



L'Ottava Goccia
eco oasi culturale

CONTATTI

+39 338 943 4593

SP3B, KM 18.300, 00059 TOLFA RM

WWW.OTTAVAGOCCIA.IT

Indice

- Passeggiata Sensoriale e Degustazioni tra le Erbe Selvatiche
- Raccolta delle Olive e Degustazione di Olio EVO nei Monti della Tolfa
- Cooking class
- Forest Therapy e cerimonia del tè
- Picnic Musicale tra gli Ulivi
- Picnic con bagno sonoro



A close-up photograph showing a hand holding a bundle of dried, light-brown herbs. The bundle is tied with a thick, light-colored cord. The hand is positioned above a wicker basket, which is partially visible in the foreground. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting. The lighting is bright and natural, highlighting the textures of the herbs and the basket.

1

"Aromi del Bosco"

“aromi del bosco”

Passeggiate Sensoriali e Degustazioni tra le Erbe Selvatiche

(per gruppi da 4 a 15 persone) alla scoperta delle erbe e piante selvatiche commestibili e curative che crescono nel terreno della tenuta. I partecipanti avranno l'opportunità di scoprire e raccogliere le erbe spontanee che crescono nella nostra zona grazie a passeggiate guidate dal nostro esperto che introdurrà alla meravigliosa biodiversità del luogo, insegnando a riconoscere e apprezzare le erbe e i fiori eduli che si trovano in natura. Durante le passeggiate, i partecipanti avranno l'occasione di immergersi completamente nella bellezza dell'ambiente circostante, imparando segreti e curiosità sulle piante che crescono spontaneamente nel nostro territorio. L'esperto guiderà gli ospiti nella raccolta responsabile, rispettando la sostenibilità dell'ambiente. Le erbe raccolte saranno utilizzate in un modo speciale: verranno preparate con amore e cura dal nostro cuoco e assaporate dai partecipanti che avranno la possibilità di gustare le prelibatezze culinarie che racchiudono il sapore autentico delle erbe locali, contribuendo così a valorizzare la cultura gastronomica della comunità.



Orario 10 – 15

A close-up photograph of olive oil being poured from a glass bottle into a glass bowl. The scene is set on a rustic wooden surface. In the foreground, several green olives and olive branches are scattered around the bowl. The lighting is warm, highlighting the golden color of the oil.

2

“oro
verde”

“Oro Verde”

Raccolta delle Olive e Degustazione di Olio EVO nei Monti della Tolfa

(da ottobre a dicembre): per apprendere le antiche tecniche di raccolta delle olive, guidati dall'esperto.

Dopo la raccolta, i partecipanti saranno coinvolti in una deliziosa degustazione di olio EVO appena spremuto, per assaporarne le sfumature e i sapori unici, accompagnati da prodotti tipici locali che ne esaltano il sapore. Le piante di ulivo che insistono nella tenuta de L' Ottava Goccia presentano una cultivar molto rara ma adatta alle temperature del luogo che richiama la cultivar di alcune zone montane dell'Umbria. Sembra infatti che, storicamente, alcuni di questi ulivi fossero stati importati dai frati umbri nel periodo in concomitanza con la scoperta dei giacimenti di allume nel 1460 circa che è anche il periodo che coincide con la ricchezza economica dei Monti della Tolfa.



Orario 9-15



2

“I sapori della
tradizione”

“I sapori della tradizione”

Cooking class

(per gruppi di 4/12 persone – I piatti variano anche in base alla stagionalità).

All'arrivo i partecipanti avranno la possibilità di aiutare nel reperimento degli ingredienti necessari per la preparazione del piatto scelto. Si tratta di un immersivo e divertente corso di cucina tenuto dal cuoco della struttura per preparare insieme i piatti semplici della tradizione gastronomica del territorio a scelta tra:

- Acquacotta – zuppa tipica con acqua di rivo, cipolle selvatiche, erbe aromatiche e pane giallo di Tolfa,
- Gnocchi di patate,
- Baccalà in agrodolce cucinato con pinoli, prugne e uva passa,
- Mentucciata, una minestra contadina con pomodoro, patate e l'aggiunta aromatica della mentuccia selvatica.
-

Se l'attività si svolge nell'orario pomeridiano (15-18), l'offerta si sposta su dolci e marmellate. A scelta tra:

Biscottini (i tozzetti alle nocciole e cacao)

Ciambelline al vino

- Crostata di frutta fresca dei nostri alberi,
- Marmellate di frutta di stagione con spezie e erbe del luogo
-

• Il piatto scelto potrà essere degustato alla fine della lezione, con la soddisfazione di assaporare quanto preparato con le proprie mani.



Orario 11 – 15



Orario 15 - 18



4



“armonia nel
bosco”



“Armonia nel bosco”

Forest Therapy e cerimonia del tè

per ritrovare equilibrio e migliorare respirazione e benessere; pausa relax con cerimonia del tè nel bosco.

Con questa esperienza vogliamo celebrare con voi la vita e l'amore per la natura. Verrete accompagnati a destinazione per fare una passeggiata non molto impegnativa nel bosco della durata di alcune ore adatta a tutte le età con soste in cui sono previste diverse attività di connessione con la natura attraverso l'uso di tutti i sensi, il movimento consapevole con esercizi di Yoga o Qi Gong, pratiche meditative tratte dalla Mindfulness. Una pausa rilassante con una cerimonia del tè in stile giapponese vi consentirà di rilassarvi e sentirvi ancora più in sintonia tra voi e con la natura circostante.



Orario 9-12

Orario 16 - 19

“PICNIC MUSICALE TRA GLI ULIVI”

Immersi nella natura con la magia della musica che incontra il piacere della buona cucina.





Nel cuore degli uliveti della Country House, è possibile partecipare a un picnic musicale con degustazione di prodotti freschi provenienti dall'orto, preparati con cura dal cuoco della casa. Il menu propone piatti che celebrano la tradizione culinaria tolfetana, laziale e mediterranea, realizzati con ingredienti a chilometro zero. Il buffet è allestito con eleganza, arricchito da tovaglie antiche ricamate a mano e decorato con i frutti di stagione appena raccolti. Durante l'evento, un musicista dal vivo accompagna la degustazione con brani della tradizione musicale italiana, creando un'atmosfera suggestiva e rilassante. Un'opportunità per vivere un'esperienza autentica che unisce sapori genuini, arte e natura in armonia.



Orario 12-16

Picnic con bagno sonoro

La formula pic nic include l'esperienza culinaria abbinata questa volta al suono delle Campane di Cristallo.

E' un'opportunità per immergersi in un mare verde di campagna e di suoni che muovono le vibrazioni più intime del nostro essere. Attraverso l'utilizzo delle campane, toccate dall'esperta, ogni nota emessa tocca le cellule del corpo favorendo un potente riequilibrio energetico. Le frequenze cristalline delle campane conducono in uno spazio di leggerezza e meditazione permettendo di ascoltare il mondo interiore. La nostra operatrice proseguirà con strumenti ancestrali che permetteranno ai partecipanti di riconnettersi con la propria essenza evocando un senso di appartenenza alla terra.



Orario 12-15 - Durata dell'esperienza con le campane 1 ora e 30 minuti.

Per tutte le esperienze:



Laddove il clima lo permetta, i partecipanti avranno la possibilità di utilizzare gratuitamente la piscina naturale.

Possibilità di pernottare presso la struttura. Prezzo variabile in base alla

- stagione.

