

- LA FOGLIA -



VIVERE LA MONTAGNA

*"Dimentica i passi che hai fatto ...
Ricorda le impronte che hai lasciato!"*
Un pellegrino di Montagna



ANNO XVI n. 197 Dicembre 2015

Associazione "il Chianiello" - Amici della Montagna - ONLUS-Angri (Sa) www.moscardiniangri.it

NOI SIAMO QUEL CHE MANGIAMO

Sono stato per anni docente di scienza dell'alimentazione del corso di laurea in Scienze Infermieristiche presso la Federico II di Napoli.

La prima lezione che facevo era sulla composizione del corpo umano. Il corpo umano è composto essenzialmente di acqua per il 60%, proteine 19%, grassi 16%, Sali minerali 4%, Carboidrati 1%, tracce di vitamine. Poi citavo una famosa asserzione di Ludwig Feuerbach filosofo tedesco dell'800: 'L'uomo è quel che mangia.' Quindi per vivere, per crescere e poi invecchiare, abbiamo bisogno di ingerire con il cibo le sostanze che costituiscono la materia del nostro corpo. L'acqua e i sali, gli zuccheri e i grassi, li ingeriamo tal quali, ma le proteine no; perché sia gli alimenti vegetali che quelli di carne contengono proteine che non possiamo utilizzare e metabolizzare immediatamente, ma dobbiamo trasformarle per poi ricostruire le proteine che sono necessarie alla vita. Diciamo che prima demoliamo un palazzo, poi con gli stessi mattoni, costruiamo un altro palazzo, ma di dimensioni e aspetto diversi. I mattoni in questione si chiamano amminoacidi sono 22 e le proteine di cui abbiamo bisogno non sono che lunghe catene di amminoacidi disposti in modo diverso a seconda della proteina necessaria. Di questi amminoacidi 8 sono essenziali e 14 non essenziali, i primi li dobbiamo ingerire con i cibi, i secondi invece sono prodotti che il nostro corpo è in grado di produrre. La maggior parte degli amminoacidi, che ripeto, sono necessari per la nostra vita provengono dalle carni e in minor

misura dai vegetali. L'uomo ha sempre mangiato carne, prima cruda quando non conosceva l'utilizzo del fuoco, poi alla brace, arrostita, cotta, sempre fresca. Poi nel '700 ha imparato anche a conservarla e prima dei frigoriferi usava il sale. Tutto filava liscio per la gioia e la soddisfazione gastronomica di tutti, dai bambini agli adulti, ad eccezione dei vegetariani, per loro scelta.

Poi il 26 ottobre di quest'anno viene diffuso un comunicato annunciando che le carni lavorate, principalmente gli insaccati, sono cancerogene. Il 26 ottobre è stato giorno di lutto per le carni lavorate, insaccate, conservate, affumicate, è stato il giorno dell'addio agli hamburger, ai wurstel, agli hot-dog, ai salumi, alle mortadelle, alla bresaola, alla pancetta, al capocollo, e a sua maestà il prosciutto. Hanno suonato le campane a morte. Il campanaro è stato l'OMS, l'organizzazione mondiale della sanità, dopo una serie di controlli sui **probabili** effetti cancerogeni delle carni lavorate. Non si salva nemmeno la fiorentina che per il momento è in serie B, ma per fortuna hanno salvato il ragù napoletano e la carne con la 'pummarola' che fanno parte della dieta mediterranea. Io non ci credo più di tanto e ho il sospetto, com'è già successo altre volte, che qualche scienziato o ricercatore, distratto dalle cosiddette mazzette sia stato ingaggiato da qualche multinazionale per danneggiare i concorrenti. Vedremo, io intanto stasera vado a casa e mi faccio una gran bella bistecca!

PREGARE PER PARIGI !

Papa Francesco, all'indomani degli attentati di Parigi, con voce rotta dal dolore ha invitato gli uomini potenti, quelli che fanno e dis fanno, quelli che controllano la pace e le guerre nel mondo:

"Mettete fine ai flussi di denaro e di armi, e avrete la pace, senza uccidere e ferire innocenti." E poi: "Uccidere in nome di Dio è una bestemmia". E il Dalai Lama ha parlato:

"Io sono buddista. E credo e pratico la preghiera. Noi esseri umani abbiamo creato questo problema e ora chiediamo a Dio di risolverlo. E' illogico. Dio avrebbe detto "risolvetele da soli perché voi lo avete creato in prima istanza. Non pregate, il problema è l'uomo, non Dio!" Ed ha aggiunto: " Dobbiamo tutti assieme, credenti e non credenti, promuovere valori umanistici di unità, di armonia, di amore e di solidarietà per gli ultimi. Se iniziamo a farlo ora, c'è la speranza che questo secolo sarà diverso dal precedente. Dobbiamo lavorare per la pace delle nostre famiglie e della società, e non ci dobbiamo aspettare l'aiuto di Dio, di Buddha, di Allah e nemmeno dei governi." Il Dalai Lama ci invita a cominciare a tenere fuori la questione religiosa e questo potrebbe essere un passo decisivo verso la pace. La guerra, le atrocità dell'ISIS, i bombardamenti, gli esuli, i rifugiati è soltanto colpa nostra, colpa dell'uomo, colpa dei governi dell'uomo, controllati da potentati economici che non hanno mai avuto pietà per far valere l'ingordigia del profitto ad ogni costo. Io non ho cantato la 'Marsigliese', non ho pregato per Parigi, io non sono con Hollande, ne con tutte le improvvisate colombe, io non sono con 'la bestia Salvini', io non sono con chi scrive e pensa 'Bastardi islamisti'. Io piango per le vittime innocenti, io sto con le madri e i padri che scappano con i loro figli, io sto e sarò sempre con chi ha coraggio di dire 'Basta con le guerre'!

Due domeniche senza montagna sono troppe, la voglia di rimettere gli scarponi e passeggiare è straordinaria, quale meta migliore per riprendere se non l'isola azzurra? L'itinerario è prestigioso, il Sentiero dei Fortini, e la guida pure, Teresa, donna forte dalle straordinarie qualità, capace di condurci con sapienza e maestria tra gli stretti vicoli della meravigliosa isola ed attraverso un sentiero ricco di scorci panoramici e riferimenti storici che via via ci illustra lasciandoci incantati e stupiti.

La giornata è fresca, il sole è tiepido, il cielo è limpido, non si perde tempo e si parte subito per il porto di Castellammare, dove arriviamo con largo anticipo utilizzando il tempo a disposizione gustando un ottimo caffè ed un soffocissimo saccottino nell'attesa della nostra guida. Il viaggio è veloce e piacevole e una volta approdati sull'isola decidiamo di salire in piazzetta a piedi, entriamo in chiesa, aperta per le celebrazioni domenicali, e Teresa ci mostra un'enorme teca, custodita nella sacrestia, contenente le reliquie di numerosissimi santi. Dopo la breve sosta il nostro cammino procede in pullman verso Anacapri da dove avrà inizio il percorso che ci condurrà al sentiero dei fortini.

Dopo pochi metri l'attenzione del gruppetto viene attratta dall'ingresso del Parco Filosofico, un immenso parco pieno di verde nel quale sono stati sapientemente disegnati tre percorsi dedicati al Realismo, alla Saggezza della vita ed all'Idealismo. Non c'è molto tempo per visitarlo tutto, ma la curiosità è soddisfatta con la lettura delle prime iscrizioni rinviando al futuro un giro più approfondito. Il cammino riprende verso punta Carena e ben presto il Faro che le dà il nome diventa visibile ai nostri occhi in tutta la sua bellezza e maestosità. Il faro di punta Carena è il secondo nel Mediterraneo per visibilità grazie alla sua luminosità amplificata da un sistema di specchi che ne riflettono la luce a distanza notevole. Il cammino è reso molto piacevole dalle perfette condizioni meteo, ma la bellezza del panorama, il sole luminoso che si riflette sul mare calmo, i Faraglioni che si mostrano sullo sfondo, la roccia che cade a picco nel mare costituiscono lo scenario perfetto per una foto di gruppo, oggi non molto numeroso, ma si sa, non c'è

bisogno di un numero grande per fare un grande gruppo, ed oggi lo è!

Il gruppetto riprende spedito verso il sentiero, (...racconterà storia, se c'è da raccontare, disse quella volta Modestino, ed oggi ce n'è eccome di storia). I fortini furono costruiti dagli Inglesi come "ridotte" per artiglieria a tiro corto ai tempi delle guerre Napoleoniche del primo ottocento, poi ampliati dai Francesi dopo la riconquista dell'isola con la celebre "presa di Orrico" (4 ottobre 1808). Sorgono sul luogo di preesistenti torri di avvistamento contro le incursioni Saracene, che afflissero a lungo l'isola a partire dal IX secolo.

Partendo da punta Carena, il punto più a sud dell'isola azzurra, si arriva al fortino del Tombosiello, il primo, mentre il fortino di Pino è il secondo, più grande e più panoramico. Lungo il sentiero, i panorami sono sempre meravigliosi e le foto abbondano, soprattutto dei fiordi che sorgono tra un fortino e l'altro, nei quali non di rado si scorge un'imbarcazione dove i fortunati turisti beneficiano degli ultimi tepori della stagione. Abbondanti sono anche le spiegazioni di Teresa che ci illustra gli avvenimenti storici di quei luoghi, di rilevanza notevole, ma del tutto ignorati dai libri di storia che passano nelle nostre scuole.

Poco prima di arrivare al terzo fortino ci imbattiamo in una piccola radura, dove la breve sosta è arricchita dalla presenza di turisti locali che gentilmente ci offrono un bicchiere di vino rosso e qualche salsiccia appena tolta dalla brace. Subito dopo il pranzo riprende il cammino verso il fortino di Mesola e dopo circa quaranta minuti viene raggiunto e "conquistato" anche lo storico fortino di Orrico, l'ultimo della serie. Ai tempi delle guerre Napoleoniche i Fortini sono stati sfondo insanguinato della cruenta "presa di Capri" del 1808, il più famoso scontro armato della storia dell'isola, fra truppe inglesi e francesi, tant'è che il nome di Capri è riportato sull'Arco di Trionfo a Parigi, tra le vittorie di Napoleone nel Mediterraneo.

Il cammino è ancora lungo e tante sono ancora le sorprese che si presentano lungo la via del ritorno, le caprette in bilico sulle rocce a strapiombo, la vista di Ischia e Procida che arricchisce il panorama che si apre di fronte a noi. Infine Teresa ci invoglia ad un'ultima deviazione sul percorso verso la piazzetta per gustare un ottimo gelato adagiato su una cialda appena sfornata che addolcisce ancora di più un'escursione indimenticabile.

Buona montagna a tutti.

Giacomo Cacchione dicembre 2015



Caro Hollande, io ero un bambino musulmano



25 Ottobre: Capri



8 Novembre: Monte Licinici



15 Novembre. Festa del Novello



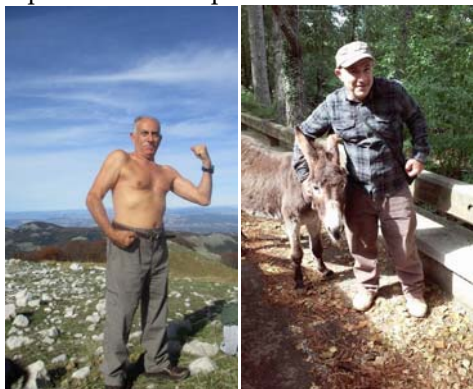
25 Ottobre: Sulla vetta del Cervialto

IL DECALOGO DEL MOSCARDINO

Si sospende per questo numero la rubrica dedicata alle erbe officinali del Cerreto, per parlare, scrivere, discutere e alla fine decidere delle regole necessarie per un perfetto Moscardino quando partecipa alle escursioni di gruppo programmate. Questo si è reso necessario dopo le controversie nate nell'ultima escursione, soprattutto quando la meta concordata era:

le miniere di ittiolo e il Monte Licinici.

Come presidente ho dato l'incarico alla guida emerita 'Salvatore il Cappit' di redigere una tavola dei dieci comandamenti. Con diligenza il Cappit ha assolto il compito, ne abbiamo già fatto oggetto di discussione ed oggi vi propongo il decalogo, che avrà bisogno ancora di altre limature per poi alla fine essere approvato, applicato e soprattutto rispettato da tutti.



Ecco le regole:

1. Le escursioni di gruppo saranno concordate preventivamente durante la riunione settimanale e in quella occasione sarà designata la 'Guida' o 'Direttore'.

2. All'escursione potranno partecipare soltanto gli iscritti all'Associazione. Eventuali ospiti devono sottoscrivere preventivamente dichiarazione di esonero da qualsiasi responsabilità per accidenti e infortuni per l'Associazione e la Guida.

3. E' fondamentale essere puntuali alla partenza, La tolleranza sarà di 10 minuti. In caso di impedimento sopraggiunto dare tempestiva comunicazione alla 'Guida'.

4. Osservare e rispettare sempre le decisioni della 'Guida', che all'inizio darà informazioni sul percorso, sul grado di difficoltà dell'escursione e delle condizioni meteo.

5. La 'Guida' valuterà all'inizio le condizioni fisiche, il contenuto dello zaino e l'abbigliamento dei partecipanti

ed a suo insindacabile giudizio può escludere chi non soddisfa i requisiti.

6. All'inizio del sentiero la 'Guida' sceglierà tra i partecipanti validi collaboratori che lo aiuteranno a gestire e concludere senza problemi l'escursione.

7. I partecipanti non devono assolutamente allontanarsi dal sentiero o scegliere percorsi alternativi.

8. Le foto di gruppo si fanno all'arrivo in vetta, quando si arriva alla meta, e durante le soste programmate o comunque decise dalla 'Guida'.

9. Durante l'escursione non abbandonare rifiuti, magari raccogliere quelli rinvenuti, non gridare, rispettare sempre la Natura.

10. Ricordare che la Montagna si apprezza e si rispetta, quando si ritorna giù, si guarda indietro e la si vede. Alla fine si stringe la mano e si ringrazia la 'Guida'.

Questi i comandamenti in linea di massima. Precisazioni e aggiunte potranno essere accettate soltanto se decise e concordate democraticamente. I 'comandamenti' si rendono necessari e indispensabili al fine di non trasformare l'escursione in un mercato settimanale, o come ci ammonì una volta il nostro Presidente Onorario, prof. Onofrio Di Gennaro: " Siete un'armata Brancaleone!"

Il rispetto delle regole è fondamentale per la nostra associazione che si fonda su valori irrinunciabili quali l'amicizia, la solidarietà che da sempre ci uniscono, ma che si rinsalda sempre più nell'aiutare un Moscardino in difficoltà durante un'escursione. Ancor più importante è saper accettare una rinuncia, per vari motivi come condizioni meteo avverse.

Dopo la rinuncia c'è sempre un ritorno. La Montagna sta al suo posto, non si muove, ci aspetta e ci accoglie nel suo grembo come una antica madre, pronta a donarci e a svelare i suoi segreti, ma guai a profanarla e farne un gioco e misurarla con l'orologio e il metro. La Montagna è come un libro, se ti fermi alla prima pagina, ne resti escluso, ma se leggi fino alla fine, allora sarà per te uno dei tanti veri miracoli della Natura.

Sempre più in alto!

MOSCARDINI DEL NOVECENTO



Ottobre 1999: Grotta di S. Maria



Aprile 1990: Volontari sul Chianiello



Marzo 1986: Ruder del Chianiello



Aprile 1993: Sul Cerreto

AVVISI E INFORMAZIONI

Per questo mese non ci sono informazioni per escursioni programmate. Partecipate alle riunioni del Venerdì per concordare e conoscere le mete delle escursioni.
Domenica 6: San Nicola di Minori
Giovedì 23: Il Bambino a San Nicola
Giovedì 31: Brindisi sul Chianiello

UNA PICCOLA STORIA DI MONTAGNA: DAL CHIANIELLO AL MONTE BIANCO-2° PARTE

... è la rabbia e la delusione. Quando furono sul piazzale ci abbracciammo e cominciarono a raccontarci: *"Poco prima di mezzogiorno eravamo al rifugio. Arnaud chiese alle guide che erano in attesa di partire con i loro clienti per il Circo Maudit le condizioni e lo stato dei ghiacciai sulla via che sale al Monte Bianco. Una di esse rispose che la mattina era andato in ricognizione e aveva constatato la non tenuta della neve fresca, non si era ancora saldata con lo strato superficiale del ghiaccio, e aveva aggiunto che in alto la stessa neve fresca poteva costituire un serio pericolo con lo staccarsi di slavine. Bisognava attendere altri due, tre giorni per tentare di salire sul Monte Bianco, sempre che l'alta pressione si stabilizzasse."* Anche i nostri amici avevano ascoltato e lo scoramento li aveva presi. Arnaud spiegò ancora meglio e con altri dettagli lo stato delle cose, li rincuorò con la sua disponibilità ad accompagnarli in un altro tentativo la settimana successiva.

Gli amici lo ringraziarono, ma impegni di lavoro e di famiglia li costringevano a tornare ad Angri, tra due giorni. Lo ringraziarono per l'ennesima prova di fraterna amicizia, ma gli sguardi erano taglienti lame di sconfitto, rancore e tristezza. Così, si avviarono sulla strada del ritorno. Dopo due ore erano alla base del Grand Capucin, quando Arnaud arrestò la cordata e disse: *"So cosa state pensando e come vi ritrovate spiritualmente. Anch'io spesso volte ho dovuto rinunciare ad una cima che era a poche decine di metri, ma questa è la montagna. Bisogna accettarla nel bene e nel male. La montagna non si vince, non si conquista, al massimo ci consente di convivere con essa. In ogni modo poiché ci troviamo nei pressi dell'Aiguille d'Entrèves, vi porto su in arrampicata, così almeno sbollite in parte la delusione"*.

Accettarono e ripresero a seguirlo. Passarono sotto pareti immense, le palestre di Cassin. Bonatti, Desmazon: i piloni che avevano affascinato generazioni di alpinisti, ma anche luoghi di tragedie. Sforarono crepacci e seraccate. Arnaud li individuava facilmente e, indicando i vari colori del ghiaccio, spiegava i diversi pericoli che nascondevano. Arrivarono alla base della guglia nei pressi della Tour Ronde, per la cima c'erano duecento metri di roccia con pendenze di III e IV grado di difficoltà (il massimo è il VI). Arnaud chiese se volevano salire. Bruno ed Eduardo, con l'incoscienza alimentata

dalla frenesia, risposero di sì. Vincenzo era perplesso, non aveva mai tentato qualcosa del genere, anche se sul Cerreto ci sono pareti di roccia, come la Vena Bianca, che possono essere palestre per i novizi. Arnaud era la guida e questo lo rassicurava. Sfilarono i ramponi dagli scarponi, quelli di Eduardo erano stati utilizzati da Arnaud nella spedizione al K2 dell'anno precedente. A Vincenzo il privilegio dei primi ramponi utilizzati da Arnaud. Fatte le raccomandazioni e istruiti, cominciarono l'ascesa. Arnaud, il capo cordata, Vincenzo era il secondo, poi Bruno ed Eduardo. Arrivarono senza difficoltà in cima a 3600 mt. Dietro di loro il bastione sommitale del Bianco, meta agognata. Con corda e moschettoni avevano provato l'emozione dell'arrampicata, Eduardo disse: *"Siamo i primi angresi ad aver fatto una scalata sulle Alpi"*. Sullo spazio angusto della vetta, circondati da corvi affamati, mangiarono qualcosa, per la delusione avevano anche dimenticato di mangiare dalle 6 del mattino, e in montagna bisogna alimentarsi regolarmente e continuamente. Fecero le foto di rito e iniziarono a scendere. La discesa si presentò molto più difficoltosa; Vincenzo ha paura, il corpo irrigidito e quasi spiacciato sulla parete. Salendo non aveva avuto paura, guardava soltanto avanti. Anche in discesa guardava avanti, ma era un'altra cosa, intorno precipizi e burroni, si trovava sul filo di uno strapiombo, assicurato solo da una corda che teneva Arnaud che stavolta era l'ultimo. Alcune volte non trovava l'appiglio e si ritrovava penzoloni e Arnaud gli gridava: *"Vincenzo, tieni le gambe sulla roccia e buttati con il corpo all'indietro !"*. Facile a dirsi, Vincenzo cominciò seriamente a preoccuparsi e si pentiva di essersi infilato in un'avventura da cui non sapeva come uscirsene. Eduardo e Bruno, che ormai erano al sicuro, se la ridevano. Vincenzo cominciò ad ansimare e sudare, imprecava e invocava, un turbinio di parole e santi, ma alla fine quasi portato in braccio da Arnaud mise piedi sul ghiacciaio. Ricomposti, affrontarono l'ultimo tratto del ghiacciaio e ritornarono alla stazione della funivia, a Punta Helbronner, dove io e Mastro Gerardo eravamo ad aspettarli dal mattino. Presero un the caldo, si tolsero le armature e ritornarono ad essere piccoli uomini del Sud e del Chianiello. La funivia spalancò le porte e ci riportò a

a valle. Salutammo e abbracciammo Arnaud, invitandolo a tornare ad Angri per una conferenza pubblica sul mondo delle montagne, Doveva partire per la Patagonia e poi andare in Nuova Guinea e ci diede appuntamento al suo ritorno.



Modestino, Arnaud, Vincenzo, Eduardo



Aiguille d'Entrèves, 3600 mt

Il sole era quasi tramontato quando giungemmo alla baita della Zerotta, dove stava seduto su una sdraio e in tenuta da spiaggia, Salvatore, il Cappit. Appena ci vide saltò in piedi e disse: *"Che avete fatto? Io ve lo avevo detto che non era cosa per voi. Tutto il rispetto per Bruno, ma voi due, Eduardo e Vincenzo, al massimo potete andare a piedi e per le scale sul campanile di Pompei."*

Nessuna risposta; Salvatore a suo modo voleva rincuorare gli amici facendo ritornare il sorriso.

La sera, a tavola, si rifecce il racconto dell'avventura, rivivendo i momenti belli e tristi. Concludemmo che in fondo era stata una bella esperienza che ci aveva arricchito e riempito il cuore e ci ritrovammo alla fine a cantare, stavolta tutti assieme. *"Si stato o' primmo ammore!"*. Agosto 1999

Il racconto completo dei giorni trascorsi a Courmayeur con le escursioni intorno al Monte Bianco è disponibile nella biblioteca della sede.