



il chiccio

Parrocchia
di San Giovanni
Battista

Num. 2
Ottobre 2013

Racconti di solidarietà e relazioni fertili

Circolare
interna

Editoriale

Mi piace proporre come apertura di questo numero alcune riflessioni non mie ma che sto approfondendo in questi ultimi anni. Queste ci portano ad uno sguardo nuovo sulla realtà, anzi antico ma perduto. La scienza è al lavoro su questo ma l'uomo di buona volontà è al lavoro su questo.

Il testo è di Ervin Lazlo: "Risaralizzare il cosmo".

...Un cosmo connesso coerente e unito che richiama un antico concetto presente nella tradizione di ogni civiltà, un cosmo nuovamente impregnato di spirito. Nelle epoche passate la connessione e l'unità del mondo erano note a uomini-medici, sacerdoti e scia-

mani, veggenti e sapienti, e a tutte le persone che avevano il coraggio di guardare al di là del proprio naso mantenendo una dimensione di apertura verso ciò che avrebbero visto... siamo parte gli uni degli altri e della natura, non siamo estranei nell'universo.

Siamo parte coerente di un mondo coerente; né più né meno di una particella, una stella e una galassia. Soltanto che noi siamo una parte cosciente del mondo, esseri attraverso cui il cosmo può conoscere sé stesso. Quando facciamo nostro questo, torniamo dove i nostri padri e i nostri antenati sono stati prima di noi...

➤ M. Grazia Monopoli

S. Francesco aveva capito



Tutti noi conosciamo il grande Santo amico degli animali e della natura. Ma cosa ci ha insegnato concretamente? Oggi, con tutta la nostra tecnologia e il nostro sapere, siamo capaci ad apprezzare e proteggere le opere del Creato? Proteggerle da chi? Ma dall'uomo naturalmente.

Con tutto il progresso, con le strutture industriali che si realizzano sempre più moderne, abbiamo in realtà modificato talmente tanto la nostra vita che... siamo ancora capaci di convivere con il Creato?

Ed ecco allora l'idea, certamente non nata da noi, ma presa in prestito da chi già l'ha vissuta e sfruttata. Perché non costruire un Gruppo di Acquisto Solidale? Acquistare cioè cibo direttamente dai contadini, che col loro sudore coltivano la terra, usando sì le macchine, ma ado-

perando altresì metodi ancora artigianali e prodotti naturali. Ma i "veri" contadini hanno il raccolto rovinato dalla siccità o dalle neviccate o comunque da eventi naturali imprevedibili. Ed ecco il "solidale".

Essere solidali con i lavoratori della terra, con le piccole imprese locali, sostenerle nell'arrivare a fine mese, nell'arrivare a quello stipendio che non sempre per loro è "fisso".

Questo ci ha insegnato S. Francesco. Questo noi vogliamo raccogliere nell'ottica di una Fede grande e matura. Nell'ottica di persone che - insieme nella comunità - formano un grande abbraccio verso altre che - comunità anch'essa, magari montana - senza di noi sopravviverebbe un po' meno.

➤ Don Francesco

Il ritorno dell'ulivo

Fra i tornanti del nastro d'asfalto che porta al quartiere alto, resistono alcuni lembi di verde: erba spontanea, arbusti di macchia, alberi qua e là.

Fiori ben pochi, quelli si sono spostati nei nomi delle vie... Se scarsa è la terra, perlopiù di risulta, ancor meno sono le persone che se ne curano.

Il giardiniere più assiduo è un abitante che ha nel diminutivo il nome di un albero da frutta, a conferma che niente è per caso. Un bel giorno, tra il saliscendi dei mezzi a motore, si ferma una donna: ha in braccio un giovanissimo ulivo e chiede una mano per metterlo a dimora.

Nemmeno il tempo di metter radici nel praticello in curva, in una notte l'alberello scompare. La donna avverte il misero vuoto, torna sul posto e lascia il suo monito, nero su bianco, affilata espressione di ferita su ferita.

"Tenevo a farvi sapere che l'ulivo che vi siete portati via con grande leggerezza e senza alcuno scrupolo, l'avevo fatto piantare in ricordo di mio marito, morto qualche mese fa. È proprio avvilente sapere di vivere in una società in cui ci sono persone (come voi!!) che se ne fregano degli altri e rubano non per fame, ma perché si sentono tanto tanto furbi, quando invece sono solo da compatire in quanto brutte persone."

Non sono parole vane, parlano alla coscienza, non le porta via il vento, anzi sì, le soffia all'orecchio della persona giusta, toccando le corde più profonde. Così l'ulivo ritorna

Ed un biglietto finale riapre il cuore e completa il dialogo a distanza: è l'ulivo ritornato che, crescendo, lo rafforzerà.



"È con grande sorpresa che ho visto riapparire l'ulivo che era stato portato via; se le mie parole appese ad un albero hanno scalfito una coscienza, non posso che esserne immensamente felice e ringrazio molto chi ha riconosciuto il proprio errore."

Breve storia di vita vissuta, dove si possono trovare: servizio, cura, memoria, dolore, fedeltà, leggerezza, noncuranza, tenacia, stupore, riconciliazione, gratitudine, coraggio, civiltà, speranza.

➤ Marco Cisani



le nostre poesie

Errando solitario

Errando solitario

per i viottoli che serpeggiano

Fra le terrazze grigie di ulivi

Osservo estatico, controlloce, le possenti figure

Irte e carnose delle agavi

Esplosione nella infernale

perfetta loro armonia.

➤ Sergio Schiaffino

Associazione Ezechiele 36

L'Associazione Ezechiele 36 si è costituita il 24 aprile 2011 e non è a scopo di lucro. Ha sede nel comune di Maissana (SP). Si propone di mettere a disposizione buona volontà perché si possa realizzare un progetto che crediamo essere non nostro ma della "Signora Provvidenza".

PROGETTO: "Dono della terra"

Il nome del nostro progetto è il dono che la terra continua a fare di sé, con la sua capacità di generare, di darci tutto il necessario con premura e puntualità. Terra che ci insegna l'umiltà, che ci riempie gli occhi dei suoi colori, delle sue sorprese e della sua freschezza. Per raggiungere una saggezza e un senso che sembrano perduti.

FINALITÀ

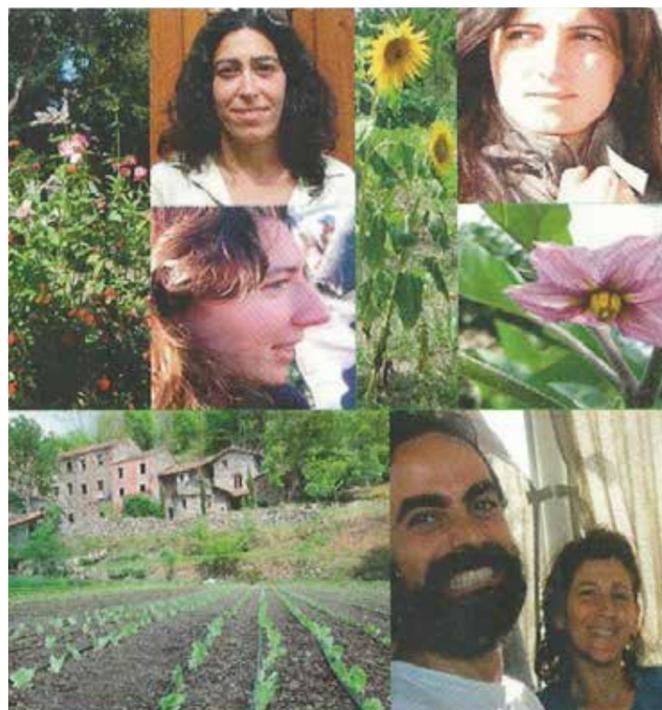
Chiunque, passando per la nostra valle, vede una zona ricca di boschi, acqua, aria pulita, spesso in un desolato stato di abbandono. L'Associazione ha quindi come finalità il recupero e la salvaguardia del territorio e lo scopo di rendere presenti e permanenti nella società i valori universali della preghiera e della fede. Ci proponiamo di recuperare con un lavoro di bonifica, pulizia e coltivazione, terreni incolti e in stato di abbandono da diversi

anni, con l'utilizzo di metodi che siano in armonia con la natura. Chi avesse terreni inutilizzati nella zona, può metterli a disposizione. Chiunque ha voglia ed ha qualche ora di tempo per dare una mano, è il benvenuto. Vogliamo puntare anche sulla riscoperta e il recupero di varietà tipiche della zona, come ad esempio la Fagiolana di Torza, il granoturco locale, il cavolo nero della Val di Vara. Un altro tipo di intervento specifico è previsto in relazione al patrimonio boschivo, con interventi di recupero di vecchi castagneti mediante la pulizia, la potatura l'innesto e nuovi impianti.

Le nostre "Proposte educative" vogliono prima di tutto tener conto dell'unicità e del valore di ogni persona, lavorando sulla valorizzazione delle emozioni, la conoscenza di se stessi e del proprio mondo interiore, anche attraverso il contatto diretto con l'intelligenza e la bellezza del mondo naturale.

c/o Borgata San Michele
Località Borsa 17, dopo il paese di San Pietro Vara, direzione Varese Ligure.

Vendita prodotti;
martedì mattina e sabato tutto il giorno.
Contatti: Cell 389 4709018/335 7197483
E-mail: ezechiele36@gmail.com



Un grazie speciale a Nicole che ci ha illustrato queste ricette in una bellissima mattina d'inizio estate.

Mangiare ad impatto quasi zero

PASTA CON LE BUCCE DI FAVE

Ingredienti: oricciatelle fresche, baccelli di fave bio fresche, pane raffermo, aglio, alghe a scelta, sale, pepe e olio evo.

Lavate bene i baccelli ed immergeteli in acqua fredda e bicarbonato per mezz'ora, quindi affettateli e sbollentateli in acqua bollente.

In una padella rosolate l'aglio, le alghe tritate ed il pane tagliato a cubetti. Unite i baccelli sbollentati e scolati, saltandoli a fiamma viva. Regolate di sale. Nel frattempo cuocete la pasta, scolatela al dente e saltatela col condimento. Servire con olio a crudo e pepe macinato al momento.

BACCELLI RIPIENI

Ingredienti: baccelli di piselli freschi bio, piselli freschi sgranati o altra verdura fresca bio, cipolla, cous cous precotto, limone, menta, sale, pepe e olio evo.

Lavate bene i baccelli, cuoceteli in pentola a pressione per 15 minuti dal fischio in poca acqua. Nel frattempo preparate il cous cous bagnandolo ed unendolo ad un soffritto di cipolla, verdure, buccia del limone tritata e menta.

Regolate di sale e pepe e aggiungete un cucchiaio di olio extravergine. Con un cucchiaino riempite i baccelli con il cous cous e aggiungete una fogliolina di menta. Infornare a 220° per 10 min.

BUCCE DI BANANA AL CURRY

Ingredienti: bucce di banana bio lavate e asciugate, cipolla, curry, peperoncino, birra, sale, pepe e olio evo.

Soffriggere la cipolla tritata, quindi unite la buccia delle banane tagliata a cubetti e lasciate rosolare per circa 5 minuti.

Aggiungete ora curry, peperoncino, sale e pepe. Sfumare con la birra, facendola evaporare a fiamma alta. Lasciate cuocere per circa 1 ora, bagnando di tanto in tanto con del brodo non appena il curry si asciuga. Servite con riso integrale.

BUCCE PATATA CARAMELLATE

Ingredienti: bucce di patate bio, salsa di soia, zucchero di canna integrale, pepe e olio. Tagliare le bucce a julienne, quindi soffriggerle in olio caldo, fino a farle dorare. Aggiungere un poco di acqua e farle cuocere dolcemente per 10 min fino a totale assorbimento del fondo. Caramellare con lo zucchero e glassare con la salsa di soia. Servire come contorno sfizioso con pepe macinato al momento.

Settembre, andiam è tempo di... funghi.

Queste righe hanno lo scopo di fornire alcune utili indicazioni micologiche, come:

- QUIZ....TROVA IL FUNGO
- DOVE CRESCONO I FUNGHI
- QUALCHE UTILE CONSIGLIO
- ALCUNI FUNGHI come Porcini, Ovuli, Mazza da Tamburo
- CONSORZI RACCOLTA FUNGHI

QUIZ....TROVA IL FUNGO



GUARDA ATTENTAMENTE LA FOTO, esercita l'occhio e trova Sua Maestà...

DOVE CRESCONO I FUNGHI

Gli habitat più comuni, per il cercatore neofita, sono a mio avviso, i boschi di faggio e castagno. Il Faggio è una pianta tipica di montagna che forma grandi boschi talvolta assieme al larice e all'abete, il suo tronco è grigio e liscio e le foglie ovali e lucide, che diventano rosse in autunno. A trent'anni può raggiungere i 20 metri d'altezza. Sotto il faggio crescono Amanite (tra queste gli Ovuli) Russule (es. Colombine) e Boleti (SUA MAESTA' IL PORCINO) oltre a tante altre specie.

Il Castagno è uno degli alberi più conosciuti, è una pianta alta con corteccia grigia percorsa da fessure verticali e con foglie lunghe e dentate, caratteristico e conosciutissimo è il frutto. Nei castagneti si possono trovare Amanite, Russule, BOLETI (SEMPRE SUA MAESTA' IL PORCINO), etc.

QUALCHE UTILE CONSIGLIO

Quando ci si appresta ad andar per funghi è necessario l'uso di alcuni accorgimenti quali l'abbigliamento e un minimo di idonea attrezzatura. E' opportuna la scelta di un equipaggiamento che tenga conto del posto scelto e della stagione. I funghi sono tipicamente autunnali, ma crescono tutto l'anno, in linea di massima sono consigliabili pantaloni di velluto o tela, stivali o scarponi con calze alte al fine di ripararsi da rovi o dal morso di rettili, giacca a vento o cacciatora e eventualmente impermeabili o poncho (sempre impermeabile). Per la raccolta bisogna disporre di un contenitore adatto, l'ideale rimane sempre il classico cestino di vimini, ma può andar bene anche una sacca di tela, mentre sono da scartare assolutamente contenitori di plastica. Sono necessari un coltellino, per tagliare e pulire dal terriccio i funghi raccolti e un bastone che potrà essere usato, oltre che per sorreggersi, per scostare erba e cespugli e non per frugare nel muschio o per scalzare dal terriccio i miceti (funghi) trovati. I funghi devono essere raccolti interi, praticando una leggera torsione del gambo. Consiglio di raccogliere solo esemplari giovani e maturi delle specie sicuramente conosciute e mangerecce. Non vanno raccolti quelli troppo vecchi o troppo imbevuti d'acqua, perché potrebbe essere già in corso un processo di alterazione che li renderebbe inadatti al consumo alimentare.

La distruzione di quelli velenosi o non commestibili o presunti tali è vietata dalla Legge, perché anche questi funghi hanno una grande importanza nell'economia della natura nell'ambito del bosco e

di conseguenza, nella stessa nostra vita.

In ultimo, sarà bene portarsi una macchina fotografica per documentare e ricordare i ritrovamenti da rivedere quando la stagione della raccolta sarà finita e in attesa della successiva.

ALCUNI FUNGHI...BUONI E COMMESTIBILI

AMANITA CAESAREA (OVULO BUONO)

Cresce alla fine dell'estate sino ad autunno inoltrato nelle radure ai margini dei sentieri, in zone aperte e chiare in boschi di latifoglie con preferenze per castagni, querce, noccioli, ad altitudini diverse, ma oltre i 700 metri di quota. Ottima commestibilità



BOLETUS EDULIS (SUA MAESTA' IL PORCINO)

Cresce in boschi misti di conifere e di latifoglie, in Liguria fa la sua comparsa dopo abbondanti piogge a fine estate sino ad autunno inoltrato, praticamente in tutti i boschi dell'arco Appenninico, con preferenza per castagneti e faggete. Commestibilità ottima.



LEPIOTA PROCERA - BUBBOLA MAGGIORE

(MAZZA DA TAMBURO)

Cresce in prato, pascoli, in condizioni climatiche favorevoli anche in gruppi sparsi decine di esemplari. Esemplari isolati si trovano abitualmente anche nei boschi.

Commestibilità Buona/ottima, ma bisogna saperlo cucinare



DOVE ANDAR PER FUNGHI IN LIGURIA:

Per questo consiglio FORESTE DEMANIALI E CONSORZI MONTANI, quelli che conosco sono maggiormente e più facilmente individuabili nelle seguenti aree geografiche: Monte Beigua, Urbe (SV), Val D'Aveto, Monte Penna, Monte Aiona, Uscio, Torriglia.

In queste aree è necessario e obbligatorio pagare un tesserino per raccolta funghi, il tesserino è di durata giornaliera, settimanale, mensile e stagionale, evidentemente l'importo da pagare varia da Consorzio a Consorzio o da Area Demaniale ad Area Demaniale. Inoltre sono indicati i giorni nei quali si può andare per funghi, in linea di massima Martedì, Mercoledì, venerdì, Sabato e Domenica. La quantità massima di funghi raccolti non potrà essere maggiore di 3 kg, come da legge regionale.

Infine Consiglio il Tesserino giornaliero che in ogni caso non supera il costo di 8 euro, per il dove farlo nessun problema, perché come arrivate sul posto troverete decine di cartelli che indicheranno in quale bar o Osteria dovrete recarvi per pagare l'obolo.

Fatto questo andate di corsa nel bosco e fate fruttare quanto speso e ... buon divertimento

Riccardo Batini

Il corso di erbe spontanee: continuano gli appuntamenti del “gruppo agricoltura” (1° parte)

Relazione sull'incontro di sabato 08/06/2013 presso il giardino della parrocchia S. Giovanni Battista in Genova Quarto su “ERBE SPONTANEE del NOSTRO TERRITORIO GENOVESE - COMPOSIZIONE, PREPARAZIONE e USI del CARATTERISTICO PREBOGGION” a cura della Dott. ssa DOROTHEA COSTA.

Possiamo suddividere le diverse piante spontanee del nostro territorio in base al loro contenuto di determinate sostanze e relative proprietà curative:

Una pianta come la MALVA, che è talmente diffusa da trovarsi addirittura nelle aiuole urbane della nostra città, è molto utile per il suo contenuto nelle foglie e nei semi di sostanze dette mucillaggini: queste ultime a contatto con l'acqua si gonfiano conferendo al relativo decotto proprietà emollienti e lenitive nel caso di raffreddori nonché lassative nel caso di stitichezza (ugualmente ai semi di lino che però sono più difficilmente reperibili).

Piante invece come l'ALLO-RO, il CORBEZZOLO e il TEREINTO (quest'ultimo della famiglia del pistacchio) si distinguono per il contenuto in tannini, sostanze dalle proprietà antibatteriche distribuite nelle foglie e nella corteccia per difendersi dalle diverse

malattie che possono arrivare dall'aria o dal terreno: anche il decotto di alloro può essere utile per il raffreddore; del corbezzolo sono inoltre commestibili e molto buoni i frutti e del terebinto una volta si utilizzava il seme oleoso per la produzione di olio combustibile nell'illuminazione delle case (e non a scopo alimentare perché troppo aromatico).

Esistono inoltre sempre nel nostro territorio le cosiddette PIANTE AROMATICHE che vivono in terreni siccitosi o poveri di sostanza organica e, all'occorrenza, addirittura rocciosi; hanno la caratteristica di produrre i cosiddetti OLII ESSENZIALI che sono appunto sostanze vegetali grasse dotate spesso di un gradevole aroma nonché di spiccate proprietà terapeutiche: diverse di queste piante si possono utilizzare anche in cucina per insaporire le pietanze e sono il ROSMARINO e il TIMO il decotto dei quali è utile per il mal di gola,



la LAVANDA, l'ELICRISO, la MAGGIORANA, la SALVIA una variante della quale è il SALVIONE con foglie più grandi ma meno aromatiche, la RUTA ed infine il FINOCCHIO SELVATICO il quale tra l'altro è un costituente del Preboggion.



Ovviamente in Natura, e quindi anche nel nostro territorio, non tutte le piante e sostanze che le caratterizzano sono buone a scopo alimentare e/o curativo: in diverse specie infatti sono contenuti per esempio gli alcaloidi i quali, solo se assunti in piccole quantità e sempre a discrezione dell'erborista o del farmacista, possono avere efficaci proprietà terapeutiche; altrimenti interferiscono con il metabolismo del fegato dal quale vengono difficilmente eliminati, diventando così propriamente tossici: RANUNCOLI E PAPAVERI ne sono due esempi dei quali i secondi sono da tener ben presenti perché le loro foglie possono

andare a costituire anch'esse il nostro Preboggion.

PREBOGGION: è una mistica di erbe spontanee, conosciute lungo tutto il bacino del Mediterraneo, che una volta si utilizzava molto nella cucina genovese e di cui la composizione e l'utilizzo variavano molto a seconda della zona nel genovesato in cui si preparava: a levante si raccoglieva per la produzione del ripieno nei caratteristici PANSOTI insieme ad aglio ed olio (una volta pronti, questi venivano conditi con sugo di noci che, preparato con noci, pinoli, aglio, olio e finocchietto selvatico, conferiva al piatto la caratteristica di essere magro per l'impiego mancato di formaggi o uova piuttosto che di grassi esclusivamente vegetali); a ponente invece il preboggion era impiegato insieme a legumi secchi più avanzati di pasta e riso per la preparazione, in piazza e nelle strade, di un minestrone che veniva servito caldo ai viandanti di passaggio. La sua denominazione deriva forse dalla dicitura “erbe da o per bollire”; alcune fonti invece ne sostengono la provenienza da Goffredo di Buglione, un condottiero delle Crociate che, essendo stato ferito o essendosi ammalato, doveva essere curato con un infuso della nostra mistica (“Per Boggion”).

Emanuela e Danilo Cortesi
Gas Castelletto

Ri-creiamo insieme!

LO SPIRITO DEL NATALE PASSATO

Ecco due esempi semplici di riciclo materiali per offrire ai bambini uno spunto di utilizzo di materiali che altrimenti finirebbero al macero.

Loro, se gli mettiamo a disposizione qualsiasi tipo di materiale, sono più creativi di noi adulti, che abbiamo dimenticato!

1) Piccoli presepi fatti dentro i portauova di cartone. Qualsiasi scena può essere rappresentata dentro queste piccole nicchie naturali di cartone; le sequenze di una fiaba per esempio.

2) Grandi cartelloni usando la carta dei regali di Natale (o delle uova di Pasqua...)

Per prima cosa sono stati fatti dei progetti su un foglio A4.

Il consiglio è stato quello di rappresentare soggetti piuttosto grandi.

Il disegno è stato poi ingrandito su un foglio di carta da pacco bianca. I bambini, in gruppi di cinque, hanno avuto a disposizione carta regalo di diverso tipo, che hanno fatto a pezzettini e incollato poi sul foglio. Sfondi ed eventuali spazi non coperti sono stati dipinti con le tempere.

Per renderla più compatta, la composizione è stata pennellata con il Vinavil.

Questi murale possono rallegrare la loro stanza come stanno rallegrando i corridoi della nostra scuola.



M. Grazia
Monopoli