



# La Pro Spoletino organizza...

## Per l'annunziata, ogni erba è un'insalata

### Riconoscimento e raccolta di erbe spontanee da insalata

**DOMENICA 10** aprile 2011 - Ore 09.30

**Con: Adolfo Rosati**, esperto di erbe mangerecce ed autore del libro "Riconoscere e Cucinare le Buone Erbe" guida pratica di Vita di Campagna.

**Presso: Agriturismo Il Piano**, Fraz. Paterno, Vallo di Nera ([www.localitailpiano.it](http://www.localitailpiano.it))

**Cosa portare:** Scarponi, vestiario adeguato, vecchio coltello, buste di plastica.

**Informazioni utili:** è prevista una lunga passeggiata all'aperto. In caso di pioggia il tutto si svolgerà in serra coperta, occorre un ombrello per raggiungerla. La passeggiata e la colazione sono all'aperto ma sarà disponibile un bagno.

**Al termine vi sarà una gara di riconoscimento, con un piccolo premio per chi indovinerà il maggior numero di specie presenti nell'insalata dell'annunziata.**



## PROGRAMMA

Ore 09.30: Ritrovo dei partecipanti presso area Bar "Il Pavone" (rotatoria Spoletino Nord) e partenza per Piedipaterno (è richiesta la massima puntualità)

Ore 10.15 - 12.30: Passeggiata per i campi e riconoscimento erbe

Ore 12.30 - 13.00: Pulizia delle erbe raccolte e nozioni di cucina con le erbe

Ore 13.00 - 14.30: Colazione rustica a base di prodotti spontanei

Ore 14.30 - 15.00: Ritorno alle proprie vetture

Ore 15.30 c.a. Rientro a Spoletino

**Trekking + colazione rustica a base di prodotti spontanei**  
(n° minimo partecipanti 10  
n° massimo 25 partecipanti)

Costo di partecipazione: € **15,00**

Info e Prenotazione obbligatoria: Mob. 331/8855493  
E-mail: [prospoletino@virgilio.it](mailto:prospoletino@virgilio.it)

