

Laboratorio contadino: “Facimo a ‘rrobba a mangià”

Progettazione e realizzazione di un orto con tecniche agronomiche ispirate ai principi della permacoltura (orto sinergico); laboratori di recupero di antiche cultivar da frutto locali (censimento e catalogazione, piantumazione ed innesto). Laboratori di trasformazione dei prodotti della terra. Allo scopo della storicizzazione e continuità dell'intervento si prevede una durata da 120 ore con la partecipazione di due esperti. Gli incontri avranno cadenza settimanale e dureranno 4 ore ciascuno. Materiali occorrenti: quattro secchi, due carriole da giardinaggio, quattro pale, quattro zappe bidenti, quattro forche ricurve, due forche normali, due rastrelli, 4 vanghe forcone, 40 balle di paglia, 8 metri cubi di compost o letame, materiali per falegnameria, 200 metri di tubi per irrigazione a goccia e raccorderai varia, 2 innaffiatori, piante selvatiche da innestare e marze. Spesa complessiva: € 1200,00.

Laboratorio Carusedda: “Facimo ù pane e a pasta”.

Caruseddu della Carusedda: ciclo culturale di grani antichi e indigeni per creare una riserva di biodiversità. Le pratiche agronomiche si ispireranno alle prescrizioni del metodo Bonfils che prevede la “semina di 13 mesi” del cereale ed il raggiungimento della non lavorazione del terreno e la derivante autofertilizzazione dello stesso. Nell'accudimento della Carusedda si utilizzerà la zappulatura, per rincalzare le piantine più giovani, la munnatura (antico metodo di diserbo e controllo manuale delle erbe infestanti) ed altre operazioni colturali manuali. Ore previste 120 con incontri settimanali di 4 ore ciascuno, con la presenza di 2 esperti. Laboratori di panificazione naturale e preparazione artigianale della pasta fatta in casa. Materiale occorrente: semi, balle di paglia, falci, piccole zappe, vanghe forconi per un costo complessivo di € 500,00.

Laboratorio erbe medicinali e selvatiche: “Cuglimo li jerve pe fa medicine e pe mangià”

Laboratorio di erbe selvatiche e medicinali: raccolta, riconoscimento e censimento delle erbe medicinali e delle erbe selvatiche di interesse alimentare. Escursioni per la raccolta. Costruzione di un erbario. trasformazione erboristica e laboratorio gastronomico e di conservazione delle erbe.

Ore previste 120 con incontri settimanali di 4 ore con la presenza di 2 esperti.

Materiali vari € 300.

Laboratorio musicale e dialettale: “Cantamo, sonamo e abballamo”

TARANTELLA E CANTATA ALLA CILENTANA, laboratorio dialettale, incontri ed animazione con musicisti, ballerini e cantori di Pruno e Rofrano, laboratorio di costruzione di strumenti musicali popolari (frisculi, tamburelli, castagnette, triccabballacchi), laboratorio di liuteria, individuazione e utilizzo delle essenze autoctone per la costruzione degli strumenti

Ore previste 120

incontri a cadenza settimanale della durata di 4 ore con la presenza di 2 esperti, supportati da vari collaboratori.

Materiale occorrente: 2 chitarre battenti, 2 organetti, 2 friscaruli e materiale vario da falegnameria per un costo complessivo di € 6000,00.

