I panorami lungo il Sentiero della salvia, un percorso di 8,5 chilometri con 12 stazioni per osservare la natura.

Andar per erbe, su e giù per lo Stivale

Salvia, aglio orsino, pulsatilla alpina, timo, ginepro, lavanda, ginestra: profumano e colorano i sentieri d'Italia. Ecco sette (facili) trekking per scoprirli, tra mare e monti

A cura di **DIANA DE MARSANICH** - Testi di **LUISA TALIENTO**

FRIULI-VENEZIA GIULIA • Juna Agriturismo

Sul Sentiero della salvia

Un percorso protetto dal vento, dove non c'è nulla a disturbare la vista, perché si cammina guardando il mare. I triestini lo chiamano il "Sentiero della salvia", ma il suo nome ufficiale è "Tiziana Weiss", in omaggio a una celebre alpinista friulana morta nelle Pale di San Martino. Un itinerario profumato dalla pianta aromatica dalle foglioline vellutate, che cresce proprio qui, sulle colline del Carso triestino. Si tratta di un anello che parte e torna dal Rifugio Tita Piaz, dove vale la pena di fermarsi al ritorno per assaggiare la tagliatelle con salsiccia e *radìc di mont*, il radicchio selvatico che si raccoglie in primavera. Il giusto premio per aver affrontato 8,5 chilometri lungo il versante settentrionale del Monte Tinisa, dove oltre alla salvia c'è lo spettacolo dei boschi di abete e faggio e, in estate, la fioritura di rododendri, arnica, genziane e botton d'oro, che colorano di giallo i prati. Il migliore punto di partenza, a pochi minuti a piedi dal sentiero, è l'Agriturismo Juna, un indirizzo sensoriale, in cui la proprietaria si è fatta creare dall'aromaterapeuta Elena Cobez una fragranza esclusiva, che racconta la storia di questa casa e regala belle emozioni olfattive a chi entra. ▶

A lato, Maddalena Giuffrida con le piante ortive del suo agriturismo e b&b nel borgo di Aurisina sulle alture di Trieste. Sotto, il profumo di Juna, una fragranza creata in esclusiva per gli ospiti.

Paola De Cassan, Alessandro Carroni, Massimo Goina

Una casa di eco-charme

Sulle alture di Trieste, risale alla fine del Settecento ed è stata ristrutturata con materiali ecologici e naturali da Maddalena Giuffrida e Walter Stanissa, una coppia nella vita e nel lavoro, che l'hanno trasformata in un agriturismo di charme. Dispone di quattro camere tutte diverse per dimensioni, arredate in modo caldo, con raffinate cortesie per gli ospiti, dai saponi agli oli essenziali al profumo di Juna, la fragranza creata appositamente per questo luogo, con una formula a base di piante e fiori che viene diffusa negli ambienti. La prima colazione viene preparata solo su richiesta, in base ai desideri dolci o salati (ed eventuali intolleranze) dell'ospite. Da qui, oltre al Sentiero della salvia, si può raggiungere a piedi il Sentiero dei pescatori, con il paesaggio che abbraccia Grado, Trieste e la costa istriana. Doppia in solo pernotto da 75 euro per due. **Info:** Agriturismo Juna, Duino Aurisina (Ts). Tel. 339.5081138, 335.8383533; www.agriturismojuna.it; www.turismofvg.it

La salvia (*Salvia officinalis*) è una pianta della famiglia delle Lamiaceae. Si coltiva facilmente a casa e viene usata in cucina per aromatizzare i piatti. Ha anche proprietà diuretiche, antinfiammatorie, antisettiche ed è utile in menopausa.

L'alpeggio Serrafredda, nella Riserva del Mont Mars.

Il lago di Ragozza si raggiunge con un facile trekking da Bognanco.

Sergio Enrico

VALLE D'AOSTA • Hotel Cavour et des Officiers

Giro ad anello sul Mont Mars

I fiori sono a forma di stelle e hanno un profumo intenso. Stiamo parlando dell'aglio orsino, pianta della famiglia delle Liliaceae, dall'azione antibiotica, purificante e antifungina, che si trova in abbondanza nei sottoboschi del territorio di Fontainemore, nella Riserva Naturale del Mont Mars. Per vedere la sua spettacolare fioritura, che avviene tra marzo e aprile, basta percorrere l'antica mulattiera (segnavia 2 - Colle della Barma), famosa anche per la processione che porta a Oropa, il più venerato santuario mariano delle Alpi. La pianta, che ha il pregio di essere tutta commestibile, è la protagonista di molti piatti valdostani, a partire dal gustoso pesto all'aiet, il pesto all'aglio, che si può assaggiare al Ristorante Oropa e viene anche impiegata per insaporire la mocetta, la tipica carne essiccata. Per abbinare le passeggiate nel verde alla visita delle bellezze architettoniche valdostane si può scegliere l'Hotel Cavour et des Officiers, ricavato proprio all'interno del Forte di Bard, realizzato nel 1830 come baluardo difensivo in cima alla collina.

Ma che bel castello

Si dorme in una delle undici camere ricavate nella Fortezza di Bard con arredi di Vico Magistretti (a lato, la Piano Suite). Gli ospiti possono visitare il forte, il museo e organizzare escursioni profumate di aglio orsino (in alto), nella Riserva del Mont Mars. Doppia in b&b da 110 euro per due. **Info:** Hotel Cavour et des Officiers, Bard (Ao). Tel. 0125.833886; www.hotelcavour.fortedibard.it; www.lovevda.it

PIEMONTE • Hotel Ristorante Eurossola

Slow trek tra i fiori

Il giro dei Tre Rifugi è un percorso di 9 chilometri: parte e torna da San Bernardo, nella Val Bognanco, e si apre alle spalle di Domodossola. Una camminata di tre ore e mezza, con un dislivello di 600 metri, che attraversa diversi ambienti montani, da fitti e ombrosi boschi a pascoli aperti dove ammirare la fioritura della pulsatilla alpina, una pianta usata nella medicina omeopatica con grandi fiori bianchi, gialli o appena soffusi di viola. Il suo nome fa riferimento alla "pulsazione" perché il fiore tende a oscillare alla minima brezza. Ma i prati di questa valle, attraversata dal torrente Bogna, dalla primavera in avanti si colorano anche con il viola dei ciclamini, l'azzurro-violetto delle genzianelle, il giallo dei genepì, pianta usata per preparare diversi liquori. Un buon punto per ristorarsi durante il cammino è il Rifugio Gattascosa, nella conca omonima. La migliore cucina del Distretto dei Laghi si gusta all'Atelier, il ristorante dell'Hotel Eurossola, dove lo chef stellato Giorgio Bartolucci prepara piatti creativi, con ingredienti delle valli.

Notti stellate

È la porta d'accesso alla Val Bognanco dove cresce la pulsatilla alpina (sopra), ma Domodossola è anche una città d'arte con gli edifici tardo-medievali del quartiere Motta e i dipinti della Collegiata. Per dormire c'è l'Eurossola con ristorante stellato (a lato). Doppia in b&b da 110 euro per due. **Info:** Hotel Ristorante Eurossola, Domodossola (Vb). Tel. 0324.481326; www.eurossola.com; www.distrettolaghi.it

Arch. Fot. Distretto Turistico Laghi, Marco Benedetto Cerini

La vista sul Golfo delle Cinque Terre, dal promontorio del Mesco.

Paolo Levaggi

LIGURIA • La Sosta di Ottone III

Il mare e la macchia, nel Parco delle Cinque Terre

Per i romani il timo era una pianta sacra: veniva bruciata nei riti cerimoniali, mentre i fiori erano cosparsi sui pavimenti per profumare le stanze durante i banchetti. Portate con voi quest'immagine lungo il trekking al Monte Vè, un nuovo circuito ad anello che parte da Fegina, nel borgo di Monterosso, e si snoda sul promontorio del Mesco. Si tratta di un percorso lastricato, di circa tre ore, con un dislivello di 489 metri, da poco inserito nella rete dei sentieri del Parco Nazionale delle Cinque Terre. Una salita in mezzo a orti cinti da muretti a secco, piccoli corsi d'acqua, coltivazioni di olivo e grandi fioriture di timo, ma anche ginepro e corbezzoli. Una volta in cima al monte Vè (488 metri), è bello fermarsi per ammirare il panorama del mare e respirare il profumo intenso delle essenze della macchia mediterranea. La giusta carica aromatica per proseguire fino all'Eremo di Sant'Antonio del Mesco, immerso in una fitta lecceta. E poi si torna verso Fegina per premiarsi con una sosta al Massimo della Focaccia, specializzato ovviamente in focacce. Colazione con prodotti tipici e aperitivi in terrazza con degustazione di vini liguri, sono una delle regole dell'ospitalità de La Sosta di Ottone III, la migliore dimora per un soggiorno alle Cinque Terre. ▶

Il timo (*Thymus vulgaris*) in primavera produce piccoli fiori bianco-rosa. Fa parte della famiglia delle Lamiaceae e ha proprietà antimicrobiche, antiossidanti e antinfiammatorie.

Camere con vista

Una dimora in mezzo al verde, nel borgo di Chiesanuova, ricavata da una residenza del XVI secolo, dove basta aprire le finestre per ammirare il Golfo (nelle foto a lato, la grande terrazza e una suite). Qui il cibo, il vino, ma anche gli arredi, realizzati con materiali naturali da artisti e artigiani, sono un inno alla sostenibilità. E poi ci sono i suggerimenti dei titolari, esperti delle vallate liguri, per organizzare escursioni. Doppia in b&b da 193 euro per due. **Info:** La Sosta di Ottone III, Chiesanuova, Levanto (Sp). Tel. 0187.814502; www.lasosta.com; www.lamialiguria.it

Uno dei 12 sentieri della rete escursionistica La Via dell'Essenza.

Le fioriture di Astorara. Da qui partono i trekking della lavanda.

R. Ridi

La lavanda dei Sibillini

TOSCANA - ISOLA D'ELBA • Hotel Cernia

Sulla via del ginepro

La Via dell'Essenza. Un nome magnifico per un sentiero di 127 chilometri, diviso in 12 tappe che portano il nome di piante aromatiche che si possono ammirare lungo la costa in ogni mese dell'anno. Il mese di marzo, per esempio, è il migliore per affrontare La Via dei Ginepri, un tracciato semplice, di 7,30 chilometri, che raggiunge la quota massima di 162 metri, tutto dedicato a questa pianta aromatica, famosa per le sue bacche usate in cucina e nella preparazione di liquori, e anche in erboristeria per gli oli essenziali ricchi di proprietà benefiche. La camminata floreale parte dalla spiaggia di Fonza, a Marina di Campo, e arriva a Lacona, toccando Cala dell'Ongio, il promontorio granitico di Punta alle Mete, la Ripa Nera, dove la vista si perde tra le fioriture e nel cielo volano i gabbiani. Si annusano i profumi di miriadi di fiori anche all'Hotel Cernia Isola Botanica, a Capo Sant'Andrea, località famosa per le scogliere che in primavera si colorano di viola per le fioriture di "unghie di strega" (*Carpobrotus acinaciformis*).

MARCHE • Agriturismo La Campana

La lavanda dei Sibillini

Bianco, rosso e fucsia. Sono i colori assegnati ai tre trekking ad anello dell'itinerario La lavanda dei Sibillini, a Montegallo, nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Ognuno può scegliere quello più adatto al proprio allenamento (1,5, 4,4 oppure 8,6 chilometri con un impegno fino a tre ore e mezza), sapendo che c'è un unico filo viola a unirli, quello delle splendide fioriture della lavanda. Si tratta di una delle piante più conosciute e amate per le sue mille virtù: è antisettica, calmante, cicatrizzante, ideale per profumare la biancheria o per un bagno rilassante. Le famiglie con bambini possono optare per il percorso rosso: ai più piccoli viene consegnata una mappa fumettata, con nove missioni-gioco da compiere nella natura e premio finale. A un'oretta da qui si può raggiungere l'agriturismo eco-sostenibile La Campana che offre camere, suite, appartamenti e propone corsi di tintura naturale con i pigmenti dei fiori coltivati in quest'azienda agricola, immersa nello scenario dei Monti Sibillini.

Nel giardino dell'Eden

Un albergo in un parco botanico con oltre cinquecento varietà diverse (sopra, il ginepro). Per gli ospiti area benessere specializzata in massaggi rilassanti, piscina a clorazione naturale, cantina per degustazioni, camere che si affacciano sul giardino (a lato, la Poetica). Doppia in b&b da 120 euro per due. **Info:** Hotel Cernia, Sant'Andrea, Isola d'Elba (Li). Tel. 0565.908210; www.hotelcernia.it; www.visitelba.info

Con le mani nei colori

Circondato da piante tintorie come la lavanda (sopra), La Campana (a lato, gli esterni) offre corsi di tintura naturale. Gli ospiti possono pedalare in mountain bike e seguire trekking nel parco del Monti Sibillini. Doppia in mezza pensione da 116 euro per due. **Info:** Agriturismo La Campana, Montefiore dell'Aso (Ap). Tel. 338. 6197365; www.agriturismolacampana.it; www.lavandadeisibillini.it

Lo scenario lavico maestoso dell'Etna e le fioriture dell'oro giallo, la ginestra.

Adriano Bacchella

SICILIA • Monaci delle Terre Nere

Trekking lavici, colorati di nero e giallo

Il Sentiero delle ginestre, sul versante sud-orientale del vulcano, ha due pregi: quello di essere lontano dalle sommità ventose dell'Etna e di essere percorribile in ogni stagione dell'anno. I trekking consentono di ammirare un habitat unico al mondo, quello di un vulcano che raggiunge i 3.300 metri di altezza, caratterizzato dalla sovrapposizione di colate laviche sulle quali è possibile osservare la forza vitale di arbusti e piante. Tra queste c'è la ginestra dell'Etna, la più grande per dimensioni in Italia, che può raggiungere anche 8-10 metri di altezza, carica di fiori gialli, abbondanti e profumatissimi, molto usati anche nelle preparazioni omeopatiche. I più allenati possono scegliere di partecipare a una "spedizione" di quattro giorni, organizzata dall'associazione culturale Etnaviva (www.etnaviva.it). Si percorrono in tutto 60 chilometri, da Nicolosi a Linguaglossa, oppure a Castiglione di Sicilia, dormendo in rifugi e agriturismo. Ma è anche possibile scegliere ogni giorno un'esperienza diversa soggiornando al relais Monaci delle Terre Nere, a Zafferana Etnea, che propone escursioni personalizzate, a piedi, in bicicletta, a cavallo, sempre a tema botanico, che portano sui sentieri fioriti che s'inerpicano su quella che i siciliani chiamano "a muntagna".

La ginestra dell'Etna (*Genista aetnensis*). Dalla distillazione dei fiori si ottiene un olio essenziale usato nella cosmesi, dall'estratto dei fiori si ricavano rimedi omeopatici.

Ai piedi del vulcano

Un boutique resort alle pendici dell'Etna, dove respirare l'energia primordiale del vulcano. Offre ville e suite, spa, piscina (a sinistra, la colazione all'aperto), ristorante gourmet che usa gli ingredienti dell'azienda agricola di proprietà, escursioni, massaggi (da provare quello con le pietre laviche), degustazione di vini biologici all'interno della tenuta che si estende per 25 ettari. Doppia in b&b da 540 euro per due. **Info:** Monaci delle Terre Nere, Zafferana Etnea (Ct). Tel. 095. 7083638; www.monacidelleterrenere.it; www.sentieroginestre.it