



*Camminare in compagnia
scaccia ogni malattia.
Vedi Assisi e stai di lusso
se hai problemi di reflusso.
Il Subasio è l'ideale
per la colica renale.
Se il tuo fegato è un macello
fai una puntatina a Spello.
Hai un ginocchio che fa male?
Sali all'eremo di Pale.
Trevi è una gran bell'idea
se hai una forte cefalea.
Dolorino inconsueto?
Senza dubbio c'è Spoleto.
Se hai la gola un po' infiammata
metti un fior nell'insalata.
E se gli occhi son malati?
Meglio camminar bendati.
L'intestino è un po' molesto?
Mangia un po' di torta al testo.
La crescionda è un toccasana
per aver la bocca sana.
Il tuo stomaco ha uno spasmo?
Prova a consultare l'Erasmo.
Quando hai un forte raffreddore
chiedi il brodo a Salvatore.*

*Sia emicrania, sciatagia, mal di denti o astenia,
sia orticaria o gengivite, alopecia o periartrite,
contro i mali più cattivi, fai il sentiero degli ulivi.*

A volte basta un raggio di sole per renderti felice.

Il pensiero con cui vorrei chiudere questo trekking del Sentiero degli Ulivi è un ringraziamento a tutte le persone con cui ho trascorso queste giornate.

Siamo arrivati da luoghi diversi, lasciando attività diverse, ma soprattutto con vite ed esperienze diverse alle nostre spalle, ma abbiamo condiviso strade, passi, notti, cibo, risate, parole, cercando e apprezzando le stesse cose: camminare, raccontarci, godere dei luoghi e della compagnia.

Ad Alessandro e a tutti i partecipanti va il mio grazie per aver saputo creare sintonia ed interesse.

Non è un pensiero particolarmente originale, ma è sincero, sono stata bene, sono contenta di avere potuto vivere l'esperienza che mi ha portata a scriverlo.



*Bella gente, bel gruppo.
Bel viaggio, tutto bello.
Ulivi, eremi, incontri religiosi e non, gastronomia.
Cosa chiedere di più.*

Un pensiero senz'altro positivo in questo mio ennesimo trekking. Comincio dal gruppo, uno dei migliori che abbia conosciuto. Il percorso in questa terra d'Umbria a dir poco incantevole, la cucina eccezionale, tempo ottimo, la guida sa già cosa penso di lui, cosa si vuole di più?
Alla prossima!!!!

Olivi 2009

Grazie a tutti per aver condiviso questa esperienza di cammino insieme. Si cammina per fuggire da un mondo vecchio, si cammina per trovare un mondo nuovo. Scopriamo poi che conta ciò che ci accade durante il cammino, mentre andiamo con disponibilità "da qui a laggiù".

*Fine discesa
bianco ciliegio
accoglienza*

*Dolce lettura
per il sonno profondo
parole stelle*

*Verde esploso
ritmo di calmi passi
sereno dentro*

*caldo viola
consola il cuore
è borragine*

*Vita leggera
spruzzi di allegria
risa antiche*

*E' insalata
fiori e sapori
dolci colori*

*Sentire dentro
al giallo corniolo
ricordo di te*



Spoletto 3 aprile 2009

Incontro alla stazione, persone sconosciute, curiosità, imbarazzo.

Pensieri legati al passato, posti conosciuti, ma così diversi.

I primi passi, il passato si allontana, il cuore viene medicato
nelle sue vive e profonde ferite.

Sguardi, parole, silenzio.

Il silenzio della notte, la familiarità.

Il cammino incomincia, il paesaggio è meraviglioso, la natura ti prende per mano e
ti unisce agli altri.

Mi sento inebriata da tutte queste sensazioni, mi sento al sicuro,
vedo la bellezza della vita nelle sue infinite sfumature.

Non ho bisogno di parole che mi raccontino le persone con le quali condivido il
cammino, le sento, le osservo, le faccio entrare nel mio corpo.

Grazie, grazie per avermi regalato questo viaggio meraviglioso.



Viaggiare è vivere.

Tante cose sono importanti per il viaggio. Ognuno ha la sua preferita.

Una macchina fotografica, un giornale, una sigaretta, una bottiglia di brodo, un pezzo di poesia, un vocabolario, la voglia di camminare lentamente, la voglia di finire il cibo.

La cosa più importante però è lasciarsi addomesticare – creare dei legami. All'inizio ognuno è uguale a centomila camminatori e non ha bisogno di nessuno, ma se siamo addomesticati avremo bisogno l'uno dell'altro, così saremo, l'uno per l'altro, unici al mondo.

LA VERA RICETTA DEL "TACCO FELICE"

Ingredienti:

10 camminatori da tutt'Italia
1 guida Boscaglia
22 paia di scarponi impolverati
11 zaini troppo pesanti
una bella manciata di eremi, castelli, pievi e piccoli borghi
fiori di campo e acquazzoni q.b.
1 bustina di zafferano
3 bottiglie di brodo di Salvatore (un po' salato)

Preparazione:

unire a fuoco lento, per almeno sette giorni, i camminatori, la guida, gli scarponi e gli zaini e aggiungere, poco per volta, gli eremi, i castelli, i piccoli borghi, le pievi e un po' di ferrovia abbandonata, se l'avete. Bagnare il tutto con il brodo di Salvatore per evitare che tutto si appiccichi troppo alla strada. E' importante che per tutto il tempo il cuoco sia bendato e reciti il seguente mantra speciale: "oh mia bela madunin" o in alternativa racconti come accendere un fuoco in Alaska con 60 gradi sottozero, il tutto per non far impazzire gli ingredienti. A cottura ultimata aggiungere lo zafferano o anche un mestolo di risotto alla milanese avanzato. Spolverare con un po' di acquazzoni al momento giusto e guarnire con fiori di calendula, borragine e margherite alla maniera di Eva. Mangiare dopo una bella giornata di cammino davanti a un bel fuoco, su una comoda cadrega e in compagnia di simpatici compagni di viaggio.

p.s. A un noto critico di cucina, il dottor Erasmo da Milano, è stata fatta degustare questa particolarissima ricetta. Dopo averlo ben assaporato, deglutito, e dopo che con calma ha nettato la bocca con un ricamato tovagliolo di pizzo di Montefalco, ha sentenziato: "ma vè a da via il cùl!!!"



**Grazie a:
Alessandra, Bjarne, Enrico, Gianni, Giulio, Gualtiero,
Lucia, Maria Grazia, Mariella, Paola e Erasmo**