



## Aperti per tene al mercato Contadino Roma e Castelli Romani

Proprio nel periodo in cui la madre TERRA è più generosa, il mercato contadino non va in ferie, ma continua ad ospitare i piccoli produttori del territorio per offrire un servizio a tutti i consumatori che sostengono la filiera corta e il buon cibo di qualità.

Appello ai romani: rifugiatevi nel fresco del nostro parco secolare di Ariccia (sempre aperto tranne mercoledì 16 agosto), tra giochi e spazio pic-nic gratuito al fresco fra le querce secolari dello Sporting Club Montegentile di Ariccia (Via delle Cerquette, 65) che ospita il Mercato Contadino Castelli Romani 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, un fitto calendario per arricchire la spesa in relax presso i tanti produttori del nostro territorio che si danno appuntamento nei Mercati Contadini dei Castelli Romani, dal martedì alla domenica....

Tutte le domeniche di luglio e agosto alle 10,30 Lezione gratuita di YOGA per tutti gli interessati (dedicate anche ai bambini), accanto alla VIA SACRA, sul prato all'ombra delle querce secolari. Barbara Paladini insegna Yoga classico da 12 anni, si è formata in parte in India in parte in occidente (Italia e Spagna) con il suo maestro spirituale Sri Swamiji Shivananda Sarasvati studia l'Hatha YOGA in Rishikesh. Segue pratiche individuale e di gruppo per tutte le età. Insegna presso palestre ed associazione dei Castelli Romani. "Impariamo ad ascoltare noi stessi con la chiara disciplina dell'Hatha Yoga. Lo Yoga è pura tecnica di consapevolezza del presente."



Per partecipare alla lezione gratuita portare un tappetino e vestire abiti comodi.

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!

Portate un telo, ai prodotti per il pic nic ci pensano i produttori che vi attendono con tante prelibatezze (prodotti da forno, mozzarelle di bufala, frutta appena raccolta, birre artigianali) da degustare sul prato all'ombra delle querce secolari accanto alla VIA SACRA. A vostra disposizione, gratuitamente, un parco giochi per i bambini e tavoli e panche per il vostro pic-nic. Senza bisogno di aria condizionata.

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

Vi ricordiamo che tanti produttori del territorio si danno appuntamento al Mercato Contadino Roma e Castelli Romani ad Ariccia, Albano, Frascati, Genzano, Grottaferrata, Pavona, Rocca di Papa e Roma Capannelle e Roma Infernetto 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...

[Read More](#)