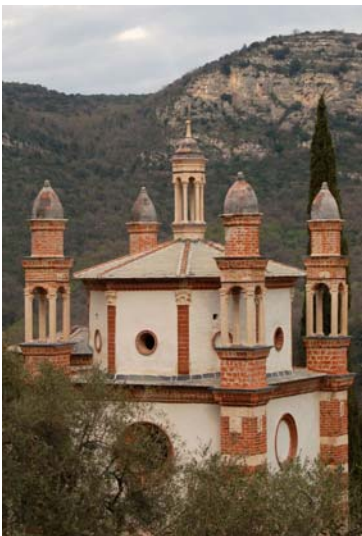




Al lavoro... nella "mirtillaia"! – foto F.Magillo © 2011

## L'appetito vien... camminando: escursione con cena

Natura e *Cucina*



**Venerdì 9 settembre** si conclude la serie di escursioni naturalistiche con cena organizzate dallo Studio naturalistico Serinus in collaborazione con l'**Osteria del Castel Gavone di Perti** (entroterra di Finale Ligure).

Appuntamento alle 17 a Finalborgo in Piazza del Tribunale. Un nuovo itinerario, meno impegnativo dei precedenti, sale da Finalborgo a Perti costeggiando campi coltivati e uliveti, raggiungendo la cappella di S.Benedetto, la chiesa dei 5 campanili e S.Eusebio nella zona monumentale; cena all'Osteria e rientro in notturna a Finalborgo lungo il sentiero dei castelli, illuminato dalla luna.

Il costo a persona è di 20 Euro (escursione + cena), 10 Euro per i bambini dai 3 ai 10 anni (gratis sotto ai 3); la cena è comprensiva di: antipasto, primo, secondo con contorno, ½ minerale o ¼ vino o bibita, dolce e caffè. E' necessario **PRENOTARE** entro il giorno precedente.

**INFO:** tel.333.8771184 Francesca; dettagli: [www.serinus.it](http://www.serinus.it) (pag. appuntamenti)

## La notte del druido... escursione con la luna

Natura e *Cultura*



L'Associazione Culturale Entroterra onlus, in collaborazione con la Pro Loco di Gorra e Olle, organizza per **domenica 17 settembre** un'escursione notturna a tema intitolata "Notte del druido", con partenza alle ore 21 dalla borgata Crosa di Verezzi.

Il percorso si snoderà sulla sommità dell'altopiano dell'Orera (tra Finale e Verezzi) raggiungendo il **dolmen di Verezzi**, una delle tante testimonianze della cultura megalitica del Finalese, insieme ai menhir di Gorra, all'osservatorio del Bric Pianarella, al dolmen di Monticello e alle incisioni rupestri. Tempo permettendo, sarà possibile l'osservazione del cielo stellato dal punto panoramico sopra la chiesa di S.Martino.

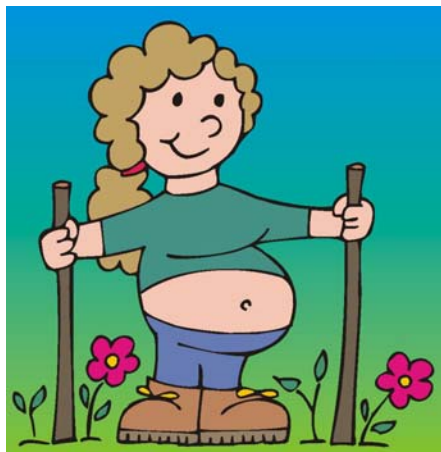
L'Associazione Culturale Entroterra opera principalmente nel Finalese e nell'alta val Bormida organizzando eventi volti a far conoscere ed apprezzare la ricchezza del territorio, fatto di storia, cultura, natura, persone.

**INFO:** tel.329.0527767 Rita, tel.393.4102909 Flaviano – [entroterra.xoom.it](http://entroterra.xoom.it)

F.C., R.P.

## Attiva l'attesa! Progetto "Gravidanza outdoor"

Natura e *Salute*



**Camminare** è lo sport più semplice da praticare, ideale anche in gravidanza perché si tratta di un'attività assolutamente naturale, che non comporta nessun movimento forzato, migliora il tono muscolare e mantiene l'elasticità delle articolazioni. Camminare su un sentiero aiuta ad avere una maggior attenzione al movimento e alla respirazione, ed il contesto naturale protetto e lontano dall'inquinamento rende più efficace il lavoro aerobico favorendo la stimolazione dell'intero organismo; l'azione esercitata sul piede durante il cammino aiuta la circolazione del sangue.

"Gravidanza outdoor" è il primo progetto in cui i benefici del camminare in ambiente naturale vengono proposti specificatamente **alle donne in gravidanza**, attraverso attività fisiche "dolci" e semplici esercizi di rilassamento appositamente pensati anche in relazione ai fastidi specifici che si presentano in questo particolare stato fisiologico.

"Gravidanza outdoor" ha ricevuto il **patrocinio del Comune di Finale Ligure**, che vanta il titolo ufficiale di "European Town of Sport" per il 2012 grazie ad una spiccata vocazione del territorio verso gli sport all'aria aperta e all'attenzione dedicata al settore dell'outdoor, e che con questa iniziativa avvicina alla dimensione outdoor anche l'attesa, con un accostamento inedito.

Le uscite verranno curate da guida escursionistica abilitata che, attualmente in gravidanza, ne ha sperimentato personalmente benefici e tecniche; l'attivazione dei corsi verrà decisa in base al numero delle partecipanti.

**INFO:** tel.333.8771184 - [serinus@virgilio.it](mailto:serinus@virgilio.it) – dettagli su [www.serinus.it](http://www.serinus.it)

## Aprire una nuova fattoria didattica a Finale Ligure

Natura e **Bambini**



Nell'immediato entroterra di Finale, a Calvisio, ha aperto una nuova fattoria didattica: **Azienda Agricola "Moro Elisabetta"**. La fattoria propone ai piccoli visitatori 3 percorsi didattici, a seconda della stagione:

- ☑ I cinque sensi dell'uva - con raccolta dell'uva, pigiatura e trasformazione, per entrare in contatto con le tradizioni dell'attività vitivinicola ligure, e con le diverse qualità di vitigni attraverso l'uso dei 5 sensi;
- ☑ L'olio: secoli di coltura, cultura e tradizione ligure – percorso alla scoperta dell'olio e della pianta di ulivo, la raccolta delle olive e le varie operazioni necessarie per ottenere olio con diverse caratteristiche;
- ☑ L'orto: dal seme al colore dei suoi frutti – le piantine dell'orto e la loro ecologia (esigenze di acqua, luce, terra), i frutti dell'orto ed i loro colori in relazione ai principi alimentari in essi contenuti.

Tutti e tre i percorsi sono associati a laboratori didattici nei quali si fisseranno le nozioni e le emozioni della giornata tramite disegni, giochi e la costruzione di piccoli oggetti da portare a casa come ricordo della giornata.

**INFO:** tel. 328.7060903 oppure 340.0802503

## Settembre, tempo di fagioli e... santoreggia

Natura e **Cucina**



La santoreggia (*Satureja montana*) è un basso arbusto aromatico che cresce su suoli spogli e pietrosi, dalle aree costiere a quelle montane. **In questo periodo fiorisce** in Liguria e, chi non la conoscesse già, può approfittarne per allenarsi a riconoscerla per poi poterla cogliere tutto l'anno: il fiore, bianco, è simile a quello del rosmarino (la famiglia botanica è la stessa: *Labiatae*), le foglie dal caratteristico odore sono strette e con apice appuntito.

Il suo destino in cucina è innanzi tutto quello di essere opportunamente essiccata (all'asciutto e al riparo dalla luce: ideali i sacchetti di carta per il pane) per poter essere sbriciolata come l'origano.

Nelle ricette è ideale per aromatizzare carne e pesce, magari insieme a timo e rosmarino selvatico.

La sua "morte" migliore però è **con i legumi ed in particolare i fagioli**. Questa pianta infatti contiene sostanze che rendono più digeribile il prezioso contenuto proteico dei fagioli, agendo contro la fermentazione intestinale e quindi attenuandone gli effetti... secondari!

### Hanno collaborato a questo numero di Natur@360° newsletter :

Per Associazione culturale Entroterra onlus – Finale Ligure: Flaviano Carpenè, Rita Pastorino; Maria Enrica Moro.

Natur@360° newsletter raccoglie notizie su natura e... ricerca – sport – salute – bambini – scuola – cultura – turismo – cucina – sapere – tecnica – immagini...

Per iscriversi: inviare una email a [serinus@virgilio.it](mailto:serinus@virgilio.it) con oggetto "iscrizione newsletter"

Vuoi collaborare alla redazione di Natur@360° newsletter ?  
Segnala una notizia scrivendo una email a: [serinus@virgilio.it](mailto:serinus@virgilio.it)