



# PROGRAMMA

## SPORCIAMOCI LE MANI

Lavoro in condivisione in campo, in aiuole coltivate, nella vigna, nell'uliveto e nei campi di erbe spontanee .. con Cultura Dal 2015 viviamo, durante i nostri soggiorni in Italia, in una piccola realtà in Abruzzo nella casa appartenuta alla nonna. Dal 2016 coltiviamo un piccolo orto, completamente inselvatichito, con il metodo dell'Agricoltura sinergica (senza uso di vanghe e/o aratri) e della Permacultura; in un campo di ca 2.000 mq, già coltivato dal bisnonno, un contadino locale, nostro conoscente, ci ha fatto la semina di un grano antico e in un altro terreno ci attendono 15 ulivi per la cura e la raccolta.

Ci occorrono tante mani in aiuto per queste attività e qui vogliamo proporvi una vacanza diversa ... Voi lavorate la mattina con noi nell'orto, nell'uliveto e nella vigna e noi il pomeriggio vi mostriamo natura e cultura di questo prezioso angolo d'Italia e poi al momento debito riceverete un litro di olio evo ed una resta d'aglio rosso di Sulmona di nostra produzione annuale.

### PROGRAMMA (di massima)

**Sabato:** arrivo (tra le 16 e le 19), benvenuto e consegna dell'alloggio. Cena improvvisata.

**Domenica:** dopo la colazione andiamo a visitare i terreni dove andremo a lavorare durante la settimana. Nell'occasione raccoglieremo erbe selvatiche, i nostri ingredienti per il pranzo che prepareremo insieme. Dopo il pranzo andremo a visitare la Riserva Naturale delle „Gole di San Venanzio“ a Raiano. Poi facciamo un giro del paese, visitiamo un frantoio storico e per concludere mangiamo una buona pizza in piazza.

**Lunedì:** dopo colazione lavoriamo fino all'ora di pranzo, che faremo in giardino, nella vigna o sotto l'uliveto; nel pomeriggio visitiamo Corfinio, con il suo museo archeologico, gli scavi e poi ceniamo insieme da Alessandro e Tiziana.

**Martedì:** dopo colazione lavoriamo fino all'ora di pranzo, che faremo in giardino, nella vigna o sotto l'uliveto; pomeriggio passeggiata guidata per erbe in uno dei luoghi preferiti di Daniela, poi visita al nostro campo di grano e al centro storico di Castel di Ieri, visita del tempio italico e sulla strada del rientro giro nel borgo di Goriano Sicoli. Poi andiamo a preparare insieme la cena utilizzando anche le erbe raccolte in giornata. Cena conviviale.

**Mercoledì:** oggi non si lavora ... andiamo a fare una gita a Secinaro e andiamo a piedi fino alle Pagliare, una specie di borgo d'altura, che un tempo (solo) in estate veniva utilizzato da pastori e contadini. Pranzo. Al rientro passiamo da Gagliano Aterno e Castelvecchio Subequo. Cena conviviale a Corfinio.

**Giovedì:** dopo colazione lavoriamo fino all'ora di pranzo, che faremo in giardino, nella vigna o sotto l'uliveto; nel pomeriggio visitiamo la riserva naturale delle Gole del Sagittario. Poi facciamo una <<vasca>> a Sulmona e la sera ci fermiamo a cena dai nostri amici di Introdacqua, che coltivano in modo biologico il grano tenero antico solina e il farro.

**Venerdì:** dopo colazione lavoriamo fino all'ora di pranzo, che faremo in giardino, nella vigna o sotto l'uliveto; nel pomeriggio andiamo a visitare la riserva naturale „Sorgenti del Pescara“, la particolare area di risorgenza del Fiume Pescara. Poi raggiungiamo Roccacasale, visitiamo il borgo medievale e facciamo camminata sul Colle delle Fate fino a raggiungere la vigna e la terra della nostra amica Alessandra Bertacca. Qui ceniamo insieme e magari arriveranno anche altri amici a festeggiare con noi la fine di una intensa settimana.

**Sabato:** dopo colazione partenza. Ca. ore 10.00

Contributo a persona/ settimana/ a seconda del tipo di alloggio nel B&B 4 Parchi a Corfinio ( [www.4parchi.it](http://www.4parchi.it) )

**Euro 460,00**

Nell'Appartamento Eco Shelter a Roccacasale <http://www.caseinitalia.com/dettaglio.asp?ID=Eco%20Shelter> o nell'Appartamento Casale dei 2 Gelsi a Raiano <http://www.caseinitalia.com/dettaglio.asp?ID=Casale%20dei2%20Gelsi>

**Euro 420,00**

Nell'appartamento privato\*:

**Euro 340,00**

*incluso nel contributo: pernottamento in camera matrimoniale (colazione inclusa nel B&B altrimenti selfcatering), tutti i pasti come da programma, tutte le visite, partecipazione ai costi di trasporto per viaggi condivisi per le gite, tutte le attività del programma.*

*N.B.: non inclusi nel contributo: softdrinks, vino, birra, ...*

*\*(nel domicilio privato il letto é di 140 cm, l'occupazione di due persone può essere richiesta, il bagno é in comune con i proprietari).*

**Contatti:** [info@caseinitalia.com](mailto:info@caseinitalia.com)  
[info@cuoredeiconfini.org](mailto:info@cuoredeiconfini.org)