



Dall' alto in senso orario: Postiglione dall'alto, fagioli di Controne, fragoline di Sicignano, preparazione dei Luonghi e sottili



# I CAMMINI del cibo e del vino autentici POSTIGLIONE, SICIGNANO e CONTRONE



## INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

**Borgi Autentici Tour S.r.l.**

Viale Matteotti n. 49 - 43039 Salsomaggiore Terme (PR) - Italia  
tel. 0524.587941

[booking@comunitaospitali.it](mailto:booking@comunitaospitali.it)

Cod. Fiscale e P. Iva: 015 780 90761

Autorizzazione all'Attività di Agenzia Viaggi Provincia di Parma (L.R. 7/2003) D.D. N.1305 dell'11/4/2008



Postiglione Sicignano Controne

Con il patrocinio di



Italia: Campania

# Postiglione, Sicignano, Controne

Siamo nel cuore del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, dove i massicci carsici della catena degli Alburni, conosciuti come le Dolomiti campane, ricchi di doline, grotte e cavità, dominano il territorio regalando paesaggi mozzafiato.

Arroccato ai piedi degli Alburni vi è **Postiglione**, borgo millenario che secondo la tradizione pare sia stato fondato da esuli di Paestum in fuga dai saraceni. Guardando dall'alto il centro storico, risalta agli occhi il groviglio di stradine, vicoli e case formatosi nella pietra intorno all'imponente castello, posto alla sommità del paese, dal quale si può ammirare un paesaggio unico con l'isola di Capri sullo sfondo. Popolo di contadini e pastori, conserva tradizioni antiche legate al grano, all'olio, al vino, alle fragoline di montagna, alla pasta, alla pietra, alle feste, alla montagna. E a tavola Postiglione è uno dei luoghi più felici ed autentici: i "Luonghi e Suttill", pasta fresca tirata a mano, è il piatto consigliato a chi vuole vivere l'esperienza delle tradizioni contadine.

A poca distanza il borgo medievale di **Sicignano degli Alburni** rappresenta la sintesi di come si potrebbe identificare una *civitas* un *oppidum* nell'Alto Medioevo: un castello, una chiesa adiacente e le mura di fortificazione. A fare da scenografia al sito storico e al suo comprensorio la cornice dei verdeggianti Monti Alburni, ricchi di sentieri, con la vetta più alta, Monte Panormo a mt. 1742. Sicignano è ricco di boschi di faggio, abete e castagno, il cui sottobosco genera prodotti di grande pregio agro-alimentare quali fragoline di bosco, more, lamponi, asparagi e funghi.

Controne è un paese incastonato in una splendida cornice di campi e uliveti. Fondato probabilmente da esuli pestani intorno al IX secolo d.C., era noto in epoca medievale per la presenza di un'abbazia benedettina.

**Controne** è terra di olio e fagioli che grazie alla sua conformazione geologica presentano buccia sottile e facilità di cottura. Il piccolo borgo offre agli amanti della natura la possibilità di passeggiate nei vicoli del centro storico, nei campi coltivati e lungo il fiume Calore, dove è presente il complesso turistico Parco delle Sorgenti. Da non perdere nell'ultimo weekend di novembre la famosissima Sagra del Fagiolo di Controne.

Da sinistra: vista di Sicignano, uno scorcio di Postiglione, vista di Controne.



## Aprile e Maggio

### VENERDÌ

Alle ore 17:00, a **Postiglione**, visita in azienda vinicola con passeggiata tra le vigne, visita in cantina e degustazione vini. Cena nella quale apprezzare i luonghi e suttilli e pernottamento a Postiglione.

### SABATO

Alle ore 09:00, trekking naturalistico guidato sui Monti Alburni. Pranzo tipico. Nel pomeriggio, trasferimento a **Sicignano degli Alburni** e alle ore 17:00 visita in azienda agricola produttrice di prodotti del sottobosco e confetture con degustazione. Cena con ricette tipiche degli antichi romani e rientro a Postiglione per il pernottamento.

### DOMENICA

Trasferimento a **Controne** e alle ore 10:00, passeggiata guidata nel borgo con visita guidata ai principali siti monumentali. Pranzo con degustazione dei famosi fagioli di Controne.

**Quota a persona a partire da: € 219 per gruppi di 4 persone**

LA QUOTA COMPRENDE:  
2 pernottamenti con prima colazione in agriturismo, residence o affitta camere;  
2 cene e 2 pranzi;  
2 visite in aziende agricole con degustazione;  
1 visita guidata;  
1 trekking naturalistico guidato.  
La quota non comprende: spostamenti da effettuarsi con mezzi propri; tutto quanto non citato ne "la quota comprende".

## Giugno e Luglio

### VENERDÌ

Arrivo a **Sicignano degli Alburni** e alle ore 17:00, passeggiata nel borgo con visita guidata ai principali siti monumentali. A seguire visita in azienda agricola produttrice di lavanda, cena tipica e pernottamento.

### SABATO

Alle ore 09:00, trekking naturalistico guidato sui Monti Alburni. Pranzo a base delle ricette tipiche longobarde. Nel pomeriggio, trasferimento a **Controne** e alle ore 17:00 visita ad un'azienda produttrice di fagioli e cena. Rientro a Sicignano e pernottamento.

### DOMENICA

Trasferimento a **Postiglione** e alle ore 10:00, passeggiata nel borgo con visita ai principali siti monumentali e al castello.

**Quota a persona a partire da: € 206 per gruppi di 4 persone**

LA QUOTA COMPRENDE:  
2 pernottamenti con prima colazione in B&B o agriturismo; 2 cene e 2 pranzi;  
2 visite guidate nei borghi;  
2 visite in aziende agricole;  
1 trekking naturalistico guidato.  
La quota non comprende: spostamenti da effettuarsi con mezzi propri; tutto quanto non citato ne "la quota comprende".

## Settembre e Ottobre

### VENERDÌ

Arrivo a **Postiglione** e alle ore 17:00, visita in azienda vinicola con passeggiata tra le vigne, visita in cantine e degustazione vini. Cena nella quale apprezzare i luonghi e suttilli e pernottamento.

### SABATO

Alla mattina alle ore 09:00, trekking naturalistico guidato sui Monti Alburni. Pranzo tipico. Nel pomeriggio, trasferimento a **Sicignano degli Alburni** e alle ore 17:00 visita in azienda apistica e degustazione. Cena con ricette tipiche lucane e rientro a Postiglione per il pernottamento.

### DOMENICA

Alla mattina, trasferimento a **Controne** e visita ad azienda produttrice di fagioli con pranzo.

**Quota a persona a partire da: € 222 per gruppi di 4 persone**

LA QUOTA COMPRENDE:  
2 pernottamenti con prima colazione in agriturismo, residence o affitta camere;  
2 cene e 2 pranzi; 3 visite in aziende agricole con degustazione;  
1 trekking naturalistico guidato.  
La quota non comprende: spostamenti da effettuarsi con mezzi propri; tutto quanto non citato ne "la quota comprende".

