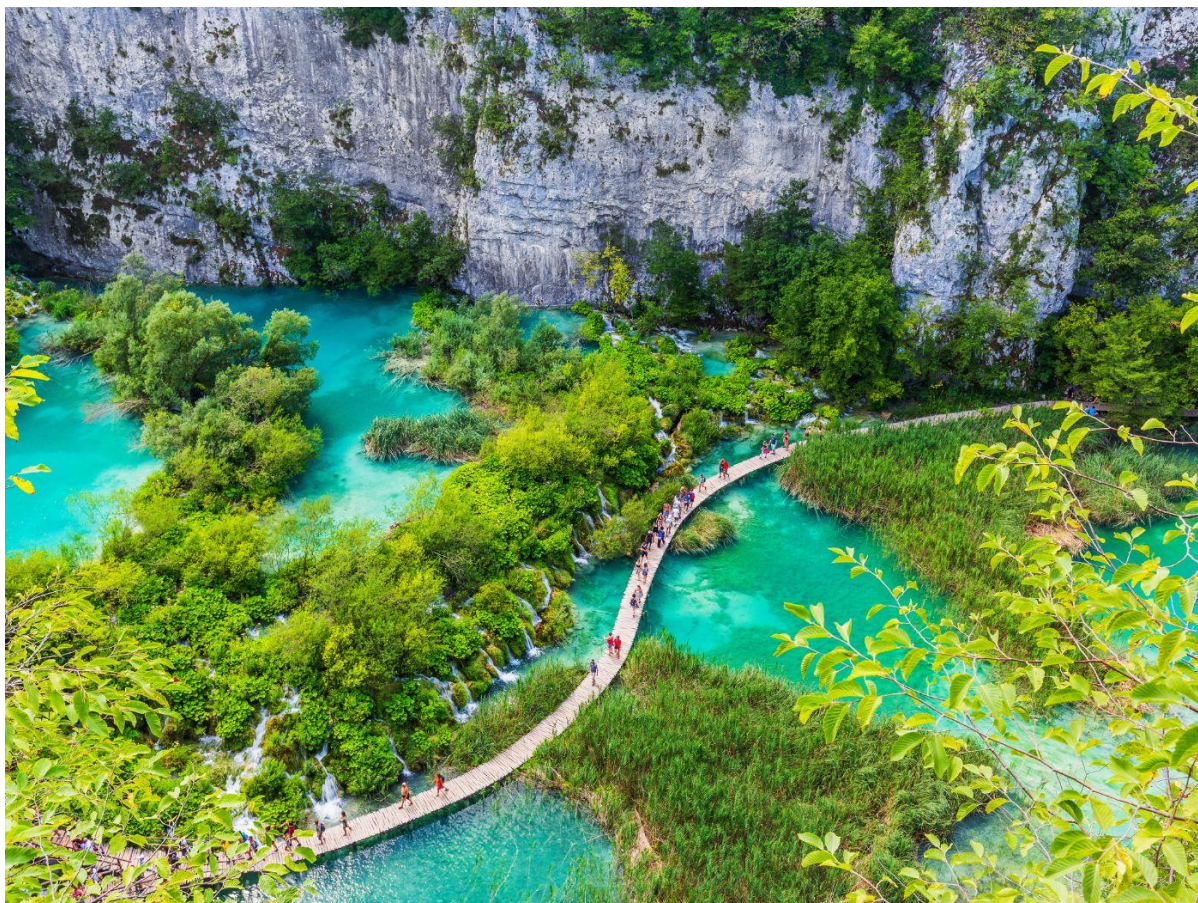




Alla scoperta della regione di Lika-Senj, il cuore verde della Croazia

Itinerari lenti tra laghi, montagne, borghi e cucina locale. Ecco qualche suggerimento su cosa vedere e cosa mangiare in una regione croata capace di donare benessere

C'è una Croazia che non si identifica solo con mare e spiagge ma che regala benessere anche attraverso montagne e boschi. È una terra dove il vento soffia libero tra le vette del **Velebit** e le acque limpide dell'Adriatico. Parliamo della **Regione di Lika-Senj**, il cuore verde del Paese, perfetta per chi cerca **natura incontaminata**, **sapori genuini** e turismo lento, a contatto con un popolo accogliente e sincero.

Lika-Senj, la Croazia delle montagne e delle cascate

Il viaggio comincia dai **Laghi di Plitvice**, dichiarati Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO nel 1979. Sedici laghi collegati da cascate che si rincorrono tra passerelle di legno e riflessi color smeraldo, un paesaggio che cambia con le stagioni e che ipnotizza chiunque si fermi ad ascoltare il rumore dell'acqua. **Plitvice** è la dimostrazione che, quando non viene violata dall'uomo, riesce a raggiungere la perfezione.



Laghi di Plitvice.

A poche ore di cammino, le **montagne del Velebit** si impongono con la loro maestosità. Qui, nel **Parco nazionale del Velebit settentrionale**, il sentiero **Premuži?** si snoda per 57 chilometri tra boschi, panorami e pietra. È una delle esperienze più belle che la Croazia possa offrire agli escursionisti, con un viaggio nel silenzio dove l'eco dei passi si confonde con quello degli animali selvatici. In queste foreste, infatti, vivono ancora **orsi bruni e lupi**, simboli di un equilibrio naturale che altrove si è perduto.



© Zavrtnica – Parco naturale Velebit (Foto © Aleksandar Gospi?).

Da non perdere

- **Museo della Gacka a Otočac:** per scoprire la cultura fluviale locale.
- **Sentiero Premuži?**: escursione panoramica di 57 km nel Parco del Velebit settentrionale (np-sjeverni-velebit.hr).
- **Laghi di Plitvice:** visitabili tutto l'anno, con colori diversi in ogni stagione.

Il genio di Tesla, nato tra i venti della Lika

Da questa terra ruvida e orgogliosa è nato uno degli uomini più visionari della storia: **Nikola Tesla**. A Smiljan, vicino a Gospi?, si trova la sua casa natale, oggi parte del Centro memoriale Nikola Tesla (info: mcnikolatesla.hr), che ospita repliche delle sue invenzioni e racconta la mente del genio e la forza della natura che lo ha ispirato.

Tra montagne e cieli carichi di elettricità, Tesla imparò a leggere l'energia invisibile del mondo e sembra che, in Lika, il suo spirito vibri ancora nell'aria.



Centro memoriale Nikola Tesla.

Cosa mangiare nella regione di Lika-Senj

Ogni viaggio ha il suo gusto, e quello di **Lika-Senj** è intenso e schietto come la sua gente. Le **patate di Lika**, i **formaggi artigianali**, le **carni affumicate naturalmente**, il **miele delle valli** e le erbe spontanee del Velebit compongono una cucina che nasce dalla terra e dall'alternarsi delle stagioni.

Nelle taverne di legno e pietra non perdetevi i piatti semplice della tradizione, accompagnati da vini locali e da un'ospitalità quasi casalinga e familiare.

Sull'**isola di Pag**, raggiungibile con un ponte dalla terraferma, il profumo cambia perchè l'aria si fa salmastra e la cucina viene influenzata dal mare. Qui, il celebre **agnello di Pag**, allevato su pascoli dove crescono erbe aromatiche e salsedine, è protagonista del **festival gastronomico MarsOvca**, che ogni primavera celebra la tradizione pastorale con menu tematici e degustazioni.

Villaggi, ponti e baie

Seguendo il corso del fiume Lika, si arriva alla **valle di Kosinj**, una delle più belle della Croazia. Qui, un ponte in pietra di inizio Novecento unisce due villaggi e racconta, con le sue arcate, l'ingegno dell'uomo.

Poco più in là, la **valle del fiume Gacka** offre uno scenario da cartolina: acque tra le più pure d'Europa, mulini ancora attivi, sentieri per camminare o pedalare tra boschi e campi. A **Otočac**, i [Musei della Gacka](#) conservano la memoria di questa cultura fluviale, fatta di lavoro e poesia.



Fiume Gacka (Foto © Ivan Šardi).

Sul mare, la **città di Senj** domina l'Adriatico dalla sua **fortezza di Nehaj**, costruita nel 1558. Dalla sommità, la vista abbraccia isole e montagne creando una forte suggestione.



Fortezza di Nehaj

Più a sud, la **baia di Zavratinica**, parte del [Parco Naturale del Velebit](#), appare come un fiordo in miniatura, un braccio di mare limpido dove si specchiano le rocce e si intravedono i resti di una nave sommersa. Vi suggeriamo di raggiungere la baia a piedi, lungo un sentiero che scende tra pini e pietra per godere tutta la bellezza ambientale.

Idee per un itinerario

1. Laghi di Plitvice
2. Sentiero Premuži? nel Parco del Velebit
3. Museo Tesla a Smiljan
4. Fortezza di Nehaj a Senj
5. Uliveti millenari di Lun

Novalja e gli ulivi millenari di Lun

Nella cittadina di **Novalja**, la vita scorre lenta tra **caffè sul lungomare e profumo di mare**. D'estate, le spiagge si animano, ma basta allontanarsi di pochi chilometri per trovare un'altra dimensione: quella degli **ulivi di Lun**, alcuni vecchi di oltre mille anni.

Camminare tra questi tronchi scolpiti dal tempo è come attraversare la memoria della terra. Gli uliveti di Lun sono una delle poche riserve al mondo dove gli alberi crescono spontaneamente, senza intervento umano, rappresentando un patrimonio naturale e spirituale.

Un invito alla lentezza

La Lika-Senj è una regione da vivere con calma, passo dopo passo. Ogni sentiero, ogni piatto e ogni incontro restituiscono un'idea di viaggio rigenerante che riconcilia con la natura, con la cultura e con sé stessi. Chi la attraversa torna a casa con la sensazione di aver conosciuto una Croazia ancestrale.

Maggiori informazioni sul sito dell'Ente del turismo croato: croatia.hr

Data di creazione

10/11/2025

Autore

enzo-radunanza