



FATTORIA CAPOMETA

un luogo da vivere, respirare e gustare

Nel cuore del relax, ogni
dettaglio è pensato per farti
sentire bene.

RITROVA IL TUO EQUILIBRIO

Scopri i nostri servizi



www.fattoriacapometa.it

Rev. 01/2026



Sommario

Presentazione	4
Per chi è adatta la Fattoria ?	5
Il Contesto storico-ambientale	6
Cosa Vedere e Fare alla Fattoria: in una sinfonia di stagioni	8
Ospitalità e pacchetti relax	11
Lo Showroom della Fattoria	12
	12
Smart-Working in Fattoria	13
Workation in Bicicletta	13
Solarium	14
Fattoria Didattica	15
Adotta e sostieni la terra, raccogli i suoi frutti	16
Proposte Esperienziali	21
Cosa vedere: <i>Gli Animali della Fattoria</i>	21
<i>Le Coltivazioni e i Frutti della Terra</i>	22
<i>Sor Rosa</i>	22
<i>Le grotte della fattoria</i>	23
<i>Birdwatching</i>	23
<i>Bosco a Giardino</i>	23
<i>Le Cantine e il Lavoro del Vino</i>	24
<i>Il Laboratorio di Smielatura</i>	24
<i>Frutti di Bosco ed Essiccazione</i>	25
<i>Visita al Terrario</i>	25
<i>Visite su Prenotazione</i>	26
<i>Apiario del Benessere – Un’esperienza che rigenera</i>	26
<i>Noleggio E-MTB – “Pedalando in Natura”</i>	29

Lettura nei Boschi – Immergersi nella natura e nei libri	32
Passeggiate in Natura – Un'esperienza di lentezza e contatto con la terra	34
Passeggiate Sensoriali – Tra officinali e animali della fattoria.....	35
Percorso Benessere – Rilassarsi e rigenerarsi immersi nella natura	38
Yoga nei Boschi	39
PicNic in Natura	40
Escursioni a piedi tra storia, natura e tradizioni.....	43
Come vestirsi e cosa portare in fattoria	45
Cosa vedere e fare nei d'intorni ?	46
Info pratiche	47
Dove siamo.....	47
Riferimenti e contatti	47
Come arrivare	48
Informativa sulla Sicurezza e sui Rischi Ambientali	48
Mappa della fattoria	52
Come restare in contatto con la Fattoria	53

Presentazione

Benvenuti alla Fattoria Capometa, un'oasi di relax che si estende per 42 ettari alle pendici del vulcano spento di Roccamonfina, dove la natura detta ancora i tempi

Qui, la natura è la nostra guida, il benessere è il nostro valore e la tradizione è il nostro cuore. Un territorio di straordinaria ricchezza naturalistica e storica, tra castagneti secolari, sentieri immersi nel verde e orizzonti che profumano di silenzio e libertà.

La nostra fattoria non è solo un luogo dove produciamo eccellenze agricole nel rispetto dei cicli biologici e in modo naturale, ma un vero museo all'aperto dove "vivono" alberi secolari, specie appartenenti ai tempi antichi.



Un'esperienza sensoriale completa, pensata per chi cerca una fuga dalla frenesia quotidiana. Un viaggio autentico tra sentieri naturalistici e cieli limpidi: un rifugio rurale dove il tempo rallenta e ogni esperienza riconnette alla terra, ai sensi, e a sé stessi. Immaginate di lasciarvi alle spalle il frastuono della città per entrare in un angolo d'Italia ancora autentico, dove il tempo segue i ritmi della terra e dell'anima.

Qui il vulcano dormiente da millenni ha plasmato colline morbide e boschi di castagno donando un vero patrimonio di biodiversità.



Il terreno è fertile, la natura è rigogliosa, e ogni stagione ha un suo profumo, un suo sapore, un suo canto. In questo angolo di paradiso la Fattoria Capometa offre momenti di benessere e natura per vivere un'esperienza con tutti i sensi...

Per ogni esigenza vi invitiamo a rivolgervi al personale della fattoria presso lo showroom e a prendere dell'Informativa sulla sicurezza e sui rischi in fattoria allegata.

Per chi è adatta la Fattoria ?

Per tutti coloro che vogliono ritrovarsi per:

- Staccare la spina (davvero) in un ambiente rurale (no lusso)
- Respirare aria buona, fare passeggiate, trekking nei boschi
- Scoprire la bellezza nascosta del vulcano spento di Roccamonfina pedalando con le nostre e-mtb
- Degustare eccellenze autentiche
- Condividere tempo lento con chi ami, percorrere i sentieri

Se hai questi scopi... allora la Fattoria Capometa è il tuo rifugio perfetto !



Il Contesto storico-ambientale

Un territorio di straordinaria ricchezza naturalistica e storica, tra castagneti secolari, sentieri immersi nel verde e orizzonti che profumano di silenzio e libertà. Siamo nel Comune di Marzano Appio, in prossimità dell'antica Via Latina, una delle principali vie di comunicazione del mondo romano. In questo contesto abbiamo due scenari importanti:

Il primo è quello della storia eruttiva del vulcano spento di Roccamonfina che racconta di un antico gigante attivo per centinaia di migliaia di anni, le cui violente eruzioni di lave e materiali piroplastici hanno modellato un paesaggio ancora oggi leggibile.

Le ampie caldere, generate dal collasso della struttura vulcanica, rappresentano una testimonianza evidente di questi eventi e si lasciano apprezzare passeggiando o pedalando lungo i sentieri che attraversano i boschi e rilievi dolci. I suoli nati da queste eruzioni, ricchi di minerali e sostanze nutritive, sono alla base di una fertilità straordinaria che ha favorito nei secoli la coltivazione della castagna autoctona. Questo frutto, centrale nella tradizione contadina, ha reso il territorio un vero "granaio del vulcano", sostenendo l'alimentazione e contribuendo in modo significativo all'economia locale. Il secondo scenario è storico. Questo luogo è stato feudo della potente famiglia dei



Marzano, da cui il borgo prende il nome grazie a Giovanni Antonio Marzano, una delle più influenti del Mezzogiorno medievale. Durante il regno di Ferdinando I d'Aragona (Ferrante), i Marzano insieme ad altri baroni del Regno e, con la complicità di papa Innocenzo VIII,

che vedeva in Ferrante una minaccia per il suo potere temporale, decisero di ribellarsi al sovrano (Congiura dei Baroni, 1459–1462).

La ribellione fallì e molti baroni, compresi i Marzano, furono arrestati e privati dei feudi o giustiziati. Il castello sulla collina di Terracorno, riflette l'importanza difensiva e residenziale del luogo nel passato.

In questo contesto tra eruzioni vulcaniche, signorie feudali, testimonianze architettoniche medievali e tradizioni culturali secolari nasce, agli inizi del 2000, dal sogno di Renato Siervo, Fattoria Capometa: Il sogno di dare



vita ad un progetto ambizioso: creare un'oasi di biodiversità dove coltivare con passione, fiori e piante, soprattutto autoctone, rispettando la natura e cicli biologici, lontano da coltivazioni intensive.

Oggi la Fattoria è un'azienda agricola che ospita un'ampia varietà di piante, soprattutto autoctone, come: corniolo, castagno, nocciolo, ulivo, melo selvatico

antico, komquat, melograno, vite, pesco selvatico, mandorlo, fico verde, gelso, prugno, agrume, ciliegio, mirto selvatico, corbezzolo, kiwi, erbe officinali, varie piante da fiore e più di trecento varietà di rose. Accanto alle coltivazioni, la Fattoria accoglie anche una



piccola comunità di animali come: asini di Martina Franca, capre, oche, galline e uccelli - che contribuiscono a mantenere l'equilibrio naturale del luogo anche grazie all'instancabile lavoro delle api allevate in fattoria (ca 400 alveari) che garantiscono impollinazione naturale per tutte le piante. Questo sogno, diventato realtà, si apre al pubblico con la volontà di condividere un'esperienza autentica, fatta di escursioni in e-mtb, trekking, passeggiate nei boschi tra alberi e fiori, momenti di relax e proposte esperienziali autentiche dove trascorrere un week-end utilizzando le case vacanza o fare un picnic originale nelle aree attrezzate.

Delle produzioni come quelle di miele, agrumi, frutti di bosco, nocciole, castagne e kiwi potrete assaggiare i prodotti trasformati come confetture artigianali, gli aromi della fattoria, nettare, prodotti essiccati, snack da forno, tutto nel rispetto della stagionalità e della tradizione. Fattoria Capometa è, quindi, un invito a riscoprire il valore della semplicità, della vita, della biodiversità e del tempo vissuto in armonia con la natura.



Cosa Vedere e Fare alla Fattoria: in una sinfonia di stagioni

Alla Fattoria Capometa le stagioni cambiano il volto e animano il paesaggio. Un soggiorno può essere pieno di esperienze senza stress, autentiche e sorprendenti per ascoltare la natura, respirare aria pulita, osservare i colori stagionali, sentire le vibrazioni del vento. Per

questo la fattoria propone attività esperienziali e sensoriali per connetterti con la natura alla scoperta dei sentieri che si snodano all'interno della fattoria alle pendici del vulcano spento di Roccamonfina.

In particolare:

Vivere le bellezze della quotidianità contadina come:

- Visita e cura degli animali
- Visita al terrario, un microhabitat didattico all'aperto, dove vivono centinaia di tartarughe.
- Passeggiate lenta, tra gli alberi secolari, che aiuta a riconnettersi con il proprio ritmo.
- Mangiare i frutti di bosco direttamente dalle piante
- Raccolte stagionali (castagne, rose, frutti di bosco, funghi, erbe, ortaggi)
- Yoga nei boschi per chi desidera lasciarsi andare, ascoltare, ritrovare la calma.
- Leggere un libro sotto un albero comodamente su n prato o le apposite panchine
- Foliage autunnale tra ottobre e novembre



vera ospitalità rurale

- Case vacanza in ambiente rurale, ideale per famiglie e coppie
- Arre picnic attrezzate per picnic per “bracciate nel bosco”
- Week-end esperienziali con pacchetti natura + relax
- Apericena della fattoria accompagnati da un buon bicchiere di vino.

esperienze e didattica

- Visite didattiche per scuole e famiglie
- Laboratori del miele, della frutta e saponi naturali
- Percorsi educativi tra apiario, animali e boschi
- eventi stagionali e outdoor
- Apericena nei castagneti con musica dal vivo
- Pedalare sui sentieri grazie alle nostre e-mtb
- Feste contadine (Pasquetta, Ferragosto, Castagnata)
- Concerti, yoga nel bosco, escursioni con guida
- Presentazioni di libri, feste private



- Passeggiate fotografiche all'alba o al tramonto
- Percorrere sentieri per fare foto cogliendo i dettagli della natura, della rugiada, delle ombre tra i castagni.

Ospitalità e pacchetti relax



Le proposte di ospitalità della Fattoria sono pensate per offrire relax, silenzio e armonia. Le sistemazioni, accoglienti e immerse nel verde (dove si convive con gli animali), in ambiente rurale permettono di ritrovare la calma interiore, tra i suoni del bosco e colori che cambiano con le stagioni.

Chi soggiorna alla Fattoria Capometa può accedere liberamente, visitare e vivere nella fattoria, conoscere gli animali che vi abitano, percorrere sentieri nei boschi o permanere nelle aree libere. Ideale per chi ama la natura, relax e voglia di vivere un'esperienza in natura lontano dal caos e vivere qualche giorno o una vacanza secondo i ritmi della natura. Ideali anche per chi desidera lavorare in smart-working incontrando il silenzio dei boschi e la bellezza del paesaggio.



Per poter vivere un periodo di "rigenerazione" consigliamo di consultare anche le nostre proposte "pacchetti" da uno, due, tre e cinque giorni consultabili sul sito www.fattoriacapometa.it

Gli alloggi sono dotati di:

- Cucina completa di stoviglie
- Bagno con doccia
- Set di cortesia (lenzuola, asciugamani, bagnoschiuma, phon)
- Macchina caffè, cialde e miele della fattoria

- Tv
- Riscaldamento (no climatizzatore)
- Wi-Fi, Camino
- Spazio esterno con portichetto in comune con tavolino e barbecue
- Parcheggio

Lo Showroom della Fattoria

I prodotti che proponiamo ai nostri clienti sono tutti ed esclusivamente prodotti con materie prime della Fattoria. Di tutti i prodotti proponiamo anche delle box stagionali, idee regalo e agri-bomboniere. presso il nostro showroom (aperto dalle 8 alle 20) potete:



- acquistare prodotti (miele, confetture extra, succhi di frutta, prodotti da forno, olio extra vergine di oliva, caramelle al miele, cosmetica naturale, cioccolato extra, ecc)
- fare un'adozione
- prenotare un'esperienza
- acquistare un buono regalo (personalizzabile in base all'occasione: compleanni, anniversari, feste o semplici gesti di affetto. Un'idea regalo che sorprende, emoziona e regala momenti di gioia e autenticità.
- Idee regalo, agri-bomboniere, gadget aziendali



I nostri prodotti e servizi sono acquistabili comodamente anche sul nostro sito: **www.fattoriacapometa.it** (spedizione gratuita per ordini superiori a 65 euro).



Smart-Working in Fattoria

Alla Fattoria Capometa lo smart working incontra il silenzio dei boschi e la bellezza del paesaggio. Qui puoi lavorare in un ambiente tranquillo e rigenerante, lontano dal caos cittadino, circondato dal verde e dall'aria pura delle pendici del Vulcano di Roccamonfina.

Mettiamo a disposizione spazi accoglienti, computer, connessione Wi-Fi, aree relax all'aperto e la possibilità di alternare il lavoro a passeggiate nei boschi, attività esperienziali, passeggiate, escursioni in e-mtb, trekking, una lettura grazie ai libri della nostra agri-biblioteca immersi nei suoni e nei profumi della natura. Che tu sia un libero professionista, un creativo o un team in cerca di concentrazione e ispirazione, la fattoria offre un equilibrio perfetto tra produttività e benessere.

Lavorare qui significa rallentare il ritmo senza rinunciare all'efficienza, riscoprendo il piacere di una pausa autentica e di un ambiente che favorisce concentrazione, energia e nuove idee. Per chi lo desidera, è possibile raggiungere la fattoria anche in bicicletta. Distiamo solo 5 km dalla fermata ferroviaria Napoli/Roma di Vairano-Caianello e siamo una struttura *"Bike Friendly"*.

Workation in Bicicletta

Vivi una nuova idea di equilibrio tra lavoro e tempo libero con la Workation in bicicletta alla Fattoria Capometa. Inizia la giornata con qualche ora di smart working immerso nel silenzio della natura, poi sali in sella e rigenerati lungo i sentieri alle pendici del Vulcano di Roccamonfina.

Immagina di lavorare con il laptop aperto e, appena chiudi una call, partire in bici tra boschi, sentieri vulcanici o vivere un'esperienza della fattoria. Scegli il pacchetto da 1, 2, 3 o 5 notti (consulta

www.fattoriacapometa.it) e trasforma

il lavoro in un'esperienza di vero benessere. Un ambiente rurale autentico e accogliente, con wifi,

struttura *"Bike Friendly"* con uno spazio dedicato alla manutenzione e custodia delle biciclette e tutto ciò che serve per lavorare senza stress. In più, siamo a pochi chilometri



dalla stazione ferroviaria Napoli–Roma di Vairano-Caianello: facile da raggiungere, difficile da lasciare.

Un'esperienza pensata per chi desidera lavorare da remoto senza rinunciare alla libertà, al contatto con la natura e a uno stile di vita attivo.

Qui puoi:

- Fare trekking nei boschi e escursioni in e-mtb tra: storia, natura e geologia
- Rallentare e ritrovare il tuo ritmo, lontano dal rumore
- Gustare una degustazione gratuita dei prodotti a km0 della fattoria
- Respirare relax, autenticità e uno stile di vita più sostenibile
- -Rilassarsi nell'apiario del benessere

In alternativa offriamo la possibilità di venirvi a prendere direttamente alla stazione ferroviaria oppure all'aeroporto di Capodichino (consultaci).

Solarium

In fattoria, il relax raggiunge il suo massimo splendore. La nostra area solarium è pensata per gli ospiti che desiderano ritrovare il benessere in completa tranquillità. Immersi nella riservatezza, potrete rilassarvi sul solarium, godendo di un panorama naturale unico che circonda la fattoria.



Qui, ogni sguardo incontra il verde, mentre i suoni e i ritmi della natura accompagnano il vostro momento di quiete. Che siate in cerca di un tuffo rinfrescante o un angolo di pace sotto il sole, questa è la cornice perfetta per rigenerare corpo e mente, lontano dallo stress della vita quotidiana.

La zona è composta da:

- piscina fuori terra 10x5 – ideale per rinfrescarsi e nuotare liberamente in totale privacy.

- Vasca idromassaggio all'aperto per sei persone con cromoterapia, per rigenerare corpo e mente lasciandovi avvolgere dai colori e dal calore dell'acqua (massimo 45' di permanenza)
- Zona solarium attrezzata, perfetta per prendere il sole, leggere un libro o semplicemente riposare ammirando il panorama naturale.

Ogni dettaglio è studiato per permettervi di ascoltare i suoni e i ritmi della natura, vivendo momenti di completo benessere e serenità.

Consigli extra: abbinabile a passeggiata sensoriale per un pacchetto benessere completo. Ideale per trascorre un week-end come regalo.



Scopri le nostre proposte di Ospitalità sul nostro sito www.fattoriacapometa.it.

Fattoria Didattica

Fattoria Capometa è iscritta nell'elenco delle fattorie didattiche della Regione Campania con numero iscrizione 521. Siamo impegnati nella promozione della cultura rurale, dell'educazione ambientale e della sostenibilità attraverso esperienze dirette, inclusive e



coinvolgenti. Per questo abbiamo ideato delle proposte in base alle esigenze educative degli alunni che vengono apprezzate ogni anno dagli insegnanti delle scuole. Consulta sul nostro sito www.fattoriacapometa.it i nostri programmi didattici o chiedi maggiori informazioni presso il nostro showroom.

Adotta e sostieni la terra, raccogli i suoi frutti

Scegliere di adottare è un'esperienza autentica che unisce tradizione, natura e partecipazione attiva. Con le proposte di adozione della Fattoria Capometa puoi sostenere un'agricoltura rispettosa dell'ambiente, 100% naturale e garantirti prodotti naturali, genuini e di qualità.

Puoi "adottare" per 12 mesi un ulivo, un castagno secolare, un alveare o un campo coltivato: un modo autentico per sentirti parte della vita della fattoria.



In cambio riceverai i frutti del raccolto, direttamente dalla nostra terra alla tua tavola: olio extravergine d'oliva, miele, castagne o prodotti stagionali coltivati con passione e nel rispetto dei cicli naturali.



Adottare significa sostenere, partecipare e condividere. È un'esperienza che unisce tradizione, biodiversità e comunità, trasformando un semplice acquisto in un legame reale con la natura.

L'idea è molto semplice: durante l'anno di adozione ci occuperemo della cura della pianta o dell'alveare e a ognuno verrà attribuito il nome della persona che lo "adotterà". L'adozione potrà anche essere regalata e dedicata a qualcuno e ovviamente, dopo un anno, potrà essere rinnovata. Chi adotterà potrà farci visita, insieme alla famiglia, durante tutto l'anno, verificare di persona

CONTRATTO DI ADOZIONE AGRICOLA - FATTORIA CAPOMETA

Fattoria Capometa, con sede in _____ (il seguito "Fattoria")

Nome e Cognome _____ (il seguito "Adottante")

La Fattoria si impegna a fornire all'Adottante:

☐ Olio
☐ Miele
☐ Castagne
☐ Campi coltivati
☐ Altri: _____

Il presente contratto è valido fino al _____

Il presente contratto è valido fino al _____

l'albero, il campo o l'alveare adottato e respirare la magica e incontaminata atmosfera di Fattoria Capometa e potrà degustare, gratuitamente, tutti i prodotti della fattoria



Perché adottare?

1. **Sostenibilità:** sostieni tecniche di coltivazione sostenibili e recupero delle piante autoctone.
2. **Resta aggiornato:** riceverai aggiornamenti stagionali sulla coltivazione con foto e notizie direttamente dalla fattoria a mezzo whatsapp o via e-mail.
3. **Sostegno alla tradizione:** contribuisce a mantenere vive le tradizioni agricole.
4. **Esperienza Autentica:** visita la nostra azienda agricola e partecipa a degustazioni per scoprire il processo di produzione dell'olio.
5. **Prodotti di Eccellenza:** i prodotti che riceverai sono il risultato di un'attenta lavorazione, rappresentando l'eccellenza del nostro lavoro quotidiano.





6. Coinvolgimento personale: l'adozione ti permette di sentirti parte del processo produttivo, creando un legame speciale con la terra e i suoi frutti. Puoi visitare l'azienda agricola in cui viene coltivato ciò che consumi

7. Contribuisci all'ambiente: ad esempio per ogni ulivo adottato aiuta a sottrarre CO₂ dall'atmosfera: un albero di ulivo può assorbire fino a **730 kg di CO₂ all'anno**.

Come Funziona l'Adozione

Il piano di adozione include:

- Contratto di adozione (12 mesi)
- Certificato di adozione, perfetto anche come regalo per una persona speciale.
- Foto del tuo albero/alveare adottato con il tuo nome
- Alla fine della stagione, riceverai i prodotti previsti dal piano scelto (qualora la stagione non sia andata bene ti chiederemo di fare uno scambio con altri prodotti)
- Personalizziamo le etichette delle confezioni con il tuo nome per creare regali unici per occasioni speciali come compleanni, Natale, anniversari, matrimoni e altre festività.



- Visita gratuita alla fattoria e degustazione gratuita di tutti i prodotti
- Raccolto dedicato dei prodotti del tuo campo
- Lavorazione artigianale
- Sconto del 20 % per un soggiorno esperienziale in fattoria di almeno tre giorni

Cosa puoi adottare ?

Puoi adottare, secondo la stagione:

- una vite
- un campo coltivato
- un albero di ulivo
- un alveare
- un castagno secolare



Di seguito le adozioni per il 2026:

“Adotta un Alveare”

In fattoria vivono 400 alveari e puoi adottare un alveare per sostenerne le cure e l'alimentazione di soccorso dovuta ai cambiamenti climatici di ca 60.000 api, un'intera colonia. Riceverai 4 kg di miele di castagno.

Prevede un contributo minimo di € 70



“Adotta una Vite”

Riceverai n. 10 vasetti da 220 g di confettura extra di uva fragola preparate secondo tradizione, senza conservanti e con metodi naturali, racchiudendo tutto il sapore autentico della nostra terra. Prevede un contributo minimo di € 70



“Adotta un Castagno”

Riceverai n. 10 vasetti da 220 g di crema di castagne preparata secondo tradizione, senza conservanti e con metodi naturali, racchiudendo tutto il sapore autentico dei nostri castagneti.

Prevede un contributo minimo di € 90

Adotta un ulivo”

Riceverai n. 4 bottiglie olio extra vergine di oliva da 500ml, 1 bottiglia aromatico agli agrumi da 100ml, 1 bottiglia aromatico al peperoncino da 100ml.

Prevede un contributo minimo di € 90



“Adotta un Campo”

Sui nostri campi vengono coltivate: albicocche, more, zucche, kiwi, corbezzoli, mirtilli, fichi verdi, agrumi. Riceverai n. 10 vasetti misti da 220 g di confettura extra preparate secondo tradizione, senza conservanti e con metodi naturali, racchiudendo tutto il sapore autentico della nostra terra. Prevede un contributo minimo di € 80.

Per adottare non ti resta che scegliere tra le varie tipologie di adozione e seguire la procedura direttamente sul sito **www.fattoriacapometa.it**

Proposte Esperienziali

La Fattoria Capometa ti aspetta con una proposta, un'esperienza autentica e coinvolgente, a stretto contatto con la natura e i suoi ritmi. Ti aspetta un percorso completo per scoprire da vicino la vita in fattoria, gli animali, le coltivazioni stagionali e i laboratori artigianali dove trasformiamo i frutti della terra in prodotti genuini. La visita può essere fatta in modo autonomo attraverso la mappa e l'audioguida (gratuita) oppure accompagnati da una guida (a pagamento).



Cosa vedere: Gli Animali della Fattoria

Inizia il tuo percorso tra i recinti e i pascoli: potrai conoscere da vicino le nostre caprette, pecore, galline, uccelli, tartarughe, oche, api osservare la loro quotidianità e scoprire tante curiosità sul loro ruolo

nella vita contadina. Un momento perfetto per i bambini, ma anche per gli adulti che vogliono riscoprire il legame con il mondo rurale.

Le Coltivazioni e i Frutti della Terra

Passeggia tra gli orti e i campi coltivati secondo i cicli naturali. In ogni stagione, la terra ci regala prodotti diversi: kiwi, corbezzoli, lamponi, more, mirtilli, castagne, olive, ortaggi, erbe aromatiche, finger lime, melograni, uva (aglianico o cannonau), nocciole, agrumi. Durante la visita potrai raccogliere direttamente tu i frutti di stagione direttamente dalla pianta, assaggiarli e conoscere i metodi sostenibili che utilizziamo per coltivare.



Un giorno da Agricoltore –

Per i più pratici ed intraprendenti è possibile vivere una vera esperienza “contadino per un giorno”. “Chi coltiva la terra coltiva anche il tempo” che consiste in

- Presentazione, storia di Fattoria C., le coltivazioni
- I metodi di coltivazione utilizzati
- Raccolta stagionale in campo (uva, castagne, olive, ortaggi, rose)
- Passeggiata tra gli ulivi, orto e castagni
- Racconto sulla produzione
- Degustazione contadina (succhi, tisana agricola, confetture, biscotti, olio)
- Omaggio della fattoria



Sor Rosa

Puoi visitare Sor Rosa: un piccolo universo botanico che custodisce oltre 300 varietà diverse, tra profumi intensi, colori sorprendenti e fioriture che si alternano durante le stagioni. È un luogo dedicato alla bellezza, dove passeggiare lentamente, osservare i dettagli dei petali e lasciarsi avvolgere dalle fragranze.

Le grotte della fattoria

Puoi vivere anche l'esperienza suggestiva della visita alle grotte, luoghi antichi e affascinanti che raccontano la storia più profonda del territorio. Scavate nel tufo e modellate dal tempo, le grotte custodiscono un'atmosfera fresca e silenziosa, dove la natura si mostra nella sua forma più autentica. Passeggiando al loro interno si percepisce il legame tra terra, pietra e memoria, in un percorso che unisce scoperta, curiosità e meraviglia.



Birdwatching

Per chi ama la natura più silenziosa, ci sono le casette di birdwatching, punti discreti immersi nel verde da cui osservare gli uccelli nel loro habitat naturale. Un'esperienza semplice e autentica, fatta di attesa, ascolto e meraviglia.

Bosco a Giardino

Se desideri un momento tutto per te, puoi sederti su una panca con un libro tra le mani, all'ombra degli alberi, oppure camminare nel bosco-giardino, respirando profondamente l'aria fresca e i profumi della terra. Qui il contatto con la natura diventa un gesto quotidiano: rallentare, ascoltare, respirare.



Le Cantine e il Lavoro del Vino

Scendi nelle nostre cantine, dove l'uva raccolta nei vigneti prende vita e si trasforma in vino. Scoprirai le fasi della vinificazione, i profumi delle botti in fermentazione, e potrai degustare i nostri vini locali, frutto di un lavoro attento e appassionato.



Il Laboratorio di Smielatura

Nel nostro laboratorio di smielatura, ti mostreremo come le api – vere protagoniste della biodiversità – producono il miele. Dalla raccolta dei favi fino all'estrazione del miele, un viaggio affascinante nel mondo dell'apicoltura, con degustazione finale inclusa!

Durante il laboratorio, potrai scoprire tutto il ciclo del miele, partendo dal volo delle api tra i fiori fino all'estrazione del miele dai favi. Un'esperienza autentica, educativa e... decisamente dolce!



Frutti di Bosco ed Essiccazione

Non perdere il laboratorio dedicato all'essiccazione dei frutti di bosco, una delle nostre attività più originali. Scoprirai come trasformiamo lamponi, more e fragoline in deliziosi snack naturali, conservandone intatti gusto e proprietà. Un esempio concreto di sostenibilità e valorizzazione del territorio.

In questa occasione potrai gustare lo spuntino della fattoria nei boschi, immersi tra i castagni profumati e i colori della natura, proprio come Cappuccetto Rosso nel suo viaggio incantato.



Visita al Terrario

Alla Fattoria Capometa, la natura si vive da vicino... anche nel nostro terrario, uno spazio speciale dove grandi e piccoli possono incontrare alcune delle creature più affascinanti e tranquille del mondo animale: le tartarughe!

Durante la visita, gli ospiti della fattoria potranno accedere a un ambiente sicuro, curato e accogliente, dove vivono diverse le tartarughe terrestri. Sarà possibile osservarle da vicino, scoprirne le abitudini, darle da mangiare, conoscere curiosità sulla loro alimentazione e sul loro stile di vita...



La visita al terrario è gratuita per gli ospiti della fattoria con orari dedicati. In questa occasione potrai gustare lo spuntino della fattoria nei boschi, immersi tra i castagni profumati e i colori della natura, proprio come Cappuccetto Rosso nel suo viaggio incantato. Vieni a trovarci e lasciati sorprendere dal mondo lento, saggio e affascinante delle nostre tartarughe!

Visite su Prenotazione

Se accompagnati è previsto un costo per la guida. Le visite alla Fattoria Capometa sono gratuite per tutti gli ospiti delle case vacanze della fattoria e sono disponibili tutto l'anno ma variano in base alla stagione. Sono ideali per famiglie, scuole, gruppi e turisti curiosi di vivere un contatto autentico con la campagna.



Un sistema di audioguida interattiva e segnaletica accompagna i visitatori, rendendo l'esperienza coinvolgente, autonoma e ricca di contenuti. I diversi itinerari sono dotati di Qr code per conoscere i punti di maggiore interesse: basta scansarli con il proprio smartphone per accedere subito ai contenuti multimediali. In questo modo ogni visitatore può esplorare la fattoria scegliendo tempi, modalità e tappe secondo le proprie preferenze.

Apiario del Benessere – Un'esperienza che rigenera

Alla Fattoria Capometa ti attende una proposta esperienziale unica: l'**Apiario del Benessere**, un luogo dove natura, paesaggio e armonia si fondono in un percorso dedicato al riequilibrio psicofisico. Situato in posizione panoramica, l'apiario si affaccia su un territorio di straordinaria bellezza: lo sguardo si apre verso Roccamonfina e



raggiunge il profilo del Castello di Marzano Appio, regalando un contesto di quiete e suggestione che amplifica l'esperienza sensoriale.

I percorsi dell'Apiario del Benessere

L'apiario del benessere è una struttura in legno dove il visitatore siede comodamente vicino ad arnie separate da una rete, garantendo la totale sicurezza. L'esperienza ha una durata di **1 ora e 30**



minuti e comprende tre momenti principali:

Apiaroma

L'Apiaroma consiste nell'inalazione controllata dell'aria naturale che circola nelle arnie, arricchita dai profumi del miele, della propoli e della cera d'api. Questo microclima naturale ha effetti positivi sul corpo e sulla mente:

- Migliora la respirazione: l'aria ricca di sostanze aromatiche naturali aiuta a liberare le vie respiratorie, favorendo ossigenazione e sensazione di sollievo.
- Riduce lo stress e l'ansia: i profumi naturali stimolano il sistema limbico, responsabile delle emozioni, favorendo calma, rilassamento e benessere psicologico.



- Stimola il sistema immunitario: alcune ricerche indicano che l'esposizione all'aria delle arnie può contribuire a una leggera stimolazione immunitaria, grazie a particolari composti volatili presenti nell'alveare.
- Equilibrio mentale e concentrazione: inalare i profumi naturali dell'apiario aiuta a rallentare il ritmo mentale, migliorando attenzione e chiarezza interiore.

Apisound

Si tratta di un'esperienza sensoriale che sfrutta il ronzio delle ali delle api, paragonato a una "vibrazione benefica" naturale per l'uomo, alla frequenza di risonanza di 432 Hertz, vibrazioni, queste, conosciute come **“suono della natura”**. Il corpo umano entra continuamente in risonanza con tali vibrazioni naturali in grado di creare armonia ed equilibrio. L'Apisound sfrutta il ronzio costante delle api, una vibrazione sonora naturale e regolare che può avere effetti profondi sull'organismo umano:



- Rilassamento profondo: le frequenze dell'api-ronzio stimolano il sistema nervoso parasimpatico, favorendo la riduzione della tensione muscolare e mentale.



- Riduzione di ansia e stress: il suono continuo e armonico delle api aiuta a rallentare il battito cardiaco e la respirazione, creando uno stato di calma interiore.
- Miglioramento della concentrazione: la stimolazione sonora regolare favorisce la sincronizzazione cerebrale, aumentando la capacità di attenzione e la lucidità mentale.
- Connessione con la natura: ascoltare il ronzio naturale degli alveari promuove un senso di armonia e benessere, rinforzando il legame tra uomo e ambiente.

In sintesi, l'**Apiaroma** e l'**Apisound** offrono un percorso sensoriale completo: il primo stimola corpo e respirazione, il secondo calma mente e spirito. Combinati, creano un'esperienza immersiva di rigenerazione naturale unica, perfetta per ritrovare equilibrio e serenità.

Ape-ritivo

Un momento conviviale conclusivo con degustazione di prodotti dell'alveare e del territorio, per assaporare i frutti del lavoro delle api e vivere un'esperienza autentica fino in fondo.

Gli effetti positivi

L'Apiario del Benessere è pensato per offrire:

- rilassamento e riduzione dello stress
- miglioramento della qualità del respiro
- sensazione di equilibrio e armonia
- profonda riconnessione con i ritmi della natura



Un'esperienza immersiva e rigenerante, da vivere con lentezza e consapevolezza



Apisound + Apiaroma + Ape-ritivo

Costi: € 35/persona (se in due € 60) –
Per chi soggiorna: € 30/persona (se in due € 50,00). Consulta le nostre proposte di ospitalità e i pacchetti speciali sul sito www.fattoriacapometa.it (sezione ospitalità).

Noleggio E-MTB – “Pedalando in Natura”

Scopri un territorio di straordinaria ricchezza naturalistica e storica grazie alle E-MTB di Fattoria Capometa di "Tornado Hypercon" disponibile per tutte le altezze. Con queste e-mtb, di ultima generazione, puoi attraversare dolci colline, castagneti secolari e sentieri immersi nel verde, lasciandoti guidare da orizzonti che profumano di silenzio e libertà.

“Pedalando in natura” alle pendici del vulcano spento di Roccamonfina, significa muoversi in modo sostenibile, vivere il paesaggio senza fretta e raggiungere con facilità luoghi suggestivi, anche lungo percorsi collinari o vulcanici, grazie al supporto dell'assistenza elettrica.



Un viaggio tra natura, storia e tradizioni

Seguendo le tracce, per ogni livello di difficoltà, potrai raggiungere alcune delle mete più affascinanti del territorio:

Roccamonfina con il suggestivo Santuario dei Lattani, l'Orto della Regina e l'area vulcanica del Parco Regionale di Roccamonfina

- Le misteriose Ciampate del Diavolo, impronte fossili uniche al mondo
- La torre normanna di Tora e Picilli e i suoi panorami mozzafiato
- Il borgo e il Castello di Marzano Appio
- L'antica Via Latina



- Il castello “Ettore Fieramosca” e il Museo-sacrario Militare di Mignano Monte Lungo
- I musei della civiltà contadina e i tesori di Conca della Campania
- Il Museo Archeologico di Teano, custode di preziose testimonianze
- La cascata di Gaudisciano, il Castello e il Sentiero dei Mulini
- Le rinomate cantine vinicole di Galluccio, terra di grandi vini

Un'esperienza per tutti

Le nostre e-MTB sono adatte sia a chi desidera un'escursione rilassante tra i boschi, sia agli appassionati di cicloturismo che vogliono esplorare itinerari più lunghi e panoramici. Offriamo consigli sui percorsi, mappe dedicate e la possibilità di organizzare tour guidati.

Che tu sia in cerca di avventura, cultura o semplice benessere all'aria aperta, alla Fattoria Capometa troverai il punto di partenza ideale per scoprire un territorio autentico,



dove ogni pedalata racconta una storia. E-Mtb adatte non solo ai meno allenati che potranno finalmente permettersi un giro più lungo del solito o una salita più vigorosa, ma anche agli sportivi, desiderosi di allungare i propri itinerari o di aumentare il dislivello.

Le E-MTB vengono noleggiate compreso di casco omologato e cuffia testa monouso



Noleggio E-MTB

Noleggio E-MTB		
Durata	Costo	Costo (sogg)
2 h	20€	20€
½ giornata	30€	30€
1 giorno (8h)	40€	35€
2 giorni	70€	65€

igienica. L'utilizzo è consentito previa accettazione e rispetto del regolamento d'uso consultabile al seguente link: www.fattoriacapometa.it/e-mtb



Consulta i percorsi consigliati, scansiona il QR CODE

E se soggiorni in fattoria hai anche uno sconto!

Lettura nei Boschi – Immergersi nella natura e nei libri

Alla Fattoria Capometa la **lettura** diventa un'esperienza immersiva grazie all'attività di lettura nei boschi, un'occasione unica per riconnettersi con la natura, i suoi ritmi e i suoi profumi.





Tra sentieri ombreggiati, prati e alberi secolari, i visitatori possono concedersi un momento di pausa, lontano dal ritmo frenetico della vita quotidiana, respirando l'aria fresca e ascoltando i suoni della natura.

In particolare hai:

- Libri a disposizione: la nostra agri-biblioteca offre una selezione di testi su natura, arte, storia, benessere e narrativa leggera.
- Spazi dedicati: panche, prati e angoli tranquilli immersi nel bosco sono predisposti per sedersi o sdraiarsi comodamente.
- Esperienza sensoriale: leggere immersi nel verde stimola i sensi: l'olfatto percepisce i profumi della terra e delle piante, l'udito cattura il fruscio delle foglie e il canto degli uccelli, mentre la vista si apre ai dettagli dei colori e delle forme naturali.

Benefici della lettura nei boschi

- Riduce stress e tensioni, favorendo calma e rilassamento
- Stimola la concentrazione e la creatività
- Rafforza il contatto con la natura e la percezione dei suoi ritmi
- Trasforma la lettura in un



momento di benessere sensoriale completo



L'attività di lettura nei boschi alla Fattoria Capometa è gratuita e aperta a tutti, un'esperienza semplice e autentica che unisce la bellezza dei libri alla magia della natura, offrendo pace, lentezza e rigenerazione.

Passeggiate in Natura – Un'esperienza di lentezza e contatto con la terra

Alla Fattoria Capometa le **passeggiate in natura** diventano un momento speciale per riscoprire il rapporto autentico con l'ambiente circostante. Camminare tra sentieri immersi nel verde significa rallentare, ascoltare i profumi dei boschi e dei prati, sentire la terra sotto i piedi e lasciarsi avvolgere dal silenzio rigenerante della campagna. Durante la passeggiata è possibile fermarsi sulle panche dislocate lungo i percorsi o stendersi direttamente sul prato per concedersi un momento di quiete e contemplazione. L'esperienza diventa così un'occasione per:



- respirare profondamente l'aria fresca e i profumi naturali
- osservare i dettagli della flora e della fauna locale
- sentire la connessione con la terra e i ritmi della natura

Gratuito e aperto a tutti

Le passeggiate in natura alla Fattoria Capometa sono un'attività gratuita, pensata per tutti coloro che vogliono concedersi un momento di lentezza, equilibrio e rigenerazione, lontano dal ritmo frenetico della vita quotidiana.

Un'esperienza semplice e autentica, in cui il camminare diventa meditazione e il contatto con la natura diventa nutrimento per corpo e spirito.



Passeggiate Sensoriali – Tra officinali e animali della fattoria

Alla Fattoria Capometa le **passeggiate sensoriali** diventano un'esperienza completa, dove la natura, gli odori delle piante officinali e il contatto con gli animali si combinano



per un percorso di benessere, scoperta e lentezza. Questa attività guidata invita a riscoprire i ritmi della natura, stimolare i sensi e vivere momenti di relax e connessione con l'ambiente circostante, attraverso esercizi pratici e contatto diretto con piante e animali. In base alla stagione puoi soffermarti ad osservare primule ed orchidee selvatiche.

Programma dell'esperienza (durata 1 ora e 30 minuti)

Accoglienza e introduzione (10 min)

- Benvenuto dei partecipanti
- Presentazione del percorso e degli obiettivi sensoriali

Passeggiata nel campo delle officinali (40 min)

- Osservazione e riconoscimento delle piante officinali: lavanda, rosmarino, timo, salvia e molte altre
- Attività sensoriali: toccare foglie e fiori, annusare profumi, percepire consistenze e colori
- Approfondimento sulle proprietà delle piante e sull'uso tradizionale in cucina, erboristeria e rimedi naturali

Contatto con gli animali della fattoria (25 min)

Incontro con gli animali presenti nella fattoria: pecore, capre, galline e altri ospiti della fattoria

- Momenti di interazione guidata: accarezzare, nutrire e osservare comportamenti naturali
- Esperienza di ascolto dei suoni della fattoria e osservazione dei ritmi degli animali, favorendo calma e connessione con la vita rurale

Relax finale e chiusura (15 min)

- Seduta sulle panche o sul prato per un momento di rilassamento
- Possibilità di leggere un libro tratto dalla nostra agri-biblioteca





- Condivisione delle sensazioni vissute e saluti

Benefici dell'esperienza

Partecipare alle passeggiate sensoriali permette di:

- Risvegliare i sensi attraverso odori, colori e suoni della natura
- Ridurre stress e ansia, favorendo rilassamento mentale e fisico
- Rafforzare il contatto con la terra, le piante officinali e gli animali



- Sperimentare armonia e benessere grazie alla lentezza e all'attenzione consapevole

Le passeggiate sensoriali alla Fattoria Capometa sono un'attività immersiva, adatta a tutti, ideale per famiglie, adulti e bambini, per vivere un'esperienza di connessione autentica con la natura, le piante e gli animali. Il costo per questa attività esperienziale è di **15euro/persona**

Percorso Benessere – Rilassarsi e rigenerarsi immersi nella natura

Alla Fattoria Capometa il **Percorso Benessere** è un'esperienza pensata per ritrovare equilibrio, energia e armonia attraverso il contatto diretto con la natura e momenti dedicati alla cura di sé.



Situato tra boschi, prati e angoli tranquilli della fattoria, il percorso offre un itinerario sensoriale che combina relax, respirazione consapevole e stimoli naturali, permettendo di immergersi nei profumi, nei suoni e nei colori del paesaggio circostante.



Cosa comprende il percorso

- Camminata lenta nei sentieri naturali per stimolare il corpo e favorire il benessere psicofisico
- Momenti di respirazione e meditazione all'ombra degli alberi o in punti panoramici
- Contatto con la terra e le piante per favorire sensazioni di radicamento e connessione con l'ambiente
- Pause rigeneranti su panche o prati, ideali per rilassarsi, leggere un libro della nostra agri-biblioteca o semplicemente ascoltare i suoni della natura
- Esperienze sensoriali con profumi, colori e suoni del bosco, per stimolare mente e corpo

Benefici del Percorso Benessere

Partecipare a questa attività permette di:

- Ridurre stress, ansia e tensioni quotidiane
- Ritrovare equilibrio interiore e calma mentale
- Migliorare la consapevolezza del proprio corpo e dei propri sensi
- Riconnettersi con i ritmi naturali, ritrovando energia e serenità

Il Percorso Benessere alla Fattoria Capometa è un'esperienza immersiva e accessibile a tutti, ideale per chi desidera concedersi un momento di rigenerazione totale, in armonia con la natura e i suoi ritmi lenti.



Yoga nei Boschi

Alla Fattoria Capometa ti offriamo un'esperienza rigenerante di yoga immerso nella natura, praticato tra i suggestivi boschi di castagni che circondano la nostra fattoria.

Respira l'aria pura, ascolta il silenzio interrotto solo dal fruscio delle foglie e lascia che il contatto con la natura amplifichi i benefici delle posizioni yoga e delle tecniche di respirazione. Questa pratica all'aperto favorisce il rilassamento profondo, l'equilibrio tra

corpo e mente e un senso di pace interiore, accompagnata dall'energia positiva che solo un ambiente naturale incontaminato può offrire.

Il Parco Olistico della Fattoria Capometa è il luogo perfetto per ritrovare il proprio benessere attraverso lo yoga, ideale sia per principianti sia per praticanti esperti che desiderano una pausa rigenerante lontano dal caos quotidiano. In questa occasione potrai gustare lo spuntino della fattoria nei boschi, immersi tra i castagni profumati e i colori della natura, proprio come Cappuccetto Rosso nel suo viaggio incantato.

PicNic in Natura

Alla Fattoria Capometa vivere una giornata all'aria aperta significa condividere momenti autentici immersi nella natura. Le nostre aree pic-nic attrezzate sono pensate per accogliere famiglie e gruppi di amici che desiderano trascorrere ore di relax tra boschi e silenzi rigeneranti, alle pendici del vulcano spento di Roccamonfina.



Ogni area dispone di barbecue, alcune anche i “vrollari” per la cottura delle castagne (comprese) da raccogliere in autunno, tavoli, panche e acqua per organizzare grigliate in compagnia o gustare i sapori della tradizione circondati dai colori, profumi e dai suoni della natura.



Le aree prendono il nome dalle zone e coltivazioni della fattoria, richiamando l'anima del territorio:

- Castagno
- Manuka
- Corbezzolo
- Corniolo
- Sorbo Ciavardello

Ogni spazio è immerso nel verde, circondato da alberi e profumi naturali, per garantire tranquillità, privacy e contatto autentico con l'ambiente.

Per rendere la giornata ancora più divertente e spensierata, potrai usufruire del nostro campo di bocce e del tavolo da ping-pong, perfetti per momenti di gioco e socializzazione oppure fare un'attività esperienziale.



Per chi soggiorna nelle nostre strutture è prevista uno sconto del 50%, per rendere l'esperienza ancora più speciale e conveniente. Che tu voglia rilassarti, condividere un pasto genuino o sfidare i tuoi amici in una partita all'aperto, la Fattoria Capometa ti offre lo spazio ideale per vivere momenti di gioia e convivialità in un ambiente naturale e accogliente.

Prenota la tua experience direttamente sul sito www.fattoriacapometa.it



Di seguito le tariffe (sconto per chi pernotta in Fattoria):



Postazione "Valle - Corbezzolo"		
P.	Tariffa	Tariffa (sogg)
1=10	50€	25€
	1.069	
da 10	4 € (a persona)	
	1.073	



Postazione "Corniolo"		
P.	Tariffa	Tariffa (sogg)
1=10	50€	25€
	1.070	
da 10	4 € (a persona)	
	1.073	



Postazione "Sorbo Ciavardello"		
P.	Tariffa	Tariffa (sogg)
1=10	50€	25€
	1.071	
da 10	4 € (a persona)	
	1.073	



Area Picnic "Castagno"

Postazione Castagno		
P.	Tariffa	Tariffa (sogg)
1=30	150€	75€
	1.072	
da 31	4 € (a persona)	
	1.073	
Postazione + Campo Bocce	180€	90€
	1.074	



Area Picnic "Manuka"

Postazione "Valle" - Manuka		
P.	Tariffa	Tariffa (sogg)
1=10	50€	25€
	1.075	
da 10	4 € (a persona)	
	1.073	

Escursioni a piedi tra storia, natura e tradizioni

Alla Fattoria Capometa il territorio diventa un invito al cammino. Intorno alla fattoria si estende un paesaggio ricco di testimonianze storiche e naturalistiche, fatto di boschi, sentieri rurali, antiche vie di collegamento e panorami che raccontano secoli di vita e tradizioni.

Esplora in autonomia

Gli ospiti possono vivere l'esperienza in totale libertà scaricando le tracce GPS degli itinerari proposti, organizzati per diversi livelli di difficoltà ed esperienza.



Dalle passeggiate più semplici, ideali per chi desidera un contatto dolce con la natura, ai percorsi di trekking più articolati tra castagneti, colline e tratti panoramici, ogni cammino è pensato per far scoprire il territorio passo dopo passo.

Si può camminare lungo sentieri immersi nel verde, attraversare aree di interesse storico e percorrere tracciati legati alla tradizione rurale, in un'esperienza autentica e rigenerante.

Con guida, per un'esperienza più completa

Per chi desidera approfondire la conoscenza del luogo, è possibile richiedere l'accompagnamento di una guida esperta, che arricchirà l'escursione con racconti, curiosità e spiegazioni sugli aspetti naturalistici, storici e culturali del territorio.

Il servizio di accompagnamento ha un costo di **15 euro/h.**

Attrezzature

Per chi ne fosse sprovvisto, la Fattoria Capometa offre la possibilità di usufruire di scarpe da trekking uomo/donna di varie misure (con apposito salva piede monouso igienico) e bastoni da cammino.



Consulta gli itinerari proposti, inquadra il QR

Camminare qui significa rallentare, osservare, ascoltare.

Ogni sentiero è un viaggio nella natura e nella memoria, dove il ritmo dei passi diventa armonia con il paesaggio.





Come vestirsi e cosa portare in fattoria

Abbigliamento consigliato

- Vestiti comodi e a strati (a cipolla), adatti alla stagione
- Pantaloni lunghi (meglio se in tessuto resistente) per proteggersi da erba alta, insetti, rovi
- Maglietta traspirante o giacca leggera (anche d'estate per mattina/sera freschi)
- Cappello con visiera o a tesa larga contro sole o pioggia
- Calzature
- Scarponcini da trekking o scarpe chiuse con suola scolpita (no sandali o scarpe leggere: il terreno può essere scivoloso o fangoso)
- Calze alte
- In caso di pioggia: stivaletti da pioggia o scarpe impermeabili

Accessori utili

- Bottiglia d'acqua
- Snack o frutta
- Salviette umidificate e gel igienizzante
- Crema solare e burrocacao con protezione
- Repellente per insetti (soprattutto in estate)
- Telo per sedersi sull'erba o per picnic
- Piccolo kit di primo soccorso (antistaminico se soggetti a allergie)
- Sacchetto per i rifiuti (rispettiamo la natura!)

Facoltativi ma consigliati

- Binocolo per birdwatching o osservazione della fauna
- Macchina fotografica o smartphone con batteria carica
- Power bank (in zone rurali il segnale è debole e scarica la batteria più in fretta)
- Diario o taccuino per annotare esperienze o sensazioni

Se porti un animale domestico

- Guinzaglio, sacchetti igienici
- Ciotola per l'acqua

Cosa vedere e fare nei dintorni ?

Fattoria Capometa si trova nell'Alto Casertano, una terra sorprendente, ancora poco conosciuta dal grande turismo, ma ricchissima di storia, paesaggi naturali, borghi autentici, archeologia e sapori antichi. Un territorio ideale per chi cerca esperienze lente, autentiche, a contatto con la natura e la cultura, a poca distanza da Napoli, Caserta e Roma. Opportunità per un weekend all'insegna dell'avventura e della cultura :

- Vedere le "Ciampate del Diavolo": un'esperienza unica al mondo. Un sito geologico rarissimo a soli 10 minuti da noi dove potrete ammirare le impronte fossili di ominidi risalenti a 350.000 anni fa, un'emozione che vi riporterà indietro nel tempo.

- Visitare i borghi medievali di Marzano Appio, il castello “Ettore Fieramosca”, museo e sacrario Militare di Mignano Monte Lungo, il Castello Ducale di Sessa Aurunca.
- Scoprire gli eremi e monasteri rupestri, perfetti per chi cerca spiritualità e bellezza silenziosa come il Santuario dei Lattani a Roccamonfina meta di pellegrinaggio e simbolo di spiritualità.
- Visitare i musei locali: della civiltà contadina di Conca della Campania, dell'arte sacra, della storia antica come il Museo Archeologico di Teano.
- Fare escursioni naturalistiche nei sentieri del Parco di Roccamonfina, ideali per gli amanti del trekking. Potete raggiungere la vetta del vulcano, ammirare il cratere spento e godere di un panorama mozzafiato che spazia fino al mare.
- Visitare la cascata di Conca della Campania: immersa nel verde, raggiungibile con breve sentiero.
- Per i più esperti: raggiungere sentieri di alta quota, boschi fitti, pascoli e panorami mozzafiato come Monte Camino e Monte Cesima, ideali per escursionisti, biker e fotografi naturalistici.

Inoltre è possibile raggiungere e visitare:

- a soli 20 minuti l'Abbazia di Montecassino
- a soli 30 minuti la Reggia di Caserta
- a soli 45 minuti Napoli

Info pratiche

- Prenotazione soggiorni: weekend, settimane, pacchetti benessere
- Showroom e shop online: prodotti agricoli autentici
- Experience su prenotazione: per singoli, famiglie, scuole, gruppi

Dove siamo

- Indirizzo: Fattoria Capometa – Via Piedituono, 1 - Marzano Appio (CE)
- Coordinate GPS: <https://maps.app.goo.gl/yuBahde611nLu25A7>

Riferimenti e contatti

- Telefono e whatsapp: 349 52 12 671

- E-mail: fattoriacapometa@gmail.com
- Sito web: www.fattoriacapometa.it
- Social: [@fattoriacapometa](https://www.instagram.com/fattoriacapometa)

Come arrivare

In auto:

- Da Napoli: A1 direzione Roma – uscita Caianello
- Da Roma: A1 direzione Napoli – uscita Caianello

Siamo a 30' da Caserta, 45' da Napoli e 1,5 h da Roma

In treno:

- Stazione ferroviaria: Vairano-Caianello (5 min in auto) o Stazione di Afragola (possibilità di transfer)

Parcheggio: gratuito e interno alla struttura

Accesso: adatto anche a famiglie e piccoli gruppi

Struttura con limitato superamento delle barriere architettoniche per vincoli di architettura rurale e ambiente rurale (contattateci per maggiori informazioni).

Informativa sulla Sicurezza e sui Rischi Ambientali

La Fattoria Capometa è un'azienda agricola immersa nella natura che si estende su 40 ettari e, oltre a produrre prodotti agricoli, offre esperienze educative e ricreative a contatto con animali domestici, apiari, boschi e percorsi all'aperto. Essendo un ambiente naturale variegato, è importante conoscere i potenziali rischi e adottare comportamenti responsabili per garantire la sicurezza di tutti i visitatori.

1. Rischi legati agli animali della fattoria

La fattoria ospita animali domestici come api, galline, conigli, gatti, pecore, capre e cani. Sebbene generalmente docili, possono mordere o calciare se spaventati o disturbati.

Alcuni animali possono causare allergie o irritazioni cutanee. Non dare cibo agli animali senza l'autorizzazione del personale, per evitare incidenti o problemi di salute agli animali.

2. Apiari e rischi correlati

La fattoria dispone di diversi apiari, con colonie di api per la produzione di miele e per attività educative. Le api sono generalmente non aggressive se non disturbate, ma possono pungere se si sentono minacciate. Persone con allergie note alle punture di insetti devono prestare particolare attenzione e comunicare la propria condizione al personale.

È vietato avvicinarsi agli alveari senza la supervisione di un operatore e senza indossare l'equipaggiamento protettivo. Durante le visite guidate agli apiari, seguire rigorosamente le istruzioni del personale per evitare incidenti.

3. Rischi legati agli insetti e piccoli animali

Oltre alle api, la fattoria ospita insetti naturali come vespe, coccinelle, zanzare, ragni e farfalle. Punture o morsi possono provocare reazioni allergiche o irritazioni. Evitare di disturbare nidi di insetti selvatici o tane di piccoli animali.

Si raccomanda alle persone con allergie note a peli, saliva di animali o punture di imenotteri di adottare le necessarie precauzioni, portare con se eventuali farmaci salvavita, utilizzare durante la permanenza repellenti, indossare abbigliamento adeguato e protezioni.

4. Rischi ambientali

Siamo in ambienti naturali con terreni irregolari e scoscesi: sentieri sterrati, radici e pietre possono provocare scivolamenti o cadute soprattutto in condizioni meteorologiche variabili e potenzialmente avverse.

Scarpe chiuse e antiscivolo sono obbligatorie.

Vegetazione spontanea: evitare di toccare piante urticanti o arbusti con spine; non raccogliere fiori selvatici senza indicazioni. Condizioni meteorologiche: sole intenso, pioggia o vento possono aumentare i rischi; portare sempre abbigliamento adeguato, protezione solare o antipioggia.

5. Attività esperienziali e trekking nei boschi

Durante passeggiate, trekking e laboratori nei boschi, si possono incontrare animali selvatici come uccelli, serpenti, volpi, scoiattoli, cinghiali o istrici. È fondamentale mantenere la distanza, non alimentare gli animali selvatici e seguire sempre i percorsi segnalati.

Le attività esperienziali includono:

- Osservazione della flora e fauna
- Laboratori didattici sulla natura e sull'apicoltura
- Percorsi avventura e giochi educativi

Tutti i partecipanti devono rispettare le indicazioni del personale per garantire sicurezza propria e degli altri.

6. Igiene e sicurezza alimentare

Lavarsi sempre le mani dopo il contatto con animali, terra o oggetti condivisi. Evitare di consumare cibi aperti vicino agli animali o lungo i percorsi naturalistici. Durante laboratori di cucina o attività agricole, seguire le regole igieniche indicate dal personale.

7. Emergenze

La fattoria dispone di kit di primo soccorso e personale formato per interventi immediati. In caso di punture, reazioni allergiche gravi, tagli o incidenti, contattare immediatamente il personale e chiamare i numeri di emergenza.

Visitatori con allergie note a punture di insetti devono portare con sé eventuali farmaci di emergenza (es. autoiniettore di adrenalina).

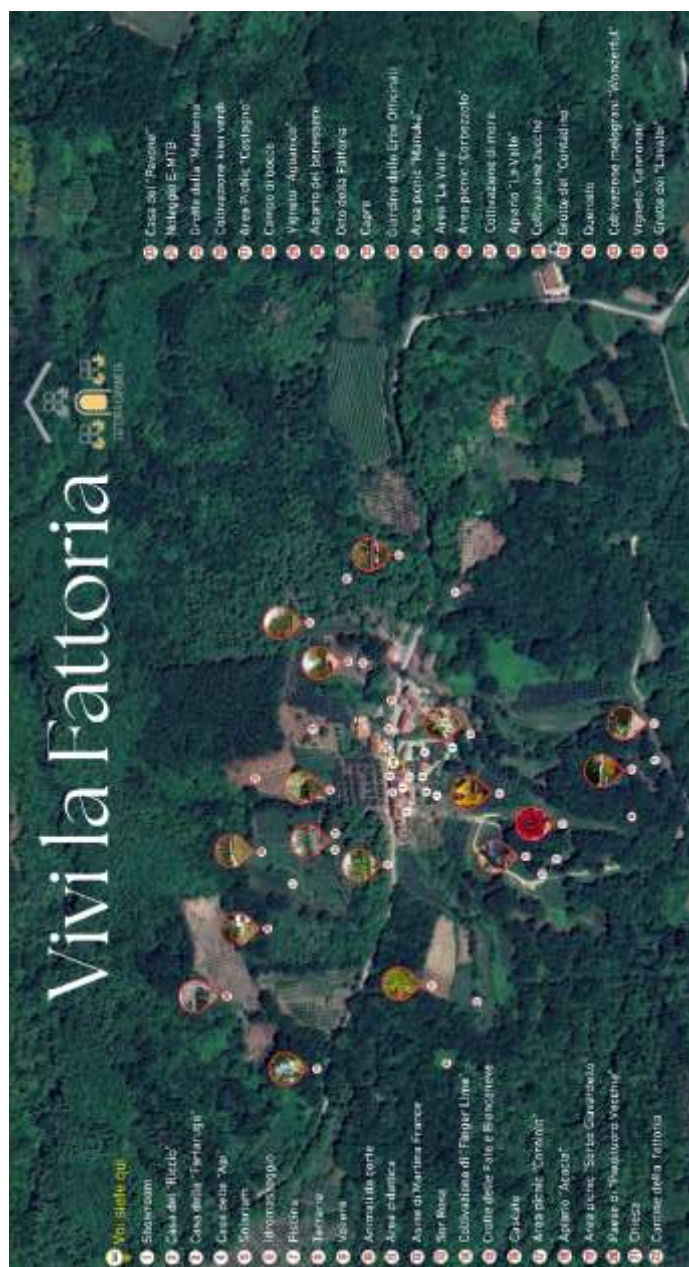
8. Comportamenti consigliati

Seguire sempre le indicazioni del personale e rispettare i percorsi segnalati. Supervisionare bambini e animali domestici in tutte le aree della fattoria e durante le attività nei boschi. Non disturbare animali selvatici, non raccogliere piante spontanee e non lasciare rifiuti lungo i percorsi.

Portare sempre acqua, abbigliamento adeguato, protezione solare e antipioggia. Fattoria Capometa è un luogo dove natura, educazione e avventura si incontrano. Con

attenzione, rispetto per l'ambiente e comportamenti responsabili, ogni visita può diventare sicura, educativa e memorabile per adulti e bambini, offrendo l'opportunità unica di osservare da vicino la vita degli animali, le api nei loro alveari e la fauna dei boschi circostanti.

Mappa della fattoria



Come restare in contatto con la Fattoria

Vuoi restare sempre aggiornato sulla vita della fattoria, sulla vita degli animali, su novità, offerte ed eventi ? Allora segui i nostri profili social, scansiona i QR code qui sotto per accedere direttamente ai nostri profili e inizia a seguirci:

Facebook



Instagram



Realizzato da Fattoria Capometa

"Tutti i diritti riservati"