

LA STAMPA

Camminate nei prati e raccolta di erbe: è “flower power” anche in quota

A spasso tra fioriture e piante aromatiche, percorsi storici e visite ai giardini. Ecco le prime proposte in montagna per la primavera



Primavera, tempo di rinascita: mai come in questo periodo ne sentiamo il bisogno. Ecco allora che con la nuova stagione anche in montagna si aprono nuove possibilità: sentieri da esplorare, antichi percorsi da ripercorrere, gite nei prati tra i fiori o a caccia di erbe selvatiche. Tutto lentamente, passo dopo passo, per ritrovare benessere fisico e psichico dopo un inverno difficile.

Dalla Valle d'Aosta all'Alto-Adige ci sono così tante proposte per un turismo di montagna sempre più a contatto con la forza rigenerante della natura.



Nella valle del Monte Bianco si promuove un percorso a piedi molto affascinante e alla portata di tutti: è il Cammino Balteo, un anello di quasi 350 km, percorribile in entrambi i sensi, tra boschi, pascoli e vigneti. La primavera è il periodo ideale per affrontarlo, una volta che il presidente della Regione abbia dato il via libera ai non residenti (che per ora non possono entrare): tutti sentieri facili, a media quota, per un viaggio tra borghi medievali, antichi castelli e villaggi rurali. È diviso in 23 tappe di circa 4-6 ore ciascuna, si può scegliere quella che si preferisce e si può soggiornare nel fondovalle o nei piccoli paesini che punteggiano il percorso.

Tra le falesie a picco sul mare di Finale Ligure, dove si vive tra il profumo di salsedine e quello dei boschi, la tendenza di questa primavera è andare a caccia di erbe e frutti selvatici che crescono nei prati e sugli altopiani. Basilico a parte, in Liguria ci sono tantissime piante spontanee da scovare lungo itinerari che attraversano luoghi storici.

L'importante è saper riconoscere le erbe commestibili da quelle che non lo sono. Per essere sicuri di farlo ci si può affidare a esperti botanici del luogo: Francesca Magillo, ad esempio, con il suo progetto "La pentola della strega" organizza escursioni per piccoli gruppi nell'entroterra di Finale Ligure, tra Rialto, Calice, Verezzi, Finalpia, Val Ponci e Perti.

Anche la primavera in Valtellina passa attraverso i borghi storici, base ideale per partire alla scoperta di numerosi itinerari e percorsi in mezzo alla natura. Uno dei luoghi più suggestivi dove ammirare l'arrivo della bella stagione sono senza dubbio le Cascate dell'Acquafraggia, in Valchiavenna: con il loro doppio salto regalano uno scenario affascinante e le si possono osservare tranquillamente facendo un pic-nic sui prati intorno.



Itinerari tra le fioriture sbocciano anche sulle montagne trentine: tra maggio e giugno nel Parco del Monte Baldo arnica, gigli, genziane, orchidee, botton d'oro e gerani argentati creano sulle praterie in quota coloratissimi tappeti. Si possono osservare percorrendo, ad esempio il sentiero che dal rifugio Graziani raggiunge il Malga Campeì nella Val Paròl.

Ai piedi delle Pale di San Martino a partire da questa primavera c'è una bella novità: all'Agritur Dalaip dei Pape, in Val Canali, si può portare in vacanza il proprio cavallo. Qui da sempre funziona una fattoria didattica con tante attività per grandi e piccini, c'è anche un maneggio e si organizzano escursioni a cavallo per gli adulti e tour in sella nei dintorni dell'azienda per i più piccoli. Ora però chi ha la fortuna di possedere un cavallo può portarlo qui in vacanza: avrà una sua horse-suite nella stalla e sarà sempre accudito da un'esperta horse-sitter.

Tornano le escursioni alla scoperta delle erbe officinali anche in Alto Adige, con diversi itinerari che si snodano, ad esempio in tutta la Valle Aurina, ma non solo. A Merano a maggio va in scena il Flower Festival, uno dei momenti più attesi della stagione: epicentro della manifestazione saranno le passeggiate lungo il

Passirio, dove si svolgerà una mostra mercato dei fiori e delle piante, a ingresso gratuito. In quest'occasione sarà anche possibile visitare i Giardini di Castel Trauttmansdorff: più di 80 ambienti botanici per circa 12 ettari di estensione.

Spostandoci verso Bolzano invece si può salire sull'Altopiano del Renon per camminare sulle tracce di Sigmund Freud: il sentiero porta da Collalbo a Soprabolzano e viceversa e si può anche raggiungere il laghetto balenabile di Costalovara.