





Mercato Contadino Castelli Romani e Capannelle

Se il caldo di Roma vi attanaglia e il mare affollato con le lunghe file in auto non fanno per voi, i castelli romani sono la vostra meta ideale.

A partire dal 13 luglio, tutte le domeniche di luglio e agosto alle ore 10,30 Il Mercato Contadino offre l'opportunità di partecipare gratuitamente alle lezioni di yoga e acquerello en plein air.

Inoltre domenica 13 luglio sarà possibile effettuare la donazione di sangue grazie alla Croce Rossa Italiana (sezione di Ariccia, Genzano e Lanuvio): venite adigiuno dalle ore 8 e la colazione del contadino ve la offriranno i produttori.



Nel parco dello Sporting Club Monte Gentile ad Ariccia che ospita il Mercato Contadino tutte le settimane (mercoledì, sabato e domenica dalle 8 alle 13,30) fra alberi secolari e la Via Sacra, proprio dove un tempo si svolgeva il mercato degli antichi romani, Barbara Paladini condurrà le lezioni di yoga (13-20-27 luglio e 17 agosto) e Giovanna Mancori (3 e 10 e 24 agosto) vi guiderà nel mondo dell'acquerello per scoprire la bellezza di dipingere dal vero in mezzo alla natura.

Alle 12 la campana suonerà per annunciare che è pronto l'Aperitivo del contadino con Beniamino e fra il racconto dei produttori sui frutti della terra, un boccone di mozzarella di bufala e il profumo dei fiori, sicuramente non rimpiangerete di aver scelto di trascorrere una bellissima mattinata in relax.

Tanti produttori del territorio si danno appuntamento al Mercato Contadino Castelli Romani ad Ariccia, Albano, Pavia, Frascati, Rocca di Papa e Roma Capannelle per diffondere la filiera corta ed il mangiare locale: è possibile acquistare prodotti freschissimi di qualità – certificati biologici e non, alcuni igp, dop, doc – ortofrutta appena raccolta, olio e vino, latte e formaggi freschi, stagionati di pecora, mucca, bufala e capra, pane lavorato con la pasta madre, confetture e marmellate, miele, dolci da forno, farine e legumi, fiori e piante, cioccolata dei frati trappisti, birre artigianali presentate direttamente dai mastri birrai che raccontano i loro segreti...

Tutte le associazioni del territorio, gli artigiani e gli artisti del riciclo sono invitati a condividere le domeniche estive fra castagni secolari, accanto alla via Sacra e alla grande quercia del '600.

[Read More](#)