PROGRAMMA DI VIAGGIO - SINIS BY FOOD

3 giorni/2 notti - Sistemazione in Hotel con formula HB

1° giorno – SCOPRIRE CABRAS

Ore 18:00 circa arrivo, drink di benvenuto e accoglienza a cura della Cultour, descrizione del pacchetto ai partecipanti e consegna dei materiali informativi relativi al programma di viaggio.

A seguire consegna delle chiavi e sistemazione in camera doppia presso gli hotel del centro storico di Cabras (Hotel Aquae Sinis e Hotel Villa Canu). Il paese offre la possibilità di alloggiare in case tipiche campidanesi accuratamente ristrutturate e trasformate in accoglienti hotel con l'impiego di materiali eco-sostenibili quali la pietra, la terra cruda e materiali di reimpiego. Con arredi tipici, le case campidanesi di Cabras, sono perfettamente inserite nel contesto urbano del centro matrice dell'abitato. Una scelta di vacanza studiata per chi vuole vivere appieno la comunità locale in contesti caldi ed accoglienti. Le strutture offrono ampi giardini mediterranei curati nei dettagli e arricchiti da specie botaniche ricercate e particolari. Gli spazi verdi sono interni alle strutture e dispongono di piascina all'aperto dotata di lettini e ombrelloni a disposizione degli ospiti.

Ore 20:00 cena in hotel, serata libera e pernottamento.

2° giorno – LE VIE DELLA DELLA BOTTARGA E DEL VINO DEL SINIS

Ore 8:00 colazione in hotel.

Ore 9:30 incontro con la guida di Cultour e trasferimento in minibus presso la laguna di Mistras, uno specchio d'acqua che unisce il passaggio tra la pianura del Sinis e l'area depressa del Golfo di Oristano.

La Laguna, con un'estensione di 450 ettari e una profondità che varia tra 0,50 e 1,05 m, è separata dal Golfo di Oristano da estesi e continui cordoni sabbiosi ed è riconosciuta come sito d'interesse comunitario. Lo specchio d'acqua, grazie ai contatti con il mare, ha acque salmastre e questo dà origine ad una ricca biodiversità rendendolo un vero paradiso palustre. Il suo particolare ambiente caratterizzato da venti costanti, salsedine e scarsa piovosità ha favorito la presenza di specie animali significative, soprattutto di uccelli, tanto che dal punto di vista ornitologico è uno dei siti più importanti della Sardegna.

Un viaggio tra la natura di questi luoghi nascosti agli occhi del visitatore comune alla scoperta delle praterie di salicornie, obione, statice e scirpo e della vegetazione alta quali giunchi, spazzaforno, salsola, tamerici, canna palustre e tifa. L'itinerario prevede l'osservazione delle erbe palustri e la descrizione degli antichi impieghi di queste nell'artigianato locale come cestineria, fassonis e nasse. Il percorso prosegue con l'attività di birdwatching che in quest'area dà un'ampia scelta grazie ad una ricca avifauna: il fenicottero rosa, il cormorano, il pollo sultano, il germano reale, le pernici di mare e tanti altri. Ai visitatori saranno forniti binocoli e schede tecniche per facilitarne il riconoscimento.

L'itinerario prosegue con la visita alla Peschiera di Mistras, gestita dai Fratelli Manca, dove viene praticata la pesca estensiva e l'acquicoltura semintensiva. Le acque di Mistras ospitano infatti numerose specie ittiche pregiate quali muggini, anguille, orate, mormore, spigole e molluschi.

La visita prevede un percorso sospeso sull'acqua tra i lavorieri e gli ambienti di pesca alla scoperta dei segreti della lavorazione dell'Oro di Cabras, la bottarga, famosa in tutto il mondo e dedicata ai palati più esigenti. La mattinata si conclude con una degustazione di bottarga e prodotti ittici presso la panoramica terrazza della Peschiera di Mistras con un'ampia veduta sugli stagni e sul golfo di Oristano.

Ore 13:00 rientro e pranzo presso i ristoranti del centro storico, il Caminetto o Zia Belledda, a base di pesce e bottarga e piatti tipici della tradizione cabrarese.

Ore 15:30 trasferimento in minibus e visita agli stabilimenti ittici dei F.lli Manca 'L'Oro di Cabras'. Storia della bottarga e dei procedimenti di lavorazione tradizionale e non. Visita al punto vendita con possibilità di acquistare i prodotti ittici (bottarga, affumicati, etc) direttamente dal produttore.

www.cultour.sardegna.it
Ph: +39 333 1614508
@: info@cultour.sardegna.it

Ore 17:30 trasferimento a piedi presso la Cantina Contini, visita guidata alla cantina storica della famiglia Contini e degustazione di vini locali con aperitivo. Visita al punto vendita con possibilità di acquistare i vini e i prodotti della Cantina direttamente dal produttore.
Ore 19:30 rientro in hotel.
Ore 20:00 cena in hotel, serata libera e pernottamento.

3° giorno – I GRANAI DEL SINIS: DALLA PREISTORIA AD OGGI
Ore 8:00 colazione in hotel.
Ore 9:30 check-out, incontro con la guida a cura di Cultour e trasferimento in minibus presso l'azienda rurale Sa Ruda, situata nel cuore del Sinis, nota per la multifunzionalità dell'impresa agricola. Sa Ruda infatti, oltre ad essere fattoria didattica e agriturismo, è l'unico esempio in Sardegna di villaggio archeo sperimentale. Qui è stato ricostruito, a grandezza naturale, un villaggio neolitico che ripercorre le tappe principali della preistoria del Sinis. I visitatori saranno coinvolti nella visita del villaggio e nello studio dell'economia agricola che ha fatto la storia di queste terre, strategiche e fertili sin dal passato per la presenza di corsi d'acqua e risorse naturali autoctone. Dall'introduzione dei cereali alla loro lavorazione e trasformazione sino ad arrivare a prodotti semplici.
Ore 11:30 trasferimento presso l'area archeologica di Tharros, città fenicio-punica fondata nell'VIII secolo a.c., vera perla culturale dell'oristanese che registra ogni anno migliaia di visitatori provenienti da tutto il mondo. Il tour prevede un'analisi mirata del sito con particolare riguardo alla storia dell'economia locale e alla produzione cerealicola delle pianure del Sinis dall'età fenicio-punica all'età medievale.
Ore 13:00 pranzo libero presso i chioschi/ristoranti e punti ristoro presenti a San Giovanni di Sinis;
Ore 15:00 ritrovo con la guida presso il parcheggio di San Giovanni di Sinis e trasferimento a Cabras presso il punto vendita del Consorzio 'Sinis Agricola'. Incontro con i produttori agricoli locali aderenti al Consorzio, illustrazione dei prodotti e del progetto della filiera corta del Sinis che comprende la produzione di pasta, riso, semola, fregola, carciofo spinoso del Sinis sott'olio e sott'aceto, creme spalmabili di carciofo, di carciofo e bottarga, di carciofo e muggine affumicato etc. Visita al punto vendita con possibilità di acquistare i prodotti direttamente dal produttore.
Ore 17:00 degustazione dei prodotti della Sinis Agricola e 'drink di arrivederci'.
Saluti e ringraziamenti, consegna di un piccolo gadget/omaggio ai partecipanti e somministrazione di un breve questionario di soddisfazione (5 domande).

INFORMAZIONI
Periodo ideale:
PRIMAVERA (aprile/maggio/giugno); AUTUNNO (settembre/ottobre)
Strutture ricettive:
Albergo diffuso Aquae Sinis www.aquaesinis.it
Hotel Villa Canu www.hotelvillacanu.com
Ristoranti:
Ristorante Il Caminetto www.ristorante-ilcaminetto.com
Ristorante Zia Belledda (no web)
Agriturismi:
Sa Ruda www.agriturismosaruda.it – www.villaggiosaruda.it
Produttori:
F.lli Manca 'L'Oro di Cabras' www.orodicabras.it
Cantina Contini www.vinicontini.com
Consorzio 'Sinis Agricola' www.sinisagricola.it
Servizi turistici e accoglienza:

www.cultour.sardegna.it
Ph: +39 333 1614508
@: info@cultour.sardegna.it

Cultour Soc. Coop. Www.cultour.sardegna.it
Interesse: Ambientale - Naturalistico – Enogastronomico - Etnografico
Destinatari: adatto a tutti, ideale per famiglie, studenti, coppie e piccoli gruppi
Partecipanti: minimo 8/massimo 16
Costo: € 279,00 a persona
Bambini 0 – 3 anni: gratuito
Bambini fino ai 12 anni (con aggiunta 1° letto in camera tripla): € 200,00

Il costo include: l'accoglienza all'arrivo; l'accompagnamento e le visite guidate con N.1 guida full day (per 2 giornate) turistica/guida GAE regolarmente abilitata a cura di Cultour; la sistemazione in hotel del centro storico di Cabras in camera doppia in HB in bassa stagione; le degustazioni e visite guidate presso la Sinis Agricola, l'Azienda F.lli Manca 'Oro di Cabras' e la Cantina Contini; l'ingresso all'area archeologica di Tharros e al Villaggio Neolitico Sa Ruda inclusi nel programma di viaggio;
N. 1 pranzo tipico presso i ristoranti storici di Cabras (Zia Belledda o Il Caminetto); il trasporto in minibus 8 posti; il drink di benvenuto e di arrivederci; l'assicurazione e l'assistenza di viaggio.

Il costo NON include: i trasferimenti da/per l'aeroporto; le mance; i pranzi e le cene libere; gli extra; gli acquisti personali; i supplementi e quant'altro non sia specificato nel presente programma di viaggio. Il costo dall'aeroporto di Cagliari Elmas a Cabras e viceversa è di € 120,00 a tratta (minibus 8 posti); il costo dall'aeroporto di Alghero Fertilia a Cabras e viceversa è di € 140,00 a tratta (minibus 8 posti); il costo dall'aeroporto di Olbia Costa Smeralda a Cabras e viceversa è di € 180,00 a tratta (minibus 8 posti).