

L'antico sentiero della Mortella

Marisa Sardi

Il sentiero della Mortella, censito dal CAI con il n°249, si trova all'interno del perimetro del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano ed è di facile percorrenza. Collega la località di Viticcio a quella di Forno, facenti parte entrambe del Comune di Marciana fino al 1950. Comincia in prossimità dell'hotel Scoglio Bianco e si sviluppa in salita su di un dislivello massimo di 50 metri, fino a raggiungere il crinale denominato Tre Centi, per poi ridiscendere a Forno in un tempo stimato in 30 minuti, calcolato su un'andatura di passo tranquillo.

Fu molto frequentato negli ultimi due secoli, quando cioè anche "le marine" cominciarono ad essere abitate, essendo cessati i pericoli provenienti dalle incursioni piratesche.

Nelle zone circostanti furono praticate l'agricoltura, la pastorizia e la caccia. L'antropizzazione modificò la morfologia originaria dei luoghi creando giardini coltivati. I resti s'intravedono oggi tra la vegetazione caratterizzata da alberi, arbusti e cespugli tipici della macchia mediterranea. Sicuramente nel 1841 le piante più diffuse furono i mirti, localmente detti mortelle, per-

chè la zona fu riportata sul catasto leopoldino come "marina della mortella". Tuttavia dopo il 1960 con la cessazione delle attività agricole si sono moltiplicate anche altre varietà botaniche come i lecci, i lentischi, i ginepri sabina marittimi, ecc. favoriti tutti da un clima adatto. Grazie alla loro presenza, chi percorre il sentiero beneficia di un notevole benessere bioenergetico e psico-fisico. Passeggiando i nostri sensi ci mettono in contatto con la natura che ci rilassa col suo verde e lo straordinario panorama, ci fornisce oli essenziali capaci di mantenere alte le difese immunitarie e di combattere pressione e cortisolo, ci procura piacere con la vista di tanti colori e col profumo delle piante aromatiche. Anche i suoni naturali, come il cinguettio degli uccelli o il rumore del mare, riducono lo stress e infondono energia e calma. Insomma, da sentiero del lavoro e della fatica è diventato sentiero del benessere e della salute.

THE MORTELLA PATH

Path n°249 is called the Mortella and it links Viticcio to Forno in thirty minutes. It was very popular in the last two centuries when the "marinas" began to be inhabited, and there were fewer dangers from pirate raids. In the areas around there, agriculture, farming and hunting were practiced. Anthropization changed the original shape of places by creating cultivated gardens. We can catch a glimpse of it nowadays in the vegetation of trees, shrubs and bushes typical of the Mediterranean scrub. Certainly, in the 19th century, the most widespread plant here was myrtle, in Italian, mortella. From being a path to work and fatigue, used by hundreds of years by farmers, it has now become a path of health and well-being thanks to the beauty of its landscapes, the perfume of the aromatic plants, the essential oils that keep our immune defences strong.

