

alla SCOPERTA dei LUOGHI delle ERBE della SARDINIA VIAGGIO STUDIO IN SARDEGNA

Programma

Ci aspetta un affascinante viaggio alla scoperta di una Sardegna insolita che insieme alla nostra voglia di conoscere e visitare luoghi inediti ci porterà a scoprire una campagna immensa, una natura generosa, mille sfumature del mare, rocce bizzarre e colori incantevoli.

Con l'appoggio di strutture amiche del posto avremo modo di percorrere itinerari che coinvolgeranno tutti i nostri sensi e ci avvicineranno alla vera "anima" di quest'isola, con la sua storia, le sue tradizioni culinarie, la sua gente, ma con un occhio sempre attento anche alle proprietà benefiche custodite dalla natura attraverso la conoscenza delle piante officinali presenti nel territorio.

Ecco chi vi accompagnerà durante il viaggio:

Laura Dell'Aquila (fondatrice del giardino di pimpinella www.pimpinella.it) botanica ed erborista, impegnata da sempre nel campo della divulgazione naturalistica e etnobotanica.

Vincenzo Onorati: imprenditore agricolo, Responsabile commerciale del Consorzio Produttori Sardi di Piante Officinali.

Ecco l'itinerario

Giovedì 1 Aprile

- **Ritrovo a Cagliari Piazzetta Savoia 15**
- **Pranzo al Ristorante Manàmanà** (*vedi foto nell'allegato*)
- **Pomeriggio vista all'Orto Botanico e Giardino dei semplici**
Il clima Mediterraneo e la Storia del luogo hanno favorito questo interessantissimo e ricco Orto, che ospita tre principali settori:
Settore mediterraneo, Settore tropicale, Settore delle piante succulente. Un ampio spazio è dedicato all'Orto dei Semplici, dedicato alle piante aromatiche e medicinali tipiche di questi ambienti.
- **Visita al centro storico e gita panoramica con Trenino o bus turistico fino al quartiere castello.**
- **Cena al Ristorate Manàmanà**
(Menù con ricette tipiche ed erbe aromatiche)
- **Pernottamento in Hostel Marina** (*vedi foto nell'allegato*)

Venerdì 2 Aprile

- **Escursione a Domusnovas, visita alla Valle Oridda e ai dismessi complessi minerari:**
Percorreremo un ambiente naturale di straordinario fascino, con una vegetazione e un paesaggio del tutto particolare, e una straordinaria presenza di fioriture in questo periodo dell'anno. La grotta di San Giovanni si presenta come uno straordinario fenomeno carsico. La sua peculiarità è il fatto di essere interamente attraversata da una strada carrozzabile (esistono solo tre grotte al mondo con questa caratteristica) che conduce alla valle di Oridda, ricca di lecci e querce e attraversata dal rio Sa Duchessa, in un paesaggio di elevato interesse naturalistico e culturale, soprattutto grazie alla presenza dei resti dei complessi minerari di Barraxiutta, Sa Duchessa, Tiny e Arenas, oltre che di grande bellezza.
- **(Pranzo al sacco)**
- **Cena e Pernottamento all'Oasi del Cervo** *(vedi foto nell'allegato)*
Se il nome vi ispira un luogo meraviglioso, dove trovare in libertà il cervo sardo, immerso in uno scenario talmente bello da sembrare posto al di fuori del mondo, allora non avete sbagliato, L'Oasi del Cervo è proprio quel luogo: panorami suggestivi, dal mare alla montagna in pochi chilometri, flora e fauna uniche, che rendono il territorio dell'Arburese meritevole di una visita, sia d'estate che nelle altre stagioni, ognuna con le proprie peculiarità, tutte comunque entusiasmanti.
I piatti che Angela cucinerà per noi con sapienza, nel rispetto della tradizione millenaria sarda e con ingredienti sempre freschi, ci parleranno dei sapori di una Sardegna genuina e appetitosa.

Sabato 3 Aprile

- **Escursione a Costa Verde (Ingurtosu - Piscinas)**
È così chiamata per via della ricchissima vegetazione di lentischio, ginestra, corbezzolo e ginepro che scende dalle montagne fino al mare fra valli e dune di sabbia. La Costa Verde si estende sulla costa occidentale dell'isola per circa 47 chilometri, in un susseguirsi di chilometriche e splendide spiagge, interrotte da cale rocciose, scure ed imponenti scogliere che scendono a picco sul mare e deserti di sabbia intercalati dalla profumata macchia mediterranea. Tutt'intorno monti ed arbusti modellati dal migliore fra gli scultori: il vento. Non è raro infatti incontrare ginepri o altri arbusti piegati quasi fino al suolo come in un elegante inchino ad una natura ancora incontaminata e regale che non chiede altro che essere rispettata.
- **(Pranzo al sacco)**
- **In serata rientro a Cagliari**
- **Cena Ristorante Manàmanà**
(Menù con ricette tipiche ed erbe aromatiche)
- **Pernottamento in Hostel Marina**

Domenica 4 Aprile

- **Gita a Feraxi con passeggiata nei dintorni e pranzo e pernottamento in Azienda Brai Loi** *(vedi foto nell'allegato)*
Siamo qui in uno splendido angolo della Sardegna sud orientale chiamato Feraxi località "Brai Loi". Trascorreremo i prossimi due giorni lontano dalle solite mete turistiche in un ambiente incontaminato a due passi dal mare ricco di suggestioni ed energie antiche.
- **Visita all'Azienda Brai- Loi**
Sotto il marchio "Erbe di Brai Loi" (l'azienda che ci ospiterà durante questi due giorni) si producono erbe aromatiche per la cucina e per le tisane. Tutte le erbe sono prodotte in modo del tutto artigianale che segue il metodo di coltivazione biodinamico.
- **Escursione lungo il sentiero che porta al Faro**
Passeggiata naturalistica lungo un percorso tra rocce e vegetazione intensamente profumata ed in fiore fino ad arrivare al Faro che domina incontrastato sul mare.
- **Cena, con grigliata intorno al fuoco**

Lunedì 5 Aprile

- **Escursione nella vallata circostante**
Sotto la guida di Beata andremo a visitare la vallata attorno all'Azienda, luoghi isolati, con una ricca flora mediterranea in questo periodo all'apice della fioritura e dei profumi, in cui spiccano rocce modellate dai venti di mare, antichi testimoni di epoche arcaiche, luoghi di intensa energia e con straordinari panorami.
- **(Pranzo al sacco)**
- Rientro e spazio libero dedicato alla convivialità con i nostri speciali ospiti, passeggiata al mare, relax.....
- **Merenda ristoratrice prima della partenza**
- **Rientro a Cagliari**
- **Cena libera**
- **Pernottamento in Hotel Marina**

Martedì 6 Aprile

- **Escursione a Cagliari, Sella del Diavolo** (*vedi foto nell'allegato*)
La leggenda racconta che un giorno i diavoli, attratti dal fascino e dalla bellezza del golfo di Cagliari se ne impadronirono, Dio mandò allora i suoi angeli prediletti guidati dall'arcangelo Michele per scacciare Lucifero e i suoi adepti, ma nella fuga quest'ultimo perse la sua sella che cadde e si pietrificò, il promontorio fu quindi chiamato sella del diavolo e il golfo tanto ambito golfo degli angeli.
La sella del diavolo e tutto il promontorio di S. Elia, visitabili tramite un sentiero naturalistico e archeologico. La zona, di circa tre chilometri quadrati, racchiude un affascinante connubio di verde, roccia e mare, un piccolo paradiso.
- **Pranzo**
- **Scioglimento della comitiva e fine Viaggio**

Il viaggio comprende:

- Prima colazione
- Vitto presso ristoranti locali, agriturismo e aziende agricole
- Pranzo al sacco durante le escursioni a base di prodotti freschi locali
- Alloggio presso Hostel Marina, Agriturismo L'Oasi del Cervo e Azienda agricola Brai Loi, con sistemazione in camera doppia.
- Trasporto: Auto noleggio con conducente
- Guide turistiche durante le escursioni naturalistiche
- Accompagnatori: Laura e Vincenzo

Il viaggio non comprende

- Il costo del biglietto aereo
- Cena del 5 aprile
- Eventuali extra nei ristoranti o albergo
- Tutto ciò che non indicato esplicitamente

COSTO: 630€

ISCRIZIONI: è necessario dare la conferma e l'adesione (con il pagamento di una caparra di 300 €, indispensabile per prenotare tutte le strutture accoglienti) entro fine Febbraio.

ATTENZIONE! Dato la particolarità del viaggio, che prevede un'accoglienza speciale in ambienti spesso esclusivi, il numero massimo è di 11 persone. Si consiglia quindi se siete interessati, di iscriversi al più presto, anche per poter usufruire di soluzioni di viaggi (voli, traghetti...) Lowcost per raggiungere Cagliari.

AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE VI PREGHIAMO DI SEGNALARE SE SIETE VEGETARIANI ED EVENTUALI ALLERGIE ALIMENTARI !

PER INFORMAZIONI:

Il Giardino di Pimpinella,
Circolo Arci Natura e Fattoria didattica

Referenti: Laura dell'Aquila, tel.3899703212, info@pimpinella.it

Alcune immagini delle strutture coinvolte



Marina Hostel

