



# Weekend alla Locanda

3 giorni/2 notti

La Locanda si trova nel cuore del Parco di Portofino, situato in splendida posizione nella baia di San Fruttuoso, ed è raggiungibile solo a piedi, percorrendo sentieri millenari che attraversano terrazzamenti di ulivi e boschi di leccio, oppure in battello.

L'unicità del posto, il completo isolamento e la ricchezza della natura mediterranea circostante, rendono questa proposta davvero adatta per chi vuole conoscere a fondo il Parco di Portofino, i suoi splendidi sentieri e le sue più genuine tradizioni culinarie.

## PARCO DI PORTOFINO

Scenari e paesaggi tra i più celebri al mondo tali da offrire, in un territorio limitato, ambienti estremamente vari: dai freschi boschi appenninici del versante settentrionale all'assolato mondo mediterraneo. Il Parco ospita una delle maggiori concentrazioni floristiche del Mediterraneo, una notevole varietà di uccelli e invertebrati oltre ad importanti testimonianze storico-architettoniche fruibili attraverso una rete di oltre 80 Km di sentieri.

## PROGRAMMA:

### GIORNO 1: Benvenuti nel Parco di Portofino

Arrivo nel pomeriggio con mezzi propri a Camogli. Trasferimento in battello a San Fruttuoso.

**LOCANDA DEL PARCO:** Comoda base per chi vuole conoscere il Parco di Portofino percorrendone i vari sentieri. Cinque stanze nel piccolo borgo marinaro di San Fruttuoso di Camogli, sono il punto di arrivo di una meravigliosa escursione o di una affascinante gita in battello e, contemporaneamente, sono l'occasione per vivere un'esperienza unica. Al ritorno la vostra stanza sarà un piccolo rifugio tra cielo, terra e mare dove sedimentare e far rivivere le emozioni della giornata, cullati dal suono delle onde. San Fruttuoso è la sintesi del mondo mediterraneo, ne racchiude in sé la storia e la natura, l'arte e la tradizione, i colori e gli aromi.



DAFNE VIAGGI TOUR OPERATOR

cell. (+39) 333 6904322 - (+39) 348 0182556 email: [viaggi@dafnet.it](mailto:viaggi@dafnet.it)

web site: [www.dafnet.it](http://www.dafnet.it)



### MULINO del GASSETTA

Un antico mulino restaurato immerso nel Parco di Portofino; il più in quota dell'omonima valle bellissima e inusuale che sale da Paraggi lungo il fosso dell' "Acqua viva", dove appunto si trova.

Il Mulino del Gassetta rappresenta una struttura polifunzionale comprendente un punto informativo e uno spazio museale ai quali è associato un punto di ristoro che confeziona i piatti di cucina locale e regionale.



### GIORNO 2: San Fruttuoso, la millenaria Abbazia e..pesto!!!

Ingresso e visita alla millenaria Abbazia.

Si prosegue poi a piedi lungo il versante meridionale del Parco sino al Mulino del Gassetta: un antico mulino immerso nel Parco di Portofino; il più alto dell'omonima valle: bellissima e inusuale che sale da Paraggi lungo il fosso dell' "Acqua viva", dove appunto si trova.

Pranzo con prodotti tradizionali in questa location circondata dal verde!

Nel pomeriggio escursione di rientro.

Possibilità di utilizzo cucina per la cena oppure cena presso Ristorante. Pernottamento.



### ABBAZIA DI SAN FRUTTUOSO

Monastero benedettino, covo di pirati, per secoli proprietà dei principi Doria e poi abitazione di pescatori, questo gioiello sul mare veglia incastonato ai piedi del Monte di Portofino da oltre mille anni, l'Abbazia di San Fruttuoso è un luogo unico, dove l'opera dell'uomo ha trovato la perfetta fusione con la natura.

DAFNE VIAGGI TOUR OPERATOR

cell. (+39) 333 6904322 - (+39) 348 0182556 email: [viaggi@dafnet.it](mailto:viaggi@dafnet.it)

web site: [www.dafnet.it](http://www.dafnet.it)



## CUCINA LIGURE

Natura e lavoro dell'uomo consentirono al popolo ligure non solo sostentamento, ma anche lo sviluppo di una cultura gastronomica tra le più ricche del paese. Il castagno assicurava i frutti da essiccare per ricavarne farina e favoriva il mantenimento dell'humus adatto per tutti i tipi di funghi che crescono sui monti prossimi alla costa.

Anche il mare racconta l'evoluzione dei liguri di Levante. Le precarie barche di legno venivano spinte, a forza di remi, nelle zone di pesca di pesce azzurro: pesce "povero", ma dal sapore unico! Le alici messe in barili e conservate erano vendute dalle donne, che le trasportavano in ceste, fino ai paesi dell'entroterra. La cucina, con le sue torte alle erbe, le alici ripiene, le zuppe di legumi e pesce, ci parla di tutto questo: di fatica, ingegno e fantasia di un popolo che ha saputo creare piatti unici.

## GIORNO 3: I sentieri alti del Parco

Escursione lungo i sentieri della parte alta del Parco alla scoperta di splendidi siti panoramici immersi nei colori e nei profumi della macchia mediterranea.

Pranzo presso Agririfugio Molini.

Nel pomeriggio rientro. Fine servizi.



## PREBOGGION e PANSOTI

Il "preboggion" è una miscela di erbe spontanee la cui raccolta da sempre viene eseguita un po' in tutta la Liguria. L'insieme di erbe veniva, e viene ancora, bollito e condito con aglio, olio e limone per accompagnare deliziose focaccette a base di mais, unite a patate lesse oppure utilizzato come base per minestrone di verdura o per il ripieno dei più famosi pansoti (ravioli alle erbe).

Unica ed inconfondibile è questa versione dei ravioli di magro dal gusto leggermente amarognolo donatole proprio dalpreboggion.

DAFNE VIAGGI TOUR OPERATOR

cell. (+39) 333 6904322 - (+39) 348 0182556 email: [viaggi@dafnet.it](mailto:viaggi@dafnet.it)

web site: [www.dafnet.it](http://www.dafnet.it)



**Prezzo Totale a persona (sulla base di 2 persone): a partire da  
170 euro**

### **La quota comprende:**

- 2 notti pernottamento
- Materiale informativo e mappa del Parco di Portofino
- Ingresso Abbazia San Fruttuoso giorno 2
- Pranzo con prodotti tradizionali presso Mulino del Gassetta
- Pranzo con prodotti tradizionali presso Agririfugio Molini

### **La quota non comprende:**

- Trasferimento da e per la località di origine
- Extra e tutto ciò non menzionato in "la quota comprende"



### **Cosa portare**

Per partecipare è necessario un abbigliamento idoneo per effettuare escursionismo.

E' pertanto necessario "vestirsi a strati" in modo che si possa graduare la pesantezza dell'abbigliamento secondo le condizioni atmosferiche e la temperatura.

Necessari zaino, borraccia, capi adatti, scarponcini da trekking, giacca a tenuta di vento e pioggia, zaino, pile.

Vivamente consigliati macchina fotografica e binocolo.

Eventuali vivande per l'utilizzo della cucina a disposizione degli ospiti.

**DAFNE VIAGGI TOUR OPERATOR**

cell. (+39) 333 6904322 - (+39) 348 0182556 email: [viaggi@dafnet.it](mailto:viaggi@dafnet.it)  
web site: [www.dafnet.it](http://www.dafnet.it)