

La Vela per Tutti, Il mare come terapia

**Giugno
2012**
Numero 5

**PUNTARE IN ALTO PER
SCOPRIRE NUOVI ORIZZONTI**



Nel Giornale

Marelibera 2012 sbarca a Portoferraio in mare.....Pag.2

Dalla cucina del Nereo - Pasta e fagioli con la 'nduja...Pag.4

MARE LIBERA

MAREAPERTO ONLUS

Via Caffaro 10, 00154 Roma
Tel. 06.4466731 - Cell. 360.541507
Codice Fiscale 97088150582 -
Partita Iva 05448891001

Sito web:
<http://www.mareaperto.org>

MARELIBERA 2012 SBARCA A PORTOFERRAIO



Marelibera 2012 sbarca a Portoferraio

Che qualche problema l'avremmo incontrato avevo iniziato a sospettarlo quando il nostro Segretario Roberto mi aveva raccontato le difficoltà nella ricerca di un albergo privo di barriere architettoniche per ospitare i nostri Soci che non potevano soggiornare a bordo delle imbarcazioni. Un albergatore gli aveva riferito che in tutta l'Elba appena il 20 % delle strutture alberghiere è dotata di un minimo di ricettività senza barriere architettoniche e, infatti, l'albergo per i nostri Soci era stato prenotato in una località a circa 12 km da Portoferraio.

Pazienza! D'altronde dopo la prima edizione di Marelibera, splendidamente organizzata fin nei minimi dettagli nel 2011 dagli Amici della Darsena Romana di Civitavecchia, ripetersi sarebbe stato comunque arduo. In verità, mi dicevo, il fatto che a collaborare

attivamente con le persone di UVS alla realizzazione della seconda edizione ci fosse la Fondazione Exodus e in particolare Stani (al secolo Stanislao Pecchioli) costituiva una garanzia assoluta.

Insieme a Marcello e Roberto sono sbarcato all'Elba col traghetto da Piombino nella tarda mattinata di venerdì 18 maggio. Dovevamo raggiungere a Portoazzurro lo skipper Enrico che col suo 35 piedi Mingus ci avrebbe ospitato per la tre giorni di Marelibera 2012 e da lì condurre la barca a Portoferraio. Il cielo era velato ma una sufficiente ventilazione ci consentiva di veleggiare con brio e prendere confidenza con l'imbarcazione con al quale avremmo partecipato alla regata. Gli altri soci ospiti della barca sarebbero arrivati nel pomeriggio e ce la prendevamo con calma. Anche Luigi col catamarano Nereo e Renato ed Andrea con lo Ziggurat Dettagli, complice il maltempo che li aveva fortemente rallentati nel loro percorso di avvicinamento a Portoferraio, non sarebbero arrivati che nel tardo pomeriggio.



Intorno alle 17 l'attracco alla darsena Medicea di Portoferraio, posto 01 proprio accanto a Alpa Maika la barca splendidamente restaurata dagli Amici della Darsena Romana e che tanto avevamo ammirato lo scorso anno a Civitavecchia. Acqua, energia, le pratiche per la sosta ed il perfezionamento dell'iscrizione di Mingus presso il comitato organizzatore con l'efficientissima Bianca (Biancamaria all'anagrafe) che prende nota, da indicazioni e distribuisce le magliette della manifestazione (con un offerta però, date le criticità economiche che il Comitato organizzatore ha dovuto fronteggiare).

Passeggiando tra le barche attraversiamo tutta la darsena e ci accorgiamo subito che non è dotata di "gruetta" che consenta ai disabili motori di salire comodamente in barca.

Seconda sorpresa nell'arco di un'oretta, accorgerci dell'assenza di posti auto riservati ai disabili nelle immediate vicinanze dell'area della manifestazione che risultava

"Inclusione Sociale". Previsti gli interventi di Don Antonio Mazzi e del sottosegretario del Ministero della Pubblica Istruzione Marco Rossi Doria.

Ci avviamo seguendo le indicazioni del nostro skipper e, subito dopo la piazza del Municipio, ci accorgiamo che per arrivarci c'è una lunga e suggestiva scalinata in pietra rosa che poi abbiamo scoperto essere la Salita Napoleone.

Pensiamo ai nostri amici disabili ma, ci diciamo, esisterà sicuramente una strada per mezzo della quale possono comodamente arrivare alla conferenza con i vari mezzi di trasporto. Entriamo nello storico edificio che è stato convento nel cinquecento e caserma al tempo dell'occupazione francese (prende infatti il nome da Cesare De Laugier, ufficiale napoleonico di madre portoferraiese, eroe di Curtatone e Montanara) e constatiamo con soddisfazione che è dotato di un ascensore riservato ai disabili; anche la sala delle conferenze



peraltro non accessibile alle auto per la contestuale presenza di una fiera internazionale con decine e decine di stand di tutti i tipi. E allora via con la carrozzella a fare slalom tra arrosti di carne argentina banchi di prodotti tipici e fiumana di persone a passeggio.

Ma va bene così, è bello esserci, riconoscere i visi più volte incontrate in altre manifestazioni, stare insieme, cenare insieme alla Linguella con i volontari che hanno cucinato per noi.

In serata la notizia che, a causa delle previste avverse condizioni meteo, la regata prevista per domenica sarebbe stata anticipata al primo pomeriggio del sabato. Tutti a nanna per un giusto riposo!

Sabato mattina; il cielo è velato, fa anche un pò freddo. Cornetto e cappuccino in un grazioso baretto in centro. L'organizzazione distribuirà più tardi alle varie imbarcazioni latte, caffè e biscotti. Alle 9:30 presso la sala convegni De Laugier c'è l'attesa conferenza sul tema

è attrezzata con elevatore che consente un facile accesso alle carrozzine.

In sala poca gente. Peccato, pensiamo, il tema è di assoluta rilevanza e meriterebbe un adeguato uditorio. Dopo una ventina di minuti ci avvisano che ci sono degli amici in carrozzina che, date le difficoltà d'accesso alla sede congressuale sono fermi nella piazza del Municipio, proprio ai piedi della scalinata, scusate, della Salita Napoleone! Usciamo per raggiungere la piazza del Municipio e incontriamo l'amico Fabrizio che spinge una carrozzina e ci dice che ha dovuto fare una lunga strada per giungere fin là. Ma lui, che è istruttore di arti marziali oltre che skipper di grande esperienza, sorride e ci indica la direzione. Arriviamo in piazza del Municipio dove un gruppo di amici che arrivano da Ravenna con un grosso furgone si sono resi conto che le strade di accesso al De Laugier non consentono loro di arrivare con tale



mezzo (solo il nostro Gianfranco Cherubini grazie alla ben nota tenacia e complice le dimensioni ridotte della sua auto è riuscito a raggiungere autonomamente la sede del De Laugier).

Non ci perdiamo d'animo e seguendo l'esempio di Fabrizio iniziamo a percorrere le stradine in lastricato che con un ampio giro e con dislivelli degni di un gran premio della montagna, ci consentono di giungere alla meta. Mi accorgo, appena seduto sulle comode poltrone del De LAugier, che la pratica sportiva mi avrebbe aiutato in tal frangente, quantomeno ad essere meno ansimante. Ma ormai.....

La conferenza inizia con un'ora di ritardo, la sala da 250 posti è discretamente piena. Don Mazzi non c'è, il sottosegretario Rossi Doria è bloccato a Torino da un impegno istituzionale (che si sa sono sempre più noiosi, ma comunque ineludibili, rispetto a convegni su argomenti a carattere sociale!). C'è Stani che fa gli onori di casa, c'è il Presidente di UVS Enzo Pastore, il Comandante della Capitaneria di Porto di Portoferraio, Andrea Santini e l'assessore a Cultura e Turismo del comune di Portoferraio, Antonella Giuzio. Ci sono gli interventi del capitano di Vascello Vittorio Alessandro, di Franco Taverna, direttore della Fondazione Exodus ed il Prof. Michele di Nunzio, docente della LUMSA, che ha consegnato

i diplomi ai partecipanti del corso di specializzazione "Navigazione e Formazione Umana", condotto in collaborazione con UVS nella sede LUMSA di Gubbio. E poi gli interventi del pubblico che raccontano storie di volontari che combattono ogni giorno con le difficoltà spesso acute dal Sistema, avendo come unica arma la motivazione ostinata di chi si "alimenta" di un semplice sorriso o nel vedere accendersi una luce negli occhi delle persone che hanno il privilegio di aiutare. C'è anche l'intervento del nostro tesoriere Gianfranco il quale ricorda le battaglie di Mareaperto per l'installazione di impianti di sollevamento (le cosiddette "gruette") nei porti italiani, impianti che splendidamente latitano nella darsena di Portoferraio. Peccato, l'Assessore era già andata via e non poteva accogliere la "provocazione".

Finita la Conferenza ci concentriamo sulla regata. Dopo il briefing dei Comandanti e la distribuzione dei cestini per il pranzo, prendiamo posto nelle varie barche: Gianfranco e Igino prendono posto sul più comodo Nereo e Gianluca su Dettagli dove, ormai, è di casa. Si lasciano gli ormeggi per recarsi presso il campo di regata. Ci saranno una trentina di barche, piove e non fa affatto caldo. In compenso c'è un pò di ventilazione. Il cancello di partenza appare troppo limitato per la quantità di imbarcazioni che fremono per partire, per cui il nostro skipper Enrico si offre di allontanare la boa di un

centinaio di metri e d'accordo col comitato operiamo un recupero veloce con il fiocco a collo e spostiamo la boa. Subito dopo arriva il segnale di un minuto alla partenza che viene frainteso da tre imbarcazioni che scattano sulla linea di partenza e iniziano la regata. Le condizioni del vento nell'area prospiciente la baia di Portoferraio, complice anche la situazione orografica Elbana, mutano in continuazione per cui assumiamo varie andature e alterniamo velocità di due nodi scarsi a punte esaltanti di 8 nodi di bolina! Lo skipper è esperto e la tattica di gara ineccepibile. Arriviamo quinti al traguardo anticipati da due delle barche che erano partite in anticipo e da due 50 piedi tra i quali la famosa Bamboo della Fondazione Exodus. Siamo esausti ma felici, è stata molto impegnativa ma altrettanto esaltante. Rientriamo in porto in tempo per veder partire il traghetto che Roberto ed io avevamo prenotato. Pazienza, prenderemo il successivo! Dobbiamo rientrare a Roma in serata per cui salutiamo velocemente i nostri compagni d'avventura pregandoli di comunicarci appena nota la classifica ufficiale d'arrivo (ci dirà in seguito Marcello, che non è stata mai stilata e che le Associazioni sono state premiate in maniera paritaria). Arrivederci Portoferraio, è stata un'esperienza tutto sommato positiva e siamo stati bene insieme alla "nostra gente".

E nel viaggio di ritorno che riavvolgo il "film" di questa edizione di Marelibera.

C'è una frase che mi ritorna alla mente come il classico motivetto che cantiamo senza riuscire a smettere: è un concetto espresso da Franco Taverna, Direttore della Fondazione Exodus che nella sua relazione ha associato l'Inclusione sociale alla ricerca del "binario 9 e 3/4" che, per chi è appassionato dei romanzi di Harry Potter, è il binario della stazione londinese di King's Cross dal quale parte il treno che conduce ad Hogwarts e che separa, quindi il mondo dei "Babbani" (i cosiddetti "Normali") dal mondo dei "Maghetti" (le Persone Speciali). Riuscire a trovare tale binario e riuscire a salire sul treno Hogwarts Express è lo sforzo da compiere per intraprendere un viaggio meraviglioso, Babbani e Maghetti insieme e con la stessa comunità di intenti. La sintesi emersa dal Convegno è che tale binario ancora non è stato trovato, tante sono ancora le situazioni in cui i "Maghetti" sono costretti nel loro mondo magico che i Babbani nemmeno sfiorano. Le contraddizioni sociali e il periodo di crisi che stiamo attraversando non fanno che acuire tale distanza.

"Però che strano- pensavo- quando siamo su una barca a vela questi mondi magicamente si incontrano, anche le barriere fisiche diventano meno ostiche, ognuno da il meglio di se in perfetta armonia e in maniera complementare a seconda delle proprie capacità e possibilità". Ma allora l'abbiamo trovato davvero il binario 9 e 3/4!

Abbiamo completato un'altra tappa del viaggio.

Prepariamoci per la prossima.

WALTER FELICE IBBA



DALLA CUCINA DEL NEREO

Pasta e fagioli con la 'nduja



In seconda elementare ho conosciuto quello che sarebbe diventato un mio grande amico. La sua famiglia era di origine calabrese e siciliana, ed io frequentavo la loro casa fermandomi spesso anche a pranzo. Così io, napoletano, ho conosciuto e imparato ad apprezzare quel tipo di cucina diverso da quella di casa mia.

Il peperoncino era usato senza risparmio, ma le mie papille gustative di ragazzino non hanno avuto difficoltà ad abituarsi, poi ad apprezzare, infine a ricercare il gusto del piccante.

Crescendo, forse anche grazie a questo mio altalenare tra la cucina napoletana, quella calabrese e quella siciliana, ho sviluppato una vera passione per la ricerca di nuove esperienze gustative che intrigassero i miei sensi... odori, sapori, aspetto dei cibi mi danno gioia.

Uno dei componenti che veniva usato con larghezza ed in diverse preparazioni era la 'nduja... forse non tutti sanno cosa sia la 'nduja: è uno dei tanti componenti della cucina

che una volta era dei poveri ed ora sono considerati leccornie... un esempio tra gli altri è la zuppa di pesce che, da piatto dei pescatori che usavano il pesce che nessuno acquistava, è diventato un piatto ricercato e spesso costoso. La 'nduja è un miscuglio di parti povere del maiale, finemente tritate e impastate con peperoncino. La più pregiata la fanno a Spilinga. In effetti l'uso delle parti di scarto del maiale è diffuso ovunque: ad esempio la "zuppa di soffritto" napoletana usa gli stessi ingredienti più l'alloro, ma i pezzi di carne non sono sminuzzati. Sono invece sminuzzati ed insaccati a salsiccia nella "andouillette" francese, da cui ovviamente deriva il nome di 'nduja.

La 'nduja viene usata spesso come crema da spalmare su una fetta di buon pane casareccio (su quello di Lariano, per esempio), e questa era prevalentemente la maniera in cui avevo imparato ad apprezzarla. Poi, molti anni dopo, quando con il mio catamarano Nereo mi sono spinto alle Eolie per la prima volta, ho fatto l'incontro, in un ristorante a Tropea, con un piatto il cui nome mi faceva intravedere una fantastica esperienza gastronomica: "Fileia con fagioli e 'nduja"... la fileia è una pasta fresca simile alle nostre trofie o strozzapreti. Subito ordinata sono però rimasto deluso: si trattava in effetti di un semplice accostamento tra pasta bollita, fagioli bianchi di Spagna bolliti, e la 'nduja accostata alla pasta e ai fagioli. Mi sono detto che si poteva fare di meglio e, almeno a mio parere, si può! Ho quindi fatto un po' di esperimenti e sono approdato ad un piatto che

a me piace molto. E' un piatto di semplice preparazione, lo faccio spesso anche in navigazione, e viene generalmente apprezzato anche dai miei amici, velisti e non: ve lo racconto.

Ingredienti per 4 persone:

Pasta 300 grammi: ad esempio le Casarecce Garofalo

Una scatola di Fagioli Borlotti (o meglio un tetrapack Auchan, di cui vi ho già parlato per il couscous)

'Nduja a piacere (50 grammi per cominciare, poi dipende da quanto amate il piccante)

Mezza cipolla piccola sminuzzata (magari quelle di Tropea)

Olio E.V.O.

Fate soffriggere la cipolla in un po' di olio di oliva extravergine, quindi aggiungete la 'nduja e fate insaporire. Versate i fagioli con la loro acqua di governo e mescolate bene portando a bollore. Aggiungete quindi mezzo litro di acqua e sale quanto basta (o meglio un buon dado di carne) e portate di nuovo a bollore mescolando di tanto in tanto. A questo punto calate la pasta. Se avrete usato le Casarecce Garofalo il tempo di cottura sarebbe 11 minuti. Ma la pasta e fagioli "riposata" è più buona, quindi dopo 5 minuti spegnete il fuoco, coprite la pentola e aspettate 10 minuti. Aggiungete qualche foglia di basilico e portate in tavola...

Fatemi sapere se vi è piaciuta

LUIGI ESPOSITO

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

LUIGI ESPOSITO



66 anni, laureato in Matematica. Sposato con due figli.

Tre passioni : la musica, la cucina e la vela.

Ama cucinare.

WALTER FELICE IBBA



52 anni Ingegnere e Manager d'Azienda.

Dal 2010 skipper volontario di Mareaperto"

DONAZIONE ALLE POPOLAZIONI COLPITE DAL SISMA

Per venire incontro ai terremotati dell' Emilia-Romagna, dei quali si parla tanto in questi giorni, l'Associazione Mare Aperto onlus, interpretando i sentimenti di tutti i soci, ha effettuato una donazione di 500,00 euro.

Per chi volesse contribuire con un versamento personale, eccovi i parametri: Un aiuto subito - Terremoto in Emilia (da inserire nella causale) IBAN IT73 L030 6905 0611 0000 0000 671 di Intesa-San Paolo, inserendo nel campo "Beneficiario" solo il codice grande beneficiario 9649 (e nessun altro dato).