



Fiori per tutte le stagioni

Sopra, dal borgo medievale di Fiuggi, famoso per le sue terme, inizia un percorso che si addentra nel bosco formato da possenti alberi di castagno, in cui si viene avvolti dai profumi e dai colori del sottobosco. Da non perdere anche il Sentiero dei fiori che parte dalla vicina Acuto, tra i Monti Ernici, dove osservare fioriture in ogni stagione.

3. A FIUGGI *Con il cestello al braccio*

Il bosco, il profumo delle more, le labbra viola, le dita impiastrate. Chi non ha questo ricordo da bambina? Per rivivere l'esperienza (e molto di più) si va sui Monti Ernici, Ciociaria, meta di tendenza ancora tutta da scoprire. Tra le tante possibili, due passeggiate emozionali. «Nei castagneti protetti di Fiuggi, si imbuca il sentiero nei pressi dell'hotel Silva Splendid & Spa e si scende (dislivello di 30 metri) tra felci, arbusti e fiori, inalando preziosi oli essenziali, composti organici volatili biogenici (BVOC) emessi dalle piante e dal suolo forestale. Pianta e suolo a cui si deve tra l'altro la specificità delle antiche famose acque termali» spiega Anna Maria Di Carlo, presidente dell'Associazione Lega Ernica di guide turistiche e ambientali con sede a Fiuggi (Frosinone). «Profumatissimo specie durante la fioritura di castagni e acacie il Sentiero dei fiori, che parte dalla vicina Acuto, prosegue sulla collina verso Piglio, sui Monti Ernici, andata e ritorno sullo stesso sentiero. Ci si ferma a toccare foglie, muschio, cortecce, si ammirano orchidee selvatiche erniche, si esercita la vista a cogliere nel bosco le sfumature dei colori. Anche qui col cestello al braccio per raccogliere fragoline selvatiche, more e corniolo con cui si fanno ottime composte e marmellate per accompagnare i formaggi».

Info: silvasplendid.it e legaernica.it 🍃

CENE OLFATTIVE IN SARDEGNA

A tavola con i nasi

Vuoi scoprire i profumi di Sardegna? Allora prenota una cena olfattiva: allo storico hotel di Porto Rotondo, Abi d'Oru, sulla spiaggia di Marinella, l'esperienza fa parte di un pacchetto più ampio. Luca Maffei, pluripremiato naso, e Mariangela Rossi, giornalista autrice di libri sulle fragranze, hanno creato non solo un bouquet in esclusiva per l'albergo (punto di riferimento dell'hôtellerie dal 1963) con aromi sardi come elicriso e ginepro, ma anche un vero percorso. Dal tour nel parco di cinque ettari col giardiniere – alla scoperta di lentisco, mirto, corbezzolo – alla masterclass di cocktail con soda di elicriso, zafferano sardo, miele (diverse arnie in zona ne producono una qualità speciale per Abi d'Oru), fino alla cena dove chef e pastry chef traducono gli accordi in piatti e dolci.

Info: hotelabidoru.it (Simona Fedele)