglie.

Quest'anno, i ragazzi del Centro Diurno hanno lavorato per preparare le scenografie, si sono dilettrati nella lettura di racconti e hanno preso parte a "La Speranza Band".



Ph. ALESSANDRO



Il giorno dello spettacolo, l'atmosfera era piena di eccitazione. Lo spettacolo è stato un susseguirsi di musiche e canti natalizi, intervallati da racconti di Natale, che hanno fatto vivere a tutti i partecipanti e al pubblico forti emozioni.



Ph. DORA SICALI

Il pubblico entusiasta e ha applaudito a lungo e dopo lo spettacolo, abbiamo festeggiato con familiari e amici. Abbiamo mangiato dolci scambiato regali, felici e soddisfatti del successo dello spettacolo.

Lo spettacolo di Natale è stato un'esperienza positiva per tutti gli ospiti del centro diurno. Ha permesso loro di esprimere la loro creatività, di socializzare con gli altri e di sentirsi parte di una comunità. Ha anche dimostrato che, nonostante le sfide, si possono raggiungere grandi cose.



Ph. DORA SICALI



Ph. DORA SICALI



## LA RICETTA DEL MESE CON I PRODOTTI DELL'ORTO

### FINOCCHI GRATINATI



#### INGREDIENTI

4 finocchi  
 50 g di burro  
 50 g di farina  
 500 ml di latte intero  
 100 g di parmigiano grattugiato  
 50 g di pecorino grattugiato  
 1 cucchiaino di olio e.v.o.  
 Sale e pepe nero q.b.  
 Un pizzico di noce moscata  
 1 cucchiaino di timo  
 Pangrattato q.b.

#### PREPARAZIONE

Lavare i finocchi rimuovendo le foglie esterne più dure, tagliare a metà e poi affettare sottilmente e lessare in acqua salata per 5-7 minuti. Sciogliere in una casseruola il burro con l'olio d'oliva a fuoco medio, poi aggiungere la farina e mescolare: aggiungere lentamente il latte caldo mescolando costantemente per evitare grumi per 5-7 minuti finché la salsa non si addensa, infine condire con sale, pepe, timo e un pizzico di noce moscata.

Ungere il fondo di una teglia con un po' di burro o olio e disporre i finocchi a strati, coprendoli con un po' di besciamella. Ripetere fino a esaurire gli ingredienti, terminando con uno strato di besciamella. Cospargere con abbondante parmigiano e pecorino grattugiato e, per ottenere una crosticina croccante, spolverare con il pangrattato.

Infine cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 25-30 minuti finché la superficie non diventa dorata e croccante.



## **Cooperativa Sociale La Speranza**

### **Sede amministrativa**

Via delle Terre Arnolfe 33, 05100 Terni  
Tel. +39 0744 243595

### **Sedi operative**

Strada di Vascigliano 95/a  
Tel. +39 0744 607858  
Via delle Terre Arnolfe 33, 05100 Terni  
Tel. +39 0744 243595

### **Email**

[info@cooplasperanza.it](mailto:info@cooplasperanza.it)

### **Segreteria generale**

[segreteria@cooplasperanza.it](mailto:segreteria@cooplasperanza.it)

### **Amministrazione**

[amministrazione@cooplasperanza.it](mailto:amministrazione@cooplasperanza.it)

### **Ufficio Stampa**

[comunicazione@cooplasperanza.it](mailto:comunicazione@cooplasperanza.it)