

- LA FOGLIA -



VIVERE LA MONTAGNA

Se vuoi arrivare prima corri da solo,
se vuoi arrivare lontano cammina assieme.

Proverbio africano



ANNO XVI n. 195 Ottobre 2015

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

CIAO, PICCOLO AYLAN

Avevi solo tre anni, qualche mese più di mio nipote Luigi, avevi un pantaloncino azzurro che arrivava poco sotto le ginocchia, una maglietta rossa e delle scarpette di gomma. Stavi con la testa china sulla sabbia che ti era cuscino, le braccia sotto il corpo, e pareva che stessi dormendo mentre il mare ti accarezzava, come una mamma. Venivi dalla guerra e dall'infanzia negata, venivi da un paese dove i bambini non giocano più. E venivi, camminando a piedi con la mamma, con Ghalib, fratellino di cinque anni, e con il tuo papà, e tutti camminavate verso un nuovo paese, verso una nuova speranza, dove volevi e potevi ritornare ad essere bambino.

Non sei riuscito a capire il perché di tanto cammino, di tanta fatica, però ti avevano promesso, papà e la mamma che si andava dove potevi ritornare a giocare e a sorridere.

E invece sei ritornato per sempre, con Ghalib e la mamma, nel paese da dove eri fuggito. Ho scritto queste parole con le lacrime agli occhi, sulle mie gambe sedeva Luigi e gli accarezzavo i suoi capelli biondi. Mi sorrideva come sorridevano i due fratellini siriani stringendo un orsacchiotto di peluche.



Aylan a sinistra e Ghalib a destra,

La follia degli uomini non ha mai avuto fine, a te ha negato la vita, e insieme a te e come te, cento, mille e più bambini che il mare non ha

restituito.

Uno, due, tre giorni è durata la commozione nei volti e, forse, nel cuore di quanti possono e non fanno. Pochi giorni dopo sono apparsi muri e filo spinato. Barriere che tornano, segno che la vergogna non ha limiti, come non hanno limiti l'egoismo e l'intolleranza. Frontiere che si aprono e si chiudono dopo poche ore, summit di governanti e ministri che non decidono nulla, e intanto i disperati vagano da un paese all'altro, da un mare all'altro



Tanti hanno una soluzione, pochi sanno veramente quello che bisogna fare e per fare ci vuole coraggio e coscienza. Coraggio per mettere fine alle guerre, fomentate per questioni economiche, e coscienza per farsi perdonare colonialismo, guerre, sfruttamento, schiavismo, complicità.

Dalle nostre parti, dall'Europa, non c'è un paese che non sia stato o lo sia, tutt'ora, complice di traffici d'armi vendute a tutte le parti in conflitto, in cambio di risorse, come petrolio, gas e minerali, a buon prezzo.

Accolgano, gli uomini di pace e di buona volontà, le parole di Papa Francesco, gridate davanti al Congresso degli USA, di mettere fine ai commerci illeciti, ai mercanti di morte, ai fanatismi religiosi, alle guerre economiche per non vedere più uomini, donne e bambini scomparire in mare o vittime innocenti di bombe e "Ho fiducia ancora negli uomini e speriamo che me la cavo!" d'esodi di popoli in

OVERSHOOT-DAY

L'Overshoot-Day, quest'anno è stato il 13 agosto, ed è il giorno che, per convenzione, segna l'esaurimento delle risorse rinnovabili che la Terra è in grado di rigenerare in un anno.

Tutte le specie viventi che popolano il pianeta, animali e vegetali, vivono in stretta simbiosi con esso, non prendono più di quanto possa offrire e non lo danneggiano, d'altronde se lo facessero sarebbero le prime a risentirne. Tutte le specie, dicevamo, tranne una: l'uomo (*Homo sapiens*).

Mancano quattro mesi e mezzo alla fine del 2015, 141 giorni, eppure abbiamo già esaurito ufficialmente le risorse rinnovabili che la Terra è in grado di rigenerare nell'arco di 365 giorni.

E' come se all'inizio dell'anno facessimo una provvista di generi alimentari, vestiario, detersivi e tutto quanto necessario per i nostri bisogni fino al 31 dicembre, per poi ritrovarci all'alba del 13 agosto con l'aver esaurito tutto. A questo punto dobbiamo ricorrere necessariamente ad altre risorse, prendendo, così, di più dalla Terra.

Questa valutazione è presentata ogni anno dal GFN, Global Footprint Network, organizzazione internazionale che si occupa di contabilità ambientale calcolando l'impronta ecologica.

Ogni anno questa inquietante scadenza sembra arrivare sempre prima, nel 2014 il punto di non ritorno era scattato il 19 agosto. Attualmente, secondo il Gfn, la popolazione mondiale sta consumando l'equivalente di 1,6 pianeti all'anno, questa cifra dovrebbe salire a due pianeti entro il 2030, in base alle tendenze attuali. Il pianeta che abbiamo a disposizione, però, è soltanto uno. La data viene calcolata confrontando le esigenze dell'umanità, in termini di emissioni di carbonio, terreni coltivati, sfruttamento degli stock ittici, e uso delle foreste per il legname, con la capacità del pianeta di rigenerare queste risorse e di assorbire il carbonio emesso.

Il problema principale è che, nonostante l'evidente deficit ambientale, non stiamo prendendo misure per imboccare la giusta direzione. Per invertire questa tendenza molte speranze sono riposte nella Cop 21, la conferenza sul clima che si terrà a Parigi a dicembre, determinante per cercare di contenere e ridurre le emissioni di CO2 in atmosfera e contrastare così i cambiamenti climatici. Intanto la Terra non perde la speranza e ci fa sapere:

"Ho fiducia ancora negli uomini e speriamo che me la cavo, altrimenti...!"

Quando si parte per un'escursione non sempre tutto fila per il verso giusto, infatti quando il 21 settembre del 2014 decidemmo di scalare il Monte Comune una spessa coltre di nuvole ci impedì di ammirare il panorama che di solito si apprezza dalle cime del versante sorrentino dei monti Lattari. E' da quel giorno che il nostro gruppo covava il desiderio di tornare lassù per vedere cosa si poteva scorgere sotto le nuvole. E così, un anno dopo, ecco rinnovato l'appuntamento per ripetere l'escursione confidando questa volta in condizioni meteo più favorevoli.

All'appuntamento alle prime luci dell'alba il gruppo è più impaziente del solito e dopo il rito del caffè rapidamente sono tutti in macchina per raggiungere Arola, una delle 13 frazioni di Vico Equense, da cui parte il sentiero per raggiungere la nostra meta.

La giornata è calda, c'è già un tiepido sole che ci scalda coi suoi raggi ed il primo tratto, in evidente pendenza, mette già a dura prova soprattutto chi è alla prima uscita dopo i mesi estivi. Il sentiero prosegue sotto una vegetazione folta e alta che non lascia vedere molto, ma la giornata appare comunque più limpida di quella dello scorso anno, quindi ci sono tutte le premesse per rifarsi.

Infatti, non appena si esce dalla radura e si comincia a salire un po' si aprono i primi squarci di panorama verso il mare. Il sentiero adesso è più aperto e battuto da numerosi cacciatori, sparpagliati sulla montagna a caccia di prede da portare a casa, ma, a giudicare dall'espressione dei loro volti e dalle sacche vuote, oggi non sembra il loro giorno fortunato.

Prima di raggiungere la cima si affronta un percorso in leggera pendenza da cui, voltandoci alle nostre spalle, si può scorgere già l'isola di Capri con il monte Solaro e aldilà dell'ultima cresta dei Lattari, si vede come un puntino bianco la chiesa di San Costanzo, punto di partenza di un'altra escursione per la punta della Campanella.

Il mare oggi è azzurro e calmo e già da questo punto si può ammirare il meraviglioso spettacolo generato dai riflessi del sole sullo specchio d'acqua che rendono ancora più bella e piacevole la vista di questo versante.

Il gruppo procede impaziente di raggiungere la cima, anche se alcuni non

riescono a resistere alla tentazione di scattare alcune foto di Capri, sempre più visibile, dei Faraglioni e degli isolotti dei Galli, il più grande dei quali assomiglia tanto ad un delfino steso sull'acqua; da qui se ne vede il dorso ed il muso affusolato adagiato in mezzo al mare. Prima di raggiungere la vetta il sentiero ci riserva l'amara sorpresa di dover attraversare un breve tratto sui cespugli recentemente devastati da uno dei numerosi incendi che, anche nell'ultima stagione estiva, non hanno risparmiato i nostri monti. I segni del flagello sono ancora molto evidenti e chi sa per quanto tempo ancora lo saranno. Ma dopo questo tratto, superato uno steccato attraverso un varco, raggiungiamo la cima del Monte Comune, che in realtà si presenta come un ampio altopiano che raggiunge la quota di 877 mt nel punto più alto.

Da qui il panorama è molto gradevole, ormai ci siamo rifatti rispetto all'esperienza dello scorso anno e, per questo la pausa per il cambio della maglia e dello spuntino si prolunga per circa un'ora. La giornata merita e la vista pure. Guardando verso il mare si apprezza a sinistra la Costiera Amalfitana coi monti che sovrastano la vicina Positano, i già più volte fotografati isolotti de Li Galli, Capri, che da qui appare come la naturale continuazione dei Monti Lattari, i Faraglioni, fino a scorgere, più nascosta dalla foschia, l'isola di Ischia. Proseguendo con lo sguardo verso destra, il Golfo di Napoli prosegue fino a scorgere il Vesuvio. Alle nostre spalle si lascia ammirare il Faito, il Molare con il Monte di Mezzo o Canino e il Monte Catiello. L'escursione volge al termine, il gruppo riprende la marcia proseguendo il percorso dall'altra parte della montagna, attraversando un sentiero più lungo, ma più dolce di quello affrontato in salita. Prima di raggiungere le macchine per fare il definitivo ritorno a casa, molti si lasciano attrarre dal profumo di formaggio, fresco e stagionato, che esce da un caseificio a conduzione familiare. Il gentilissimo casaro ci offre una selezione di assaggi tra cui una ottima ed enorme ricotta fresca impreziosita da uno spesso strato di miele sapientemente versato sulla parte superiore.

Ora è proprio giunto il momento di rientrare, ma stavolta estremamente soddisfatti dalla ottima giornata trascorsa in un'incantevole scenario naturale ed arricchita da un finale degno dell'intera passeggiata.

Buon cammino a tutti.

Agosto 2015 (8) - Giacomo Chiaccone



Cippo sul Col du Grand Ferret



13 settembre – Monte Comune



13 settembre-Baia di Ieranto



Donato sul podio dell'Amalfi Coast Ultra km76



Compleanno del Re-Francesco I
Monte Cerreto 26 settembre 2015

LE ERBE OFFICINALI DEL CERRETO-2° parte

Origano (*Origanum*, L. 1753) è un genere di piante aromatiche, erbacee o sub-arbustive, appartenente alla famiglia delle Lamiaceae e comprendente circa 45-50 specie originarie soprattutto del bacino del Mediterraneo. Le due specie più conosciute ed utilizzate sono l'origano (*Origanum vulgare*) e la maggiorana (*Origanum majorana*).

L'origano è una delle erbe aromatiche più utilizzate nella cucina mediterranea in virtù del suo intenso e stimolante profumo. Si usa in innumerevoli preparazioni su carni e su pesce, nelle insalate e nella pizza. Le cucine dell'Italia meridionale e della Sicilia ne fanno grande uso.

L'Origano è anche un buon repellente per le formiche: basta cospargerlo nei luoghi frequentati e ricordarsi di sostituirlo spesso per tenerle lontane.

Nel linguaggio dei fiori l'Origano da sempre è stata considerata una pianta che dà sollievo, conforto e salute

L'origano non è importante solo per il suo utilizzo in cucina ma anche per le sue numerose proprietà terapeutiche. I suoi principi attivi sono principalmente i fenoli (timolo e carvacrolo) oltre a grassi, proteine, sali minerali, vitamine e carboidrati.

Le sue proprietà terapeutiche sono: antalgico, antisettico, analgesico, antispasmodico, espettorante, stomachico e tonico. Il suo olio essenziale è molto utilizzato nell'aromaterapia. I suoi infusi sono consigliati contro la tosse, le emicranie, i disturbi digestivi e i dolori di natura reumatica svolgendo una funzione antinfiammatoria.



Origano pronto per la raccolta



Origano in fiore

Menta (genere *Mentha*) è una pianta erbacea perenne, stolonifera, fortemente aromatica, dal tipico sapore pungente e piccante, che appartiene alla famiglia delle Labiate (Lamiaceae). Cresce in modo massiccio in tutta Europa, in Asia e in Africa e predilige sia le posizioni in pieno sole che la mezza ombra, ma può resistere anche a basse temperature. Molto conosciuta già dal tempo degli Egizi e dei Romani, veniva usata da Galeno come pianta medicinale.

La menta, secondo la specie, è un'erba alta da qualche centimetro a poco più di un metro, con steli eretti e radici rizomatose che si espandono notevolmente nel suolo. Le foglie sono opposte, semplici e nella maggior parte delle specie sono lanceolate e ricoperte di una leggera peluria di colore verde brillante.

I fiori sono raccolti in spighe terminali, coniche, che fioriscono a partire dal basso verso l'alto. I singoli fiori, simpetali e irregolari, sono piccoli, di colore bianco, rosa o viola; la corolla, parzialmente fusa in un tubo, si apre in due labbra, la superiore con un solo lobo, l'inferiore con 3 lobi disuguali. La fioritura avviene in piena estate e prosegue fino all'autunno.

Il frutto è una tetrachenio che contiene da 1 a 4 semi.

Di facile coltivazione, predilige una zona poco ombrosa e umida.

La moltiplicazione avviene per talea, oppure per divisione dei cespi, a fine settembre. Alla base della pianta si formano degli "stoloni" da cui hanno origine nuovi germogli che verranno usati per rinnovare le colture. Se coltivata in zone di scarsa umidità, la pianta guadagnerà in ricchezza di essenza ma perderà in sviluppo.

La pianta della menta è facilmente attaccata da funghi parassiti (*Puccinia menthae*); i suoi steli e le foglie si riempiono di rigonfiamenti e puntini rossastri che poi si evolvono in macchioline nerastre, le piante infette vanno eliminate e bruciate. Viene, inoltre, attaccata dalle lumache che ne sono ghiotte.

La raccolta della menta viene fatta quando la pianta è completamente fiorita, fresca viene utilizzata nelle distillerie, mentre per uso domestico viene essiccata in luogo fresco e arieggiato.

In medicina ha funzioni di digestivo, stimolante delle funzioni gastriche, antisettico ed antispasmodico, tonificante; si possono preparare decotti e infusi.

In cucina si usa nelle zuppe, nelle salse, nella carne, in special modo per cucinare l'agnello, per preparare liquori, sciroppi, caramelle. Le caramelle alla menta sono

largamente usate per il loro gusto e per la loro capacità di rinfrescare l'alito e lenire il mal di gola.

Molto usata per aromatizzare alcune varietà di tè verde: tipico il tè verde maghrebino.

Dalla menta si estrae il mentolo, che è un ingrediente di molti profumi, cosmetici, medicinali e viene usato persino per aromatizzare le sigarette.

Va notato che queste proprietà sono limitate ad alcune specie di *Mentha*. Altre specie, p.es. la *Mentha pulegium*, contengono sostanze velenose.

Per chi soffre il mal d'auto o mal di mare la menta è l'ideale, basta fare un infuso e berne due tre giorni prima del viaggio oppure conservare nel thermos e berla durante il viaggio, appena sente i primi sintomi di nausea e vomito.



Fiori di menta



Menta comune

AVVISI E INFORMAZIONI

Sabato 10-Domenica 11

Monti Sibillini

Eremo di San Leonardo-Monte Priora

Martedì 13

Messa in suffragio del 'Professore' e di Masto Giovanni

Chiesa S. Maria di Costantinopoli - ore 18

Sabato 17

18° Anniversario di S. Maria della Speranza-Grotta ex-Caprile

Domenica 25

Escursione a Capri-Sentiero dei Fortini con Teresa.

29 Novembre-Pellegrinaggio a San Gerardo-Pranzo Ristorante Gronki-Aquilonia. Prenotazioni in sede con anticipo di 30€

QUELLA VOLTA CHE SALII SULLA VETTA CON GLI SCARPONI E SCESI CON LE PANTOFOLE

E' un'avventura tragico-comica alla Fantozzi, tanto per capirci subito!

E' veramente accaduta! Non è un sentito-dire o un racconto raccolto o ascoltato da qualche parte, e sapete perché? Perché il protagonista è il sottoscritto, e adesso vi racconto com'è andata.

Nel 1985, trenta anni fa, a giugno decisi di farmi un giro in solitaria sulle Alpi, uno dei tanti, partendo da Courmayeur per arrivare a Trieste, percorrendo tratti a piedi, valicando passi alpini e facendo uso del treno per spostamenti più lunghi. Alcuni anni prima avevo fatto conoscenza con il Monte Bianco e fu amore a prima vista. Da allora ho cominciato ad andare per i sentieri e le cime delle montagne, di solito in compagnia, ma non poche volte in solitaria, quando l'avventura si faceva estrema e non volevo coinvolgere amici per andare dietro alle mie follie.

Un mese prima andai a Napoli e nel quartiere della Duchesca comprai un paio di scarponi nuovi. Li misurai con attenzione e provai anche a fare qualche passo per la strada sotto l'occhio guardingo del commerciante. Soddisfatto, li comprai, insieme a calzettoni e camice di montagna, quelle a quadroni, colorate e con due taschini davanti. A casa, come avevo tempo, calzavo gli scarponi e me ne andavo in montagna, sul Chianiello e fino alla Casa Rossa. Il Cerreto era lontano e non c'era neanche il sentiero, che fu tracciato, il mitico n.1 alla fine degli ottanta, da Eduardo e Vicianzo. Gli scarponi erano una meraviglia, ormai erano rodati e così subito dopo ferragosto zaino in ispalla e con gli scarponi ai piedi presi il treno da Nocera diretto a Torino. Arrivai la mattina e subito un altro treno mi portò fino a Pre Saint Didier, un paesino ai piedi del Monte Bianco, dove è l'ultima fermata e da dove a piedi raggiunsi Courmayeur, distante cinque chilometri. Mi fermai a Courmayeur per due giorni per raccogliere notizie e per avere informazioni più precise sul mio itinerario. Alla Società delle Guide trovai la disponibilità e la cortesia di una giovane guida che mi diede consigli e ragguagli sul percorso fino a Martigny in Svizzera. E comincia il viaggio

Partii, presto il mattino successivo; una corriera mi portò fino alla testata della Val Ferret, ad Arnouva, 1769 mt, dove mossi i primi passi sul tracciato di una tappa del mitico TMB (tour de Mont Blanc), che valicando il Col du Grand Ferret, posto a 2537 mt, portava nel cantone del Vallese a Ferret, in Svizzera.

Camminai all'inizio per una mulattiera che comodamente mi portò nei pressi dei resti

del Rifugio Elena, distrutto da una valanga alcuni anni prima e poi ricostruito in un luogo vicino ma più sicuro. Da qui ammirai il fronte del ghiacciaio di Pré de Bard e le cime del Triolet e del Dolent; la mulattiera finì e subito il cammino si fece duro. Il sentiero s'inerpicava ripido e per tornanti passando davanti a vecchie baite e abbeveratoi per mandrie di mucche che pacificamente pascolavano dei dintorni, miracolosamente in equilibrio sui pendii erbosi. Ricordo che passando davanti a un rudere avvertii come una vampata di calore che avvolse il mio piede sinistro, ben stretto nello scarpone. Pensai sarà la fatica e il caldo del sole già alto. Il piede non mi doleva, anzi, pensai che fosse naturale e fisiologico che dopo due ore di cammino i piedi cominciassero a sudare come il resto del corpo. Continuai a salire, ormai il colle era vicino e già pregustavo la sosta disteso sull'erba al sole con un panino da mangiare e vicino la borraccia con l'acqua, e dopo una gran bella sigaretta, a quei tempi fumavo Rothmans rossa. In testa, però, cominciava a frullare un dubbio! Perché il riscaldamento ai piedi, invece di essere globale e interessare entrambi i piedi, se l'era presa solo con il sinistro? Con questo e altri pensieri in testa arrivai al cippo sulla sommità del colle. Di fronte, girandomi, avevo lo spettacolo della val Ferret che d'infilata arrivava fino alla Val Veny con il Col de La Seigne, confine italo-francese, a destra scorreva come pizzi di ricamo tutta la catena del Monte Bianco. Girandomi, ecco la parte svizzera della val Ferret, con il Grand Combin, un altro mitico quattromila, s'intravedeva appena il piccolo villaggio di Ferret, dove finiva la discesa che mi attendeva. Avevo un altro problema da risolvere, mi stesi appoggiato al cippo e presi a sciogliere i lacci degli scarponi. Prima il destro, da cui il piede uscì intatto e in buona salute, poi il sinistro ed ecco apparire vaste macchie di sangue. Tolsi l'altro calzettone con difficoltà ed ecco apparire il sinistro che più sinistro si fece allo sguardo. Il tallone era in fiamme, la pelle che proteggeva l'osso quasi consumata. Ero stato colpito come Achille nel tallone. Mi venne, anche da ridere, pensando a quando avevo letto pochi mesi prima su un referto del PS dell'Ospedale di Nocera Inferiore. 'Il paziente riferisce di essere stato morsicato da una scarpa'. E io da uno scarpone! Consumai quasi tutta l'acqua della borraccia per pulire il piede; mi venne in aiuto, sicuramente mossa da pietà, una ragazzona olandese che con mani esperte finì di lavarmi il piede e mi fasciò al meglio il tallone con una garza che prese dallo zaino.

E mi disse, con una miscela di lingue: *"Tutto ok, ma tu kaputt!"*. Sconfortato, mi abbandonai sull'erba. Aveva ragione la fanciulla, come potevo solo pensare di continuare il mio viaggio con quel piede malandato. Era il primo giorno e l'avventura era già finita!

Comunque, dovevo scendere dal colle: tornare indietro in Italia o scendere in Svizzera? E se proprio dovevo continuare a camminare, perché non scendere nel Vallese e là attendere qualche giorno che il piede ritornasse a funzionare?

Intanto mi guardavo il piede fasciato e mi chiedevo: *"Eppure gli scarponi li ho provati e riprovati, mai un dolore o un intoppo; saranno state le pendenze del sentiero, tanto ripide da sollecitare oltremodo il piede sinistro!"* Poi mi venne un'illuminazione: i miei piedi non erano uguali, non la stessa misura, il sinistro era più grande e valeva 45 e il destro 44 e gli scarponi erano entrambi della stessa misura, il 44. Da quel giorno e da quel sanguinamento ho calzato sempre 45, allungando il piede destro con due calzini (solo per gli scarponi).

Decisi di togliermi lo scarpone responsabile e infilare una pantofola, che avevo nello zaino. E così feci e cominciai la discesa. Dopo poco dovetti riequilibrare l'andatura, sfilai anche l'altro scarpone e infilai l'altra pantofola.

Il sentiero, all'inizio, serpeggiava su un piccolo altopiano erboso e il cammino era piacevole. Ad ogni incontro le mie calzature suscitavano prima meraviglia e poi risate, ma intanto andavo spedito, fino a quando...

Fino a quando il sentiero non diventò sassoso e ricoperto di pietre di varie dimensioni. Le più piccole si infilavano tra le pantofole e i piedi, e il cammino diventò un calvario di dolori lancinanti e imprecazioni indicibili. Resistetti per un po', ma alla fine crollai e mi sedetti su un masso. Guardavo di fronte a me lo zaino, non sapevo cosa fare, quando una seconda illuminazione folgorò la mente: *togli le pantofole, prendi tutti i calzettoni che hai, infilali uno sull'altro e continua il cammino!* Non ci credete, ma arrivai a fondovalle in buona salute e mi rifugiai nella prima baita-ristoro che trovai. Aveva anche da dormire. Rivisitai il piede sinistro e con l'acqua calda eliminai le ultime tracce del martirio.

Ero, comunque, giunto alla fine della prima tappa. Come proseguì e finì l'avventura, è un'altra storia che un giorno vi racconterò.

Agosto-settembre 1985