

Novità 2026

ITALIA, OGNI PASSO UNA STORIA

Non solo sentieri ma esperienze originali da condividere

LA VIA DEI TRABOCCHI DAL VERDE ALL'AZZURRO

Storie di terra e di mare tra il fascino di antiche palafitte e i segreti della costa abruzzese



SPECIALE PERCHÈ

- Soggiorno a Ortona, anticamente conosciuta come la perla dell'Adriatico, con il suo bellissimo borgo marinaro.
- In pochi chilometri passeremo dalle imponenti architetture aragonesi e dai vicoli storici di Ortona a un sentiero dominato esclusivamente dalle falesie e dal profumo della macchia mediterranea
- Esclusività della meta: il sentiero verso i Ripari di Giobbe ci condurrà in una caletta tra le falesie, tra ciottoli bianchi e acque color smeraldo.

ESPERIENZE DEL VIAGGIO

- Il tratto della Costa dei Trabocchi compreso tra Ortona e l'alta falesia di San Vito Chietino concentra in pochi chilometri una straordinaria varietà di ambienti marini e costieri. Si passa dalle spiagge ciottolose e selvagge della Riserva Naturale dei Ripari di Giobbe alle spettacolari formazioni rocciose a picco sul mare, fino a raggiungere i promontori panoramici sospesi sul blu Adriatico e la rete della Via Verde ciclabile. Un'area di grande valore naturalistico per la biodiversità della macchia mediterranea, la limpidezza delle acque e le calette nascoste, dove l'ecosistema marittimo abruzzese si esprime in tutta la sua ricchezza e autenticità selvaggia.
- Scoprire la Costa dei Trabocchi significa immergersi in un territorio dove il profumo del mare, suggestioni letterarie e sapori marinari autentici si fondono, offrendo un'esperienza che spazia dai paesaggi lineari del litorale all'esplorazione di luoghi ricchi di fascino legati alla tradizione dei trabocchi, alle storie dei pescatori e alla cultura locale. Visiteremo luoghi dove la bellezza naturalistica incontra la poesia del paesaggio, tra calette incontaminate e storici avamposti marinari ai piedi di colline pettinate da vigneti e uliveti.
- Ortona e San Vito Chietino sono gemme dell'Adriatico con una storia antica legata a doppio filo al mare. Ortona, con il suo imponente Castello Aragonese e il nucleo storico arroccato sul porto, si snoda tra vicoli caratteristici e belvedere suggestivi, dove il tempo sembra essersi fermato. Alle porte della via costiera si incontra l'area protetta dei Ripari di Giobbe, un vero gioiello color smeraldo racchiuso tra alte pareti rocciose, che si rivela il luogo ideale come base per le nostre esplorazioni, con la sua aria salmastra genuina e accogliente, quel respiro profondo verso l'orizzonte marino e la possibilità di gustare le straordinarie specialità gastronomiche della cucina marinara locale.

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Riserva Naturale Regionale Punta dell'Acquabella.
- Riserva Naturale Ripari di Giobbe.



FOUR
SEASONS
NATURA E
CULTURA

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

Il tratto della costa abruzzese tra Ortona e San Vito Chietino racchiude, in pochi chilometri, una straordinaria varietà di ambienti e panorami marittimi. Cammineremo lungo i sentieri selvaggi e incontaminati della Riserva Naturale dei Ripari di Giobbe, dove la natura si tuffa a capofitto nel blu dell'Adriatico tra falesie imponenti e spiagge ciottolose nascoste. Saliremo verso i promontori panoramici che costeggiano il mare, seguendo i tracciati della Via Verde, dove lo sguardo si apre su orizzonti vastissimi e l'infinito marino sembra non avere fine. È un'area di grande rilevanza naturalistica, dove la macchia mediterranea, la biodiversità e la geologia delle falesie raccontano l'essenza dell'ecosistema costiero. Ma la Costa dei Trabocchi non è solo natura: è anche leggenda, spiritualità e cultura marinara. Qui il paesaggio si intreccia indissolubilmente con il mito dei trabocchi – le palafitte da pesca decantate anche da D'Annunzio – e con racconti sospesi tra la vita dei pescatori e il mistero del mare. È una terra dove realtà e poesia si sfiorano, e le storie antiche riecheggiano tra i borghi e le calette profonde. Visiteremo luoghi di grande fascino storico e culturale, come l'eremo dannunziano, le caratteristiche strutture dei trabocchi protese sull'acqua e il borgo panoramico di San Vito Chietino, immersi in scenari costieri mozzafiato. La nostra base sarà Ortona, splendida città di mare ricca di storia, con il suo imponente Castello Aragonese e il suo accogliente centro, punto di partenza ideale per esplorare queste falesie e gustarne i sapori autentici della tradizione marinara. Un viaggio che unisce cammino, mare, natura e scoperta nel cuore di uno degli angoli più affascinanti e poetici d'Abruzzo.



Castello Aragonese



Ripari di Giobbe



Via Verde



Trabocco



Ortona



Ripari di Giobbe

COSTA DEI TRABOCCHI

Tra scogliere selvagge e panorami mozzafiato sul mare, si trovano luoghi di profonda suggestione e fascino, veri e propri scrigni di storie marinare dove ogni asse di legno e ogni roccia racconta un legame secolare con l'Adriatico. L'Eremo Dannunziano, situato sul promontorio panoramico di San Vito Chietino, è un angolo di quiete assoluta che ha incantato per anni artisti e poeti, tanto da diventare la celebre dimora d'amore di Gabriele d'Annunzio, che nel 1889 scelse di viverci a stretto contatto con il rumore della risacca, le ginestre odorose e la natura incontaminata della falesia.

Poco distante si staglia l'iconico Trabocco Turchino, descritto nella letteratura come un monumentale "ragno colossale" proteso sulle onde, meta imperdibile per viaggiatori e sognatori. Qui, tra le palafitte sospese nel vuoto, si respira l'epopea

dei vecchi carpentieri del mare che hanno sfidato le tempeste dell'Adriatico, donando a questa costa un'aura di eterno romanticismo e una sapienza costruttiva che continua a incantare chiunque vi si accosti.

Per la loro natura marina e indomabile, i Ripari di Giobbe sono da sempre avvolti da un'atmosfera primordiale e hanno alimentato racconti affascinanti che ancora oggi risuonano tra le alte pareti rocciose e le calette nascoste. Visitare questa riserva non significa solo immergersi in acque trasparenti e incontaminate, ma anche respirare il fascino intramontabile di antiche rotte e storie di marineria, dove la forza degli elementi e il mito si fondono in un'esperienza unica.

Tra le narrazioni più intriganti c'è quella legata all'origine stessa dei trabocchi: macchine nate, secondo i racconti popolari, dall'ingegno di famiglie di contadini-pescatori che, timorosi del mare aperto, inventarono queste strutture per "pescare senza navigare", sospesi su fragili ma tenaci bracci di legno d'ulivo che sembrano quasi creature vive radicate sugli scogli. Esplorare il borgo di San Vito Chietino e i suoi dintorni è un'opportunità unica per immergersi in una dimensione senza tempo, testimone della capacità dell'uomo di dialogare con un mare a volte generoso e a volte inospitale. Un viaggio lungo questo litorale è un percorso alla scoperta di tradizioni marinare, racconti d'altri tempi e ricette genuine, perfetto per un fine settimana all'insegna della cultura costiera e della gastronomia locale.

COSA TROVERAI IN QUESTO VIAGGIO

Ti racconteremo la nostra Italia "insolita"

Cammineremo tra paesaggi straordinari e antiche leggende, alla scoperta del lato più misterioso ed evocativo della Costa dei Trabocchi. Qui la natura selvaggia delle falesie e l'immaginario dei pescatori si intrecciano da secoli, dando vita a racconti di mare, antiche tradizioni marinare e macchine da pesca uniche al mondo. Incontreremo l'eremo dannunziano immerso nella macchia mediterranea, ascolteremo le storie legate ai trabocchi – i "ragni colossali" protesi sull'acqua – e scopriremo i borghi storici e la vita autentica di questo litorale.

Esperienze gastronomiche originali

Durante il nostro cammino avremo l'opportunità di scoprire i sapori autentici del territorio attraverso l'assaggio di prodotti locali della tradizione abruzzese e specialità a km 0. Un'esperienza genuina per deliziare il palato con le eccellenze della costa e delle colline circostanti, il tutto accompagnato dai celebri vini locali come il Trebbiano e il Cerasuolo, immersi nella magica atmosfera della Costa dei Trabocchi.

Cultura + emozione

Ortona, dove alloggeremo, è una delle città di mare più ricche di storia d'Abruzzo, un mix di vicende storiche, arte e panorama, con il suo imponente Castello Aragonese a picco sul mare, le chiese antiche e i vicoli storici, ideale per respirare la sua atmosfera genuina e senza tempo. Nata come antica città frentana e porto strategico, grazie alla sua splendida passeggiata orientale affacciata sul vuoto e al suo legame profondo con il mare, è il luogo ideale per rilassarsi dopo le escursioni giornaliere lungo i Ripari di Giobbe e la Via Verde.

Turismo lento e sostenibile

Trekking e cammini a piedi tra, falesie e mare. Cammini tematici brevi (mini-trekking di 2-3 giorni lungo la Via Verde e le riserve naturali, perfetti per chi non ha ferie lunghe). Pacchetti "car-free": l'ideale combinazione treno regionale (linea Adriatica) + cammino a piedi per esplorare la costa, le calette nascoste come i Ripari di Giobbe e i borghi panoramici in totale libertà e senza stress.

Idee di marketing creativo

La vostra guida vi darà all'inizio del tour un tema fotografico da sviluppare attraverso l'obiettivo della vostra macchina fotografica o la lente del vostro telefonino. Al termine del viaggio ogni partecipante invierà al gruppo WhatsApp creato dalla nostra guida la foto che ritiene migliore. Apriremo un sondaggio nel gruppo dove potremo votare le foto degli altri partecipanti e decidere chi sarà il vincitore del concorso fotografico.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Novità: dall'11 al 13 settembre 2026 (3 giorni, 2 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min.6 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Silvia Perelli (Iscritta nel Registro Italiano delle Guide Ambientali Escursionistiche n. MR270) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà  ; viaggio senza difficoltà particolari che non richiedono esperienza specifica ma soltanto un minimo di impegno e una buona forma fisica; scopriremo i luoghi più rappresentativi della Costa dei Trabocchi, immersi tra scoperte naturalistiche, cultura e tradizione locale. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Hotel o B&B diffuso a Ortona
PASTI INCLUSI	La prima colazione
PASTI NON INCLUSI	I pranzi al sacco; le bevande; le cene
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	• Auto propria • Treno
DOCUMENTI	• Carta di Identità valido per tutta la durata del viaggio • Tessera sanitaria • Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiareassicuri.it
TRASPORTI LOCALI	• A piedi • Treno
INIZIO E FINE DEL VIAGGIO	Inizio Viaggio: • in treno: ore 14:50 FFSS Ortona • in auto: ore 15:00 direttamente in hotel Fine Viaggio: • in treno: ore 14:00, calcolare una partenza del treno ore 14:30 FFSS Ortona • in auto: ore 14:00 subito dopo pranzo

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

ARRIVO AD ORTONA – Dopo la sistemazione in hotel, piccola visita della città

Arrivo a Ortona e sistemazione in hotel. Briefing con la guida e partenza per il giro turistico della città. Inizieremo la nostra visita dal maestoso Castello Aragonese del XV secolo, un'imponente fortezza sospesa sul blu dove passeremo lungo gli spalti panoramici per godere di una vista mozzafiato che spazia fino all'inizio della Costa dei Trabocchi. Da qui, percorrendo la scenografica Passeggiata Orientale, ci addentreremo nel cuore antico della cittadina per scoprire la Basilica di San Tommaso Apostolo, un santuario di rilievo internazionale dove avremo l'opportunità di scendere nella cripta che dal 1258 custodisce le sacre reliquie dell'Apostolo. Ortona è anche un luogo simbolo della memoria del Novecento: definita la "Stalingrado d'Italia" per i cruciali eventi della Seconda Guerra Mondiale, ne ripercorreremo le toccanti vicende concludendo questo emozionante itinerario tra i vicoli medievali del centro storico, lasciandoci cullare dall'atmosfera accogliente della città e scoprendo l'intramontabile tradizione enogastronomica dei suoi celebri vigneti storici.

Lunghezza: 5 km - Durata: 2 ore - Difficoltà: 

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO

I TRABOCCHI – La Via Verde dei Trabocchi, da Ortona a San Vito Chietino

Inizieremo il nostro trekking partendo a piedi direttamente dal nostro hotel per incamminarci lungo la Via Verde dei Trabocchi, uno dei tratti più belli e suggestivi di questa costa. Il nostro cammino sarà costantemente accompagnato dalla presenza dei celebri trabocchi, antiche e ingegnose macchine da pesca nate e diffuse in questa zona dell'Adriatico sin dal '600; oggi queste straordinarie strutture in legno sono state magistralmente ristrutturate e animate a nuova vita, diventando punti informativi, custodi di cultura e rinomati ristoranti sospesi sulle onde. Passo dopo passo, costeggiando il blu dell'Adriatico e superando calette incontaminate, dove poterci anche rinfrescare con qualche tuffo, raggiungeremo lo splendido borgo di San Vito Chietino. Da qui, continueremo la nostra escursione fino a salire sul promontorio per visitare l'Eremo Dannunziano: un luogo magico e senza tempo dove Gabriele d'Annunzio soggiornò nell'estate del 1889, lasciandosi ispirare dalla selvaggia bellezza del paesaggio e dalla vista del Trabocco Turchino per la composizione di alcune delle sue opere più celebri, tra cui il romanzo Il trionfo della morte. Rientro in hotel in treno e pernottamento.

Dislivello 50mt - Lunghezza: 12km - Durata: 4ore - Difficoltà:  .

3° GIORNO

ULTIMO TREKKING E RIENTRO – Ortona-Ripari di Giobbe

Partiremo a piedi dal nostro hotel, per avventurarci in un trekking rigenerante che ci porterà a scoprire il lato più intatto e primordiale della costa teatina. Scendendo verso il porto, imboccheremo la pista ciclopedonale della Via Verde per addentrarci in un paesaggio costiero via via più selvaggio, camminando sospesi tra imponenti pareti di roccia e il blu dell'Adriatico. Superando sentieri avvolti dalla profumata macchia mediterranea, raggiungeremo il promontorio della Riserva Naturale dei Ripari di Giobbe. Da qui, una spettacolare scalinata di legno ci condurrà all'interno di una caletta nascosta tra le falesie, un vero paradiso di ciottoli bianchi e acque color smeraldo, dove ci concederemo una sosta rigenerante prima del rientro. Dopo pranzo, finita l'escursione sarà il momento dei saluti e dell'arrivederci al prossimo viaggio.

Dislivello 50mt - Lunghezza: 8km - Durata: 3ore - Difficoltà:  

Ci prepariamo ai saluti e... Arrivederci al prossimo viaggio!

NB Per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use".

**ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
obbligatori...**

Scarponi da trekking leggeri, felpa, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva, costume, asciugamano.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Copri zaino. Costume da bagno.

Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti... rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata

**SALVIAMO
L'ORSO**

ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSIANO

Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE - *Novità***Quota individuale di partecipazione:****€ 310,00***(In camera doppia condivisa)***Supplemento camera singola: € 90,00****Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.****LA QUOTA COMPRENDE:**

pernotto in camere doppie con servizi privati; le colazioni; guida turistica ad Ortona il primo giorno; visita con guida turistica al trabocco turchino il secondo giorno; biglietto del treno per il rientro il secondo giorno; assistenza Guida Ambientale Escursionistica per l'intera durata del viaggio;

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); i pranzi; i biglietti per i mezzi di trasporto; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 20,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento). Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

ATTENZIONE! Ti ricordiamo che dopo due viaggi in un anno in Italia il terzo viaggio in Italia lo paghi la metà (a esclusione dei periodi di Capodanno e Pasqua).

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI...

Facoltativa, non incluso nella quota, ma è possibile stipularla con un costo del **5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio. *Richiedici l'opuscolo informativo completo*

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITÀ'	
Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze	
Nobis Assistance.	
POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO	
Tutti i nostri viaggi includono la polizza assicurativa Medico/Bagaglio che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio. Richiedi l'opuscolo informativo	
POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"	
Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra POLIZZA TRAVEL , con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19. Richiedi l'opuscolo informativo	

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA
FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

A settembre il clima lungo la Costa dei Trabocchi e più in generale nella fascia costiera dell'Abruzzo è tipicamente tardo-estivo. È uno dei periodi migliori per visitare la zona, caratterizzato da giornate calde ma piacevoli, serate rinfrescate dalla brezza marina e precipitazioni generalmente scarse o occasionali. Sulla costa e nelle immediate zone collinari (area dei Trabocchi): massime diurne intorno ai 24–27 °C,

ideali per godersi il mare e le spiagge senza l'afa di luglio o agosto. Minime notturne intorno ai 16–19 °C, perfette per cenare all'aperto sui trabocchi con una leggera brezza.

In prossimità del mare l'escursione termica è contenuta, ma la sera la ventilazione marittima rende l'aria piacevolmente fresca: si consiglia di portare una giacca leggera o una felpa per le attività dopo il tramonto.

CUCINA

La cucina "marinara" della Costa dei Trabocchi è contraddistinta da una straordinaria ricchezza di piatti e di preparazioni spesso associate ai prodotti della terra. Un felice e gustoso connubio tra pescato e ortaggi, una sintesi pressoché perfetta dell'incontro tra terra e mare rappresentato dallo stesso trabocco, quella sorta di "ragno colossale" che i contadini usavano un tempo per pescare.

Non abbiamo alcuna certezza riguardo l'origine storica dei trabocchi, sappiamo che a costruirli non furono i pescatori, bensì agricoltori che non conoscevano bene il mare e praticavano soprattutto la piccola pesca, considerata attività integrativa a quella agricola, tanto che i trabocchi erano attivi solo in alcuni periodi dell'anno.

L'integrazione e l'incontro tra queste due distinte attività, pesca e agricoltura, ha dato vita nel tempo a un'interessante intesa enogastronomica che ha caratterizzato la cucina costiera, contraddistinta da piatti di pesce preparati con legumi e ortaggi locali di stagione.

In passato, in questo lembo di costa, la componente di "terra" o comunque orticola, aveva un ruolo sicuramente predominante rispetto a una materia prima esclusivamente di mare: una cucina che valorizza soprattutto il pesce è una "congettura" più contemporanea.

Tra i prodotti del mare più diffusi, le sarde, le alici, gli sgombri, seppie, calamari, polpi, vongole, cozze, telline e crostacei come scampi, panocchie, cicale di mare, mazzancolle e gamberetti e poi specie come i cefali, le mormore, le triglie, i testoni, sogliole, cianghette o zanghette, la razza, gli usbani, ragnoli, mazzolini.

Dall'orto arrivano pomodori, peperoni, patate, ceci, fagioli, fave, piselli, carciofi, aglio, cipolla, un tripudio di colori e sapori che cambiano in base alla stagione. E poi c'è un ingrediente indispensabile come l'olio extravergine d'oliva, che fa da "collante" al tutto, l'olivo insieme alla vite domina questo incredibile paesaggio.

Nascono così piatti come il brodetto di pesce, seppie declinate in tutte le "salse" - con i peperoni, piselli, ceci, fagioli, fave, carciofi e persino ripiene di cacio e uova - e cotture - in purgatorio, al sugo, al forno -. E poi lumachine di mare (bummalitt) con pomodoro e rosmarino, sgombri lessi con peperoni arrostiti, polpi in purgatorio o lessi con patate, moscardini in purgatorio con peperone rosso dolce secco, sarde spinate, panate e fritte, cozze ripiene al sugo o gratinate, panocchie e ceci o vongole e ceci, quotati anche con le sagnette, tacconcini al sugo con cozze e fagioli, reintrocilo al sugo di pelosi, cavatelli al sugo di pescatrice, chitarrina ai frutti di mare o agli scampi, arrostito di mormore e cefali, frittiture di paranza, scapecce vastese.

PER SAPERNE DI PIÙGuide:

Enrico Santangelo, "Ortona. Guida storico-artistica" Carsa Edizioni
Costa dei Trabocchi, Il mare d'Abruzzo Slow Food Editore

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

Vito di Battista, Dove cadono le comete, Feltrinelli

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ: OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

GLI ALIENI SONO FRA NOI: COMBATTIAMOLI INSIEME!

Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. **Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da sempre siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL
VIAGGIO PIÙ LUNGO
COMINCIA CON UN PASSO.
IL TUO.

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA