

Sentire la forza della natura

Con i suoi paesaggi sublimi e la sua quiete, l'Alta Engadina offre uno spazio ideale per rigenerarsi. In programma: riconnettersi con la natura, a tavola e facendo lunghe passeggiate nel bosco.

Reportage Pascale Stehlin

La forza degli elementi
Le foreste dell'Engadina invitano a fare il pieno di energia.

Per rigenerarsi, niente di meglio di un «bagno di foresta». Nell'Alta Engadina, a pochi passi dal centro di Pontresina, il bosco di Taiswald ci tende le braccia. La trail runner Anne-Marie Flammersfeld fungerà da guida per questa esperienza immersiva. Dapprima ci suggerisce di chiudere gli occhi e di focalizzarci per alcuni minuti sui rumori che ci circondano. La prima cosa che percepisco è il canto degli uccelli. Poi, concentrandomi, sento il fruscio delle foglie mosse dal vento. E, un po' più lontano, il gorgogliare dell'acqua che scorre in un torrente. Dopo questa parentesi uditiva, ci avviamo fra gli alberi. «Più dolcemente!» mi esorta la coach, o meglio, mi richiama all'ordine. Infatti non sono qui per un'escursione sportiva, ma piuttosto per una camminata a ritmo lento: «Dobbiamo dapprima rallentare se vogliamo connetterci al momento presente. E la particolare forza d'attrazione della foresta vi contribuisce». E qui sta proprio uno dei tanti benefici dello «shinrin-yoku», il bagno di foresta originario del Giappone dove è considerato un metodo per ridurre lo stress e rivitalizzarsi.

Il risveglio di tutti i sensi

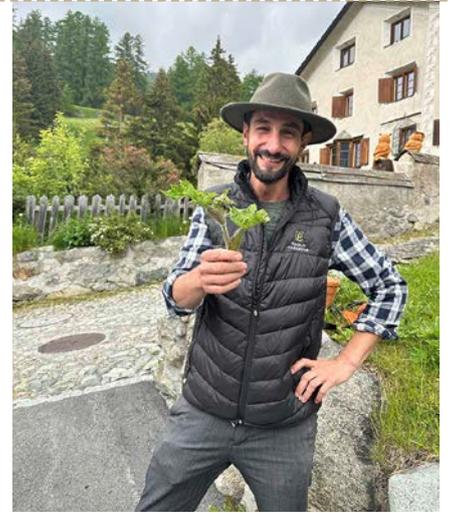
L'immersione prosegue con un'attenta esplorazione sensoriale dell'ambiente circostante. Lo sguardo si sofferma su un nido di uccelli o su un fiore selvatico. In seguito, attraverso il tatto ci lasciamo pervadere dalla forza della natura. La mano sfiora dapprima il suolo ricoperto di muschio, poi si posa sulla dura cortecchia di un larice. Rinvigorita da queste sensazioni, proseguo per andare incontro al re delle Alpi: il pino cembro. A Pontresina, gli è stato dedicato un sentiero didattico, picchettato con piccole

Il cembro resiste alle intemperie e si erge maestoso in questo bosco engadinese.

sculture in legno di cembro a forma di scoiattolo o di marmotta. Le imponenti conifere possono raggiungere fino a 25 metri di altezza. Con la sua robustezza, questo pino incarna perfettamente la forza della natura, resistendo ai lunghi inverni e alle notevoli variazioni di temperatura. In Engadina il suo legno è molto usato, in particolare per le camere da letto. In effetti, gli vengono attribuite delle virtù quali quella di favorire il sonno e rallentare il ritmo cardiaco. Con i suoi lunghi aghi, raggruppati in mazzetti da cinque, si può preparare una deliziosa tisana. Anche l'olio essenziale di cembro è ricercato per i suoi effetti calmanti e antibatterici. Trucioli di legno, messi in un sacchetto, diffondono un profumo dolce e piacevole nei locali.

La natura, star del piatto

Dopo questa boccata d'aria fresca, è il momento di ristorarsi. La natura dell'Engadina la fa da padrona nella cucina del Stüva Colani, a Madulain. A capo di questo importante ristorante, che sfoggia 17 punti GaultMillau, troviamo lo chef italiano Paolo Casanova che, non a caso, è stato eletto «Green Chef 2024». Questa nuova distinzione, attribuita da GaultMillau e Bio Suisse, ricompensa i ristoranti che s'impegnano per lo sviluppo sostenibile, con un occhio di riguardo ai prodotti biologici. Oltre alle verdure e alle erbe aromatiche che coltiva nel suo giardino, ogni settimana Paolo Casanova raccoglie funghi, bacche e piante per le sue creazioni gustative. «La natura m'ispira molto. La raccolta è, in qualche modo, la mia lezione di yoga. Ho bisogno di queste passeggiate per buttar fuori lo stress»,



Paolo Casanova ama girare per boschi raccogliendo piante selvatiche commestibili.

spiega lo chef. Tra i piatti originali proposti allo Stüva Colani, menzioneremo la tegola di ortica servita come stuzzichino. Mentre il risotto con piantaggine, silene, tarassaco e gambero, è un concentrato di natura vestito tutto di verde, che sorprende per la sua freschezza. Introdotto dal padre alla raccolta di cibo dall'ambiente naturale delle Dolomiti, Paolo Casanova propone workshop su questa pratica ancestrale. Un bel modo per unire l'utile al dilettevole! o

Il reportage è realizzato su gentile invito di Engadin Tourismus. engadin.ch

Dove alloggiare

Hotel Rosatsch, Pontresina. Piscina interna, sauna aromatizzata e hammam contribuiscono a un relax totale. hotel-rosatsch.ch

Dove mangiare

Ristorante Stüva Colani, Madulain. La gastronomia si tinge di verde, grazie allo chef Paolo Casanova. Aperto dal 14.6 all'1.11.2025. paolocasanova.ch



La protezione viaggi svizzera n. 1 tcs.ch/eti



A Pontresina, il giardino Ricola presenta le 13 erbe delle Alpi che compongono la miscela originale delle famose caramelle.