

GLI ORAPI ED I FIORI DEL MORRONE

In questi giorni negli stazzi di montagna, concimati dal gregge al pascolo e con terreno secco, c'è l'abbondanza di orapi. **L'orapo, conosciuto anche come spinacio selvatico**, è una pianta erbacea molto diffusa sulle nostre montagne. La caratteristica di questa pianta è un odore di concime di pecora ed al tatto è come se fra le dita c'è sabbia.

L'Orapo ha ottime proprietà curative, è antidolorifico, emolliente della cute in caso di infiammazione, lassativo e vermifugo. Contiene sostanze come il ferro e la vitamina B1, detta anche tiamina, (trasforma gli zuccheri in energia). Anche se raccogliervi è faticoso perché bisogna raggiungere gli stazzi, affrontare un dislivello, devi stare curvo con la schiena, devi tornare a valle con il peso sulle spalle, alla fine questo sacrificio è compensato, perché il palato è appagato.

Con gli orapi si possono preparare diverse ricette, i primi, i secondi ed i contorni. **Il risotto** è molto richiesto, **la frittata** nel panino rende la giornata più allegra. Saltati in padella **con burro e parmigiano** ci si lecca i baffi. **Ed i ravioli riempiti con la ricotta e gli orapi?**

Se per conservare gli orapi si sceglie di surgelarli, bisogna scottarli solo per pochissimi minuti, perché se si lessano, **il nitrato che contengono in quantità, si trasforma in nitrito. Il nitrito è una sostanza tossica** che si lega all'emoglobina (la proteina del sangue che trasporta l'ossigeno ai tessuti) ostacolandone l'ossigenazione. Quindi, se gli orapi si lessano e vengono surgelati, si possono consumare solo con olio e limone!

Nel pianoro del rifugio Capoposto del Morrone 1750 m , se ne trovano in abbondanza. Si parte da **Guado San Leonardo 1282 m** , (località Pacentro AQ) **seguendo il sentiero Q3. A Iazzo Cappuccio 1428m**, si prende il sentiero della **Via delle Signore**, quindi la **Piscina mt. 1728** ed infine **il Rifugio Capoposto**. Il percorso si inoltra in una fitta e curata faggeta. **Da due terrazzi si può godere la vista della Maiella** con ancora i canali innevati e sciabili e le creste di Pescofalcone, Monte Amaro, Tavola Rotonda, Porrara e la valle di Femmina Morta.

Capoposto purtroppo viene ricordato per un brutto episodio accaduto il 20 agosto del 1997, 18 anni fa.

Un pastore macedone incontrò tre escursioniste venete, sparò prima a Silvia che si finse morta, poi uccise l'amica Tamara che cercava di fuggire ed infine, dopo averla violentata, uccise la sorella Diana. Oggi c'è una lapide che ricorda questo episodio. Silvia con coraggio e determinazione, pur ferita, fuggì per il bosco e con la forza della disperazione raggiunse la frazione di **Marane di Sulmona AQ**, bussò alla prima abitazione e chiese aiuto.

A raccogliere gli orapi c'erano una sessantina di persone, per cui ho preferito proseguire l'escursione, dirigendomi verso **la vetta del Morrone a 2061 m** . Arrivato alla **Sella di Iaccio della Madonna a 1930m**, dove si osservano il rifugio ed il lago coperto di neve. Cominciano i tuoni..., ma sono ancora lontani, sulla Maiella. Si prevede l'arrivo del temporale. Ascoltare questo borbottio mi rilassa, però devo tornare indietro. All'arrivo al rifugio Capoposto, ora non c'è nessuno. Raccolgo gli orapi, li carico nello zaino ed inizio la discesa.

L'ambiente che ho attraversato e che ho vissuto, mi ha educato e mi ha fatto riflettere provocandomi tante emozioni. Lo sguardo si spostava su un'esplosione dell'abbondante fioritura, con una varietà e abbondanza di colori, che nessun pittore saprà mai ricreare. Il **fucsia** delle peonie, **l'azzurro** della genzianella, **il**

viola della viola della Maiella, **il giallo** dell'eliantemo che somiglia alla viola, **il rosadello** Spillone della Majella, **il celeste** della veronica, le orchidee, il croco che per la presenza ancora della neve, sta colorando i prati con il suo colore **lilla**. E la margherita semplice e genuina? Certamente non sfigura con il **bianco dei petali ed il giallo della corolla**. Un profumo intenso mi blocca, mi giro ed ecco l'origano con il colore dei fiori **rosa porpora**. E' una pianta aromatica di cui non se ne può fare a meno in cucina. Indispensabile per dare sapore ai condimenti, alla carne alla pizzaiola. **Nella pizza napoletana**, con le alici ed i capperi, è l'ingrediente principale.

Le prime gocce di acqua mi bagnano vicino alla macchina. Gocce fredde e grandi. I tuoni rimbombano e fanno l'eco allontanandosi!

Le foto sul link:

<https://plus.google.com/u/0/photos/102927067766305302836/albums/6160620517276278257?biw=991&bih=564&q=google%20foto&ie=UTF-8&sa=N&tab=iq>

Luciano Pellegrini *agnpell@libero.it*

cell +393404904001